Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті

ӘӨЖ: 373.091.313 Қолжазба құқығында

ОСПАНКУЛОВ ЕРНАР ЕРЛАНОВИЧ

Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамыту

6D010200 – Бастауышта оқыту педагогикасы мен әдістемесі

Философия докторы (PhD)
дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация

Ғылыми кеңесші
п.ғ.д., проф.
Кеңесбаев С.М.
PhD докт.,
Уайдуллақызы Э

Шетелдік ғылыми кеңесші
PhD докт., проф.
Илхан Ялчин (Түркия)

Қазақстан Республикасы
Алматы 2021

МАЗМҰНЫ

НОРМАТИВТІК СІЛТЕМЕЛЕР 3
АНЫҚТАМАЛАР 4
БЕЛГІЛЕУЛЕР МЕН ҚЫСҚАРТУЛАР 5
КІРІСПЕ 6
1 ЖАЛПЫ ДАМЫТУ ЖАТТЫҒУЛАРЫ АРҚЫЛЫ БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ӨЗБЕТІМЕН ОРЫНДАУ ДАҒДЫЛАРЫН ДАМЫТУДЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ-ӘДІСНАМАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ 14
1.1 Бастауыш сынып оқушыларының өз бетімен орындау дағдыларын қалыптастыруда жалпы дамыту жаттығуларын қолдану мәселесінің ғылыми еңбектерде қарастырылу жайы 14
1.2 Жаңартылған білім мазмұны жағдайында жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың мәні 27
1.3 Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың психологиялық-физиологиялық негіздері 40
2 ЖАЛПЫ ДАМЫТУ ЖАТТЫҒУЛАРЫ АРҚЫЛЫ БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ӨЗБЕТІМЕН ОРЫНДАУ ДАҒДЫЛАРЫН ДАМЫТУДЫ МОДЕЛЬДЕУ 53
2.1 Бастауыш сынып оқушыларының жалпы дамыту жаттығуларын өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың дидактикалық жүйесі 53
2.2 Бастауыш сынып оқушыларының жалпы дамыту жаттығуларын өзбетімен орындау дағдыларын дамыту мүмкіндіктері 69
2.3 Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың құрылымдық-мазмұндық моделі 78
3 ЖАЛПЫ ДАМЫТУ ЖАТТЫҒУЛАРЫ АРҚЫЛЫ БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ӨЗБЕТІМЕН ОРЫНДАУ ДАҒДЫЛАРЫН ДАМЫТУ ТӘЖІРИБЕСІ 92
3.1 Тәжірибелік-эксперимент жұмысын ұйымдастыру 92
3.2 Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамыту кезеңдерінің мазмұны 98
3.3 Тәжірибелік-эксперимент жұмысының нәтижелері 112
ҚОРЫТЫНДЫ 137
ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ 140
ҚОСЫМШАЛАР 149

НОРМАТИВТІК СІЛТЕМЕЛЕР

Бұл диссертациялық жұмыста нормативтік құжаттарға сілтемелер қолданылған:

ҚР Конституциясы. –Астана, 30 тамыз 1995 ж.

Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңы 2007 жылғы 27 шілдедегі № 319-III //http://online.zakon.kz/

«Балалар мен жасөспірімдерді тәрбиелеу мен білім беру объектілеріне қойылатын санитарлық-эпидемологиялық талаптар» санитариялық қағидаларын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2011 жылғы 30 желтоқсандағы №1684 қаулысы.

Н.Ә.Назарбаевтың «Қазақстан – 2050» Стратегиясы қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты» атты Қазақстан халқына Жолдауы. –14 желтоқсан, 2012 ж.

ҚР БжҒМ Балалардың құқықтарын қорғау Комитетінің 2013 жылғы «Қазақстан Республикасындағы балалардың жағдайы туралы» баяндамасы. – Астана, 2013.

ҚР Ерте жастағы балалар дамуының тұжырымдамалық негіздері. – Астана, 2014.

Қазақстан Республикасының дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасы. Қазақстан Республикасы Президентінің 2016 жылғы 11 қаңтардағы №168 Жарлығы.

Н.Ә.Назарбаевтың «Болашаққа көзқарас: рухани жаңғыру» атты бағдарламалық мақаласы. – сәуір 2017 жыл.

Бастауыш білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты.-Астана, 2018 http://adilet.zan.kz/kaz/docs/v1800016989

Бастауыш білім беру деңгейінің 1-4-сыныптарына арналған "Дене шынықтыру" пәнінен үлгілік оқу бағдарламасы (оқыту қазақ тілінде). –Астана, 2018http://adilet.zan.kz/kaz/docs/v1800016989

Назарбаев Н.Ә. Ұлы даланың жеті қыры// Егемен Қазақстан. 21 қараша. 2018 жыл. https://egemen.kz/article/178090-nursultan-nazarbaev-uly-dalanynh-dgeti-qyry

АНЫҚТАМАЛАР

Бұл диссертациялық жұмыста келесі терминдерге сәйкес анықтамалар қолданылған:

Дене шынықтыру – бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесін қалыптастыратын, дамытатын дербес пән.

Дене шынықтыру сабақтары – дене тәрбиесі бойынша оқу үдерісін ұйымдастырудың негізгі түрі.

Жалпы дамыту жаттығулары – оқушылардың қолы мен аяқтарын, денесін, мойнын, денесінің басқа да мүшелері үшін арнайы әзірленген қозғалыстар жүйесі.

Дидактика – оқытудың, білім берудің және оқып-білім алудың заңдылықтары туралы ғылым саласы.

Дифференциациялық оқыту – оқу үдерісін ұйымдастырудың оқушылардың ортақ, оқу үшін маңызды қасиеттеріне қарай топқа біріктірілген тобымен жұмыс жасау формасы.

Жүйе – жекелеген элементтердің бір-бірімен байланыс жасап, қатынастуындатуы және сол арқылы қандай да біртұтастықты құрауы.

Бастауыш мектептегі дене тәрбиесі жүйесі – оқушылардың денсаулығын нығайтуға және физикалық жан-жақты дене тәрбиесін қалыптастыруға бағытталған оқу-тәрбие мақсаттарының, міндеттерінің, құралдарының, әдіс-тәсілдері мен формаларының біртұтас болмысы.

Сабақ – білім беру жүйесіндегі оқытуды ұйымдастырудың басты формасы.

БЕЛГІЛЕУЛЕР МЕН ҚЫСҚАРТУЛАР

ҚР – Қазақстан Республикасы

ҚР БжҒМ – Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі

ҚР МЖМБС – Қазақстан Республикасы Мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандарты

ЖДЖ – жалпы дамыту жаттығулары

БХСЖ – білім берудің халықаралық стандартты жіктемесі

ӘБН – әрекеттің бағдарлы негіздері

НТН – негізгі тірек нүктелер

ҚӘ – қозғалыс әрекеттері

ЭТ– экспериментті топ

БТ – бақылау тобы

БАҰО – біліктілікті арттыру ұлттық орталығы

АҚ – акционерлік қоғам

тб– тағы басқа

КІРІСПЕ

Зерттеудің көкейкестілігі. Балалар мен жасөсіпірімдер – мемлекеттің болашақ толыққанды иегерлері болғандықтан, олардың дене тәрбиесінің, дене тәрбиесі мәдениетінің, денсаулығының мықты болуы Қазақстан Республикасы қауіпсіздігінің факторы ретінде зор маңызға ие болады.

Қазақстан Республикасының бастауыш білім беру жүйесін жаңаша бағытта дамыту барысында балалардың дене тәрбиесіне үлкен назар аударылып отыр. Қоғамдағы болып жатқан игі өзгерістер қазақстандықтардың дүниетанымына, білім алуы мен мәдениетіне, рухани жаңғыруына, оның ішінде бастауыш мектеп оқушыларының дене тәрбиесін ұйымдастыруға байланысты оң нәтижелерге қол жеткізуде.

Еліміздегі білім беру саласын дамытуға арналған Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңы [1], Бастауыш білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандартында [2] оқушыны жеке тұлға ретінде қалыптастыру, оның жеке қабілеттерін, оқу ісіндегі оң мотивациясы мен іскерлігін дамыту, білім мазмұнын жетілдіру мәселелері басты міндеттер қатарына қойылған.

Елбасы Н.Ә.Назарбаев «Қазақстан – 2050» Стратегиясы қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты» Жолдауында: «Дене шынықтыру мен спорт мемлекеттің айрықша назарында болуы тиіс. Нақ сол салауатты өмір салты ұлт денсаулығының кілті болып саналады. Алайда елде барлығы үшін қолжетімді спорт нысандары, спорт құрал-жабдықтары жетіспейді. Осыған байланысты Үкімет және жергілікті органдар дене шынықтыруды, бұқаралық спортты дамыту және типтік жобадағы денешынықтыру-сауықтыру нысандары, соның ішінде, аула нысандары құрылысы бойынша шаралар қабылдау қажет. Бұл жұмысты келесі жылы-ақ бастау керек» [3], – деп көрсеткен. Бұл өз кезегінде ағзаның дамуына ықпал ететін жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамыту мәселесінің өзектілігін арттырады. Себебі бастауыш мектепте қалыптасқан жақсы дене тәрбиесі балалардың жалпы дамып-жетілуінің негізін құрайды. Жалпы дамыту жаттығулары негізінде бастауыш сынып оқушыларының координациясын, икемділігін, дененің тепе-теңдігін сақтауын, дәлдігін, кеңістік пен уақыт бағдарын қалыптастыру мүмкін болады. Демек оқушылардың жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындауға дағдылануы үшін дене тәрбиесі мәдениеті мен ақыл-ой мәдениетінің өзара ұштасуы мәселесін шешуге мақсатты түрде келу қажет.

Бастауыш мектептегі дене тәрбиесі жүйесі – оқушылардың денсаулығын нығайтуға және физикалық жан-жақты дене тәрбиесін қалыптастыруға бағытталған оқу-тәрбие мақсаттарының, міндеттерінің, құралдарының, әдіс-тәсілдері мен формаларының біртұтас болмысы.

Бастауыш сатыда білім алған оқушыдан «Дене шынықтыру» білім беру саласы бойынша стандартта көрсетілгендей, күтілетін нәтижелердің шынайы жетістікке айналуы үшін пәнді оқытуды заманауи педагогикалық

технологиялар негізінде ұйымдастырудың орны үлкен. «Дене шынықтыру» пәнін бастауыш сыныптарда толық меңгерген оқушы ағзаның дамуына ықпал ететін негізгі дене шынықтыру жаттығуларын білетін болады. Ол жаттығулардың орындалу әдіс-тәсілдерін, талаптарын, орындау техникасын игерген оқушы оны сабақтан тыс уақытта өзбетімен орындауға дағдылануы міндетті.

Дене шынықтыру сабақтарының жалпы дамыту жаттығулары негізінде өткізілуі пәннің сапалы нәтижеге қол жеткізуіне сенімді тірек болып табылады. Жалпы дамыту жаттығулары арқылы оқушылар өз қабілеттерін шығармашылықпен қолдануға, сөйтіп өзбетімен жаттығулар орындауға саналылықпен дағдыланады [4].

Аталған мәселе қарастырылған еңбектерге талдау жасау барысында дене тәрбиесінің түркілік дәстүрі жөніндегі ақпараттарды Геродоттың еңбектерінде, «Жібек жолы» туралы тарихи еңбектерден, Али Абу Ибн Сина еңбектерінде, Әлішер Навоидің еңбектерінде, Махмұт Қашқаридің, Жүсіп Баласағұнидің, Абу Райхан Бирунидің түркі халықтарының тарихы мен тұрмысы, мәдениетін зерттеген, сипаттаған еңбектерінен көре аламыз [5].

Қазақ даласының ұлы ғұламасы, әлемнің Екінші Ұстазы Әбу Насыр Әл-Фарабидің еңбектерінде [6] дене тәрбиесінің көкейтесті мәселелері кеңінен қарастырылған. Әл Фарабидің салауатты өмір салтын ұстану мен денсаулық сақтау мәдениетін қалыптастыру туралы көзқарастарының күні бүгінге дейін құндылығы жоғары.

Отандық ғалымдардың, жақын және алыс шетелдік ғалымдардың зерттеулерінде жалпы дене тәрбиесі мәселесінің түрлі бағыттарда қарастырылғаны анықталды. Оларды төмендегіше жіктеп қарастырдық:

– дене тәрбиесі арқылы оқушы жастарды шынықтыру, жалпы орта мектепте оқушылардың дене мәдениетін қалыптастыру, дене тәрбиесі үдерісінде оқушылардың жас ерекшеліктерін ескеру мәселесін теориялық тұрғыдан негіздеу Е. Уақбаев [7], С. Тойжанов [8], Қ.І. Адамбеков [9], А.Ө. Аяшов [10], З.И. Кузнецов [11], М.Б. Сапарбаев [12], А.С. Жұманова [13], Б.У. Алимханов [14], Ә.Ж. Тастанов [15], Б.З. Абусейтов [16], Ж.Л. Садықова [17] және т.б.

– мектеп жасындағы оқушылардың жеке спорт түрінен қозғалыс дағдыларын тәрбиелеу мәселесі Б.Қ. Қаражанов [18], Т.А. Ботағариев [19] және т.б.;

– дене тәрбиесінің бала денесінің үйлесімді дамуына, денсаулық пен тәуліктік қозғалыс белсенділігіне оң әсері мәселесі А.Т. Хан [20], Т.Ш. Қуанышев [21] және т.б.;

– жалпы білім беретін мектептің алғашқы сатысы бастауыш мектеп оқушыларының дене тәрбиесін қалыптастыру мәселесі М.Т. Танекеев [22], Ж.М. Төлегенов [23], Б. Төтенаев [24], Е.С. Сағындықов [25], Х.Ф. Анарқұлов [26], Б.А. Тойлыбаев [27].

– бастауыш сыныптың дене шынықтыру сабақтарында жалпы дамыту жаттығуларын орындату және өз бетімен орындату әдістемесі туралы С.А.

Бикбулатова [28], В.В. Леденев, А.И. Орехов, М.А. Самофаловалар [29] қарастырады.

Жоғарыдағы ғалымдардың еңбегіне және осы бағыттағы практикалық ізденістерді талдау нәтижелеріне сүйене отырып, бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын қалыптастырудың теориялық-әдіснамалық және әдістемелік негіздерін анықтау заманауи уақыт қойып отырған талаптардың үдесінен шығуға тірек болады. Өйткені жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамыту мәселесі күн тәртібіндегі маңызды мәселенің бірі болып табылады.

Зерттеу барысы жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытуды сапалы деңгейге жеткізу үшін шешілуін күтетін бірқатар қарама-қайшылықтарды айқындады:
– жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың қажеттілігі мен оның қазіргі оқыту жүйесіндегі әдістемелік қамтамасыз етілмеуінің арасындағы;

– болашақ бастауыш сынып мұғалімдерін дене шынықтыру пәнін жүргізуге дайындау жүйесі мен олардың жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамыту әдістемесіне дайындалмауы арасындағы;

– арнайы зерттеліп, әзірленген оқу-әдістемелік жүйенің мол мүмкіндіктері мен дене шынықтыру пәнінің қамтамасыз етілмеуінің арасындағы. Зерттеу барысында анықталған қарама-қайшылықтардың шешімін табу зерттеу тақырыбын: **«Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамыту»** деп таңдауымызға негіз болды.

Зерттеудің мақсаты: жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың теориялық негіздерін айқындап әдістемесін жасау және оның тиімділігін педагогикалық тәжірибелік-эксперимент арқылы тексеру.

Зерттеу нысаны: жалпы орта білім берудің бастауыш сатысындағы педагогикалық үдеріс.

Зерттеу пәні: дене шынықтыру сабақтарында жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамыту.

Зерттеудің ғылыми болжамы: егер жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың теориялық-әдіснамалық негіздері айқындалып, «бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдылары» ұғымының мазмұны нақтыланса; оқушылардың бұл сапасын дамытудың құрылымдық-мазмұндық моделі жасалынып, әдістемесі тәжірибеге ендірілсе, онда аталмыш дағдыларды дамытудың мүмкіндігі кеңейіп, оқытудың нәтижелілігі мен тиімділігі арта түседі, өйткені жалпы дамыту жаттығулары оқушы бойында өмірге қажетті қозғалыс дағдылары мен іскерліктерін қалыптастыруға жол ашады.

Зерттеудің міндеттері

– жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың теориялық-әдіснамалық негіздерін айқындау;

– «бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдылары» ұғымын нақтылау;

– жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың құрылымдық-мазмұндық моделін даярлау;

– жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамыту әдістемесін жасау, оның тиімділігін тәжірибелік-эксперимент жүзінде тексеру.

Зерттеудің жетекші идеясы: жалпы дамыту жаттығуларын үйрету мүмкіндіктерін тиімді пайдалану бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытуға септігін тигізеді.

Зерттеудің теориялық және әдіснамалық негізін жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың теориялық негіздерін: іс-әрекет теориясы, оқу іс-әрекеті теориясы, қозғалыс әрекеті теориясы, қозғалыс әрекеттерін оқытудың дидактикалық ұстанымдары, жүйелілік теориясы, дамыта оқыту теориясы, психофизиология, жеке тұлға теориясы құрайды. Зерттеудің әдіснамалық негіздерін: педагогикалық зерттеулердегі жүйелілік, іс-әрекеттік, синергетикалық тәсілдер және т.б.; білім беруді ашықтық, өзін-өзі дамытатын жүйе ретінде ұғыну және қолдану қағидалары; жалпы педагогиканың әдістемелік тұжырымды қағидалары; білім берудің әлеуметтік-философиялық негіздері; заманауи дидактиканың қағидаттары және т.б. басшылыққа алады.

Зерттеу әдістері: теориялық-философиялық, психологиялық, педагогикалық, физиологиялық, әдістемелік әдебиеттер мен зерттеулерді талдау, тақырыпқа қатысты түйінді мәселелерді танып-білу, жинақтау, салыстыру, модельдеу; эмпирикалық-педагогикалық бақылау, мұғалімдермен әңгімелесулер өткізу, мұғалімдер мен оқушыларға сауалнама өткізу, педагогикалық эксперимент өткізу, оның нәтижелерін сандық және сапалық талдау.

Зерттеу көздері: зерттеу мәселесі бойынша философтардың, психологтар мен педагогтердің еңбектері; Қазақстан Республикасының ресми құжаттары мен Білім және ғылым саласындағы нормативтік құжаттар (стандарттар, оқу кешендері, оқулықтар, тұжырымдамалар және т.б.); шетелдік және отандық педагогтердің ғылыми еңбектері мен тәжірибелері, ғылыми мерзімді басылымдар, автордың педагогикалық және зерттеушілік тәжірибесі.

Зерттеудің кезеңдері

Бірінші кезең (2017-2018жж.) – зерттелу мәселесі бойынша материалдар жиналып, жүйеге келтірілді, ғылыми аппарат айқындалды, алыс және жақын шет елдердегі озық тәжірибелері жинақталып, талқыланып қорытындыланды, эксперимент жұмысының бағдарламасы дайындалды, «жалпы дамыту

жаттығулары», «өзбетімен орындау дағдыларын дамыту» мәселелеріне арналған ғылыми еңбектер мен әдебиеттер зерделенді.

Екінші кезең (2018-2019жж.) – жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамыту бойынша отандық және шетелдік ғалымдардың психологиялық-педагогикалық идеялары талданды. Эмпирикалық материалдар жинақталып, ғылыми дәйектер қорытындыланды, бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың әдіснамалық-теориялық негіздері айқындалды, зерттеудің негізгі идеялары мен нәтижелері тексеруден өткізілді.

Үшінші кезеңде (2019-2020жж.) – жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамыту бойынша әдістемесі дайындалып тәжірибеге ендірілді, диссертациялық зерттеудің рәсімделуі аяқталды.

Зерттеудің ғылыми жаңалығы мен теориялық маңыздылығы

– жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың теориялық-әдіснамалық негіздері айқындалды.

– «бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдылары» ұғымының мәні мен мазмұны нақтыланды;

– жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың құрылымдық-мазмұндық моделі құрастырылды;

– жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамыту әдістемесі дайындалды, оның тиімділігі тәжірибелік-эксперимент жүзінде тексерілді.

Зерттеудің практикалық құндылығы

– «Бастауыш сынып оқушыларының жалпы дамыту жаттығуларын өзбетімен орындау дағдыларын дамыту» атты арнайы оқу бағдарламасы дайындалды;

– «Бастауыш сынып оқушыларының өз бетімен ЖДЖ-ны орындау дағдыларын дамытудың маңызы» тақырыбында семинарлар сериясы жасалынды;

– «Бастауыш сынып оқушыларына арналған жалпы дамыту жаттығулары» атты мұғалімдерге арналған әдістемелік құрал әзірленді;

– Бастауыш сыныптарда дене шынықтыру пәнін сапалы өткізуде, жалпы дамыту жаттығуларын қолдануда тиімділігі жоғары әдістер жүйесін қолдану бойынша ұсыныстар әзірленді.

Диссертациялық зерттеу барысында алынған нәтижелер мен жасалған нақты ғылыми-әдістемелік ұсыныстарды, зерттеудің материалдарын жалпы білім беретін мектептердің бастауыш сыныптарында, колледждердің тәжірибесінде, жоғары педагогикалық оқу орындарында, педагог мамандардың біліктілігін жетілдіру және қайта даярлау жүйесінде пайдалануға болады.

Қорғауға ұсынылатын тұжырымдар

– жалпы дамыту жаттығулары – балалардың физикалық жағынан

дамуының негізі және оқушылардың қимыл-қозғалыс әрекеттерін жетілдіруші, денсаулығын нығайтудың және ақыл-ой әрекеті қабілетінің жетілдірудің сапалы көзі. Жалпы дамыту жаттығуларын үйрете отырып, оны оқушылардың өз бетімен орындауға дағдыландыру оқытудың, тәрбиенің, білім беру мен дамытудың түйіскен нүктесінде танылған әдістеменің жемісі болады. Сондықтан бастауыш мектепте жалпы дамыту жаттығуларын оқушылардың өз бетімен қолдануын қалыптастыру әдістемесінің сенімді де нық теориялық-әдіснамалық тұғырлы теориялық жүйесі анық болуы міндетті болып саналады;

– «бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдылары» педагогикалық ұғымының мәнін жан-жақты талдау негізінде нақтылау және осы ұғымның ішкі мазмұндық құрылымын анықтау бастауыш мектеп оқушыларының жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындауға дағдыландырудың үдерісін ұйымдастырудың ғылыми және әдістемелік негізін жасаудың базасы болып табылады;

– жүйеленген теориялық әдіснамалық тұғырлар мен ішкі мазмұндық құрылымы нақтыланған «бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдылары» ұғымының ерекшеліктеріне сүйене отырып жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың құрылымдық-мазмұндық моделін даярлау мүмкіндігі танылады;

– ұсынылатын модель негізінде арнайы оқу бағдарламасы әзірленіп, дене шынықтыру мұғалімдеріне арнайы семинарлар ұйымдастыру арқылы, ата-аналарды да қатыстыра отырып, жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамыту әдістемесін жасаудың тиімділігі үлкен болады, әзірленген әдістеменің сапасы мен тиімділігі педагогикалық тәжірибелік-эксперимент жүзінде тексеру арқылы дәлелденеді. Оқушыға меңгертілетін «Жалпы дамыту жаттығулары» жайындағы білімі, сабақта оның түрлерін білуі, ойын, жарыс әдістерінің мәнін, қызметін түсінуі, оқушылардың қазақ ұлттық элементтері бар жалпы дамыту жаттығуларын орындай алуы сияқты бір-бірімен тығыз байланысқан компоненттерден тұратын тұлғаның кешенді сапасы болып саналады.

Зерттеу нәтижелерінің дәйектілігі мен негізділігі теориялық-әдіснамалық бастау көздерді анықтау барысында мәселенің жан-жақты талдануымен; сонымен бірге зерттеу барысы мен нәтижелерін сипаттауда жүйелілік тұрғыдан келумен; зерттеу нәтижелерін апробациядан өткізумен; қол жеткен мәліметтерді өңдеуде математикалық әдісті қолданумен қамтамасыз етіледі.

Зерттеудің базасы: №182, №149 орта мектеп коммуналдық мемлекеттік мекемесі Алатау ауданы Алматы қаласы.

Зерттеуді сынақтан өткізу. Зерттеу жұмысының негізгі тұжырымдары, теориялық және практикалық нәтижелері 6 еңбекте жарияланды:

Scopus деректер қатарына енетін жарияланымда

– «Developing primary school students' skills on general developmental exercises and teachers' professional development on learning technologies in physical education» World Journal on Educational Technology: Current Issues Volume 13, Issue 1, (2021) 42-53. Ospankulov Ernar., Zhumabayeva Aziya., Umirbekova Akerke., Akpayeva Asel., Kenesbayev Serik.

Білім және ғылым саласындағы бақылау комитеті ұсынған басылымдарда

1. Оспанкулов Е.Е. Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың дидактикалық негіздері // «Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі» ғылыми-теориялық журналы. – Алматы, 2019. – №4(58). – Б. 78-86.
2. Оспанкулов Е.Е., Кеңесбаев С.М. Жалпы дамыту жаттығулары бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесінің құралы ретінде // «Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі» ғылыми-теориялық журналы. – Алматы, 2020. – №1(59). – Б. 85-92.
3. Оспанкулов Е.Е., Кеңесбаев С.М. Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың психофизиологиялық негіздері // «Қазақстанның ғылымы мен өмірі» халықаралық ғылыми журналы. – Алматы, 2020. - №6(2). – 290 б.

Халықаралық конференцияда

– Оспанкулов Е.Е. «Развитие самостоятельности младших школьников на уроках физической культуры» // «Λόγοσ» der sammlung wissenschaftlicher arbeiten «Wissenschaftliche ergebnisse und errungenschaften. – 2020, december - 25. - Band 4.

– «Бастауыш сынып оқушыларына арналған жалпы дамыту жаттығулары» оқу-әдістемелік құралы. – Алматы, 2021. – Б. 96.

Диссертацияның зерттеу нәтижелерінің сенімділігі, мақұлдануы, тәжірибеге ендірілуі отандық және шет елдік тарихи педагогикалық, психологиялық-педагогикалық ғылыми еңбектер мен зерттеулердегі теориялық-әдіснамалық қағидаларды басшылыққа алуымен, тұжырымдарға негізделуімен, зерттеудің мақсатына сай теориялық, эмпирикалық әдіс-тәсілдерді қолдануымен, алынған нәтижелерді қорытындылауымен қамтамасыз етілді.

Диссертацияның құрылымы. Диссертация кіріспеден, үш бөлімнен, қорытындыдан, пайдаланылған әдебиеттер тізімінен, қосымшалардан тұрады. Жұмыстың жалпы көлемі 146 бетке компьютермен теріліп басылған. Ол 24 кесте, 27 суретпен безендірілген. Әдебиеттер тізімі 149 аталымнан тұрады.

Кіріспе бөлімінде зерттеу проблемасының көкейкестілігі, ғылыми аппараты: мақсаты, нысаны, пәні, ғылыми болжамы, міндеттері, теориялық-әдіснамалық негіздері, зерттеу көздері, кезеңдері, әдістері, зерттеудің базасы, ғылыми жаңалығы мен теориялық мәнділігі, практикалық маңыздылығы, қорғауға ұсынылатын қағидалар тұжырымдалады.

«Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың теориялық-әдіснамалық негіздері» атты бірінші тарауда «бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдылары» ұғымының педагогикалық категория ретіндегі ғылыми еңбектерде қарастырылу жайы талданады. Жаңартылған білім мазмұны жағдайында жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың мәні, психофизиологиялық негіздері негіздері анықталып, басшылыққа алынатын әдіснамалық тұғырлары, қағидалары жүйеленеді.

«**Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытуды модельдеу**» деп аталатын екінші тарауда бастауыш сынып оқушыларының жалпы дамыту жаттығуларын өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың дидактикалық жүйесі қарастырылып, бастауыш сынып оқушыларының жалпы дамыту жаттығуларын өзбетімен орындау дағдыларын дамыту мүмкіндіктері түрлі қырдан қарастырылады. Осындай талдау негізінде жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың құрылымдық-мазмұндық моделі сипатталады.

«Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамыту тәжірибесі» атты үшінші тарауда тәжірибелік-эксперимент жұмысын ұйымдастыру логикасы нақтыланып, жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамыту кезеңдерінің мазмұны сипатталады, өткізілген тәжірибелік-эксперимент жұмысының қол жеткен нәтижелері жан-жақты талданады.

Қорытындыда зерттеудің негізгі қағидалары, нәтижелері тұжырымдалады, ұсыныстар беріледі, зерттеушілерге арналған зерттеу перспективасы ұсынылады.

Қосымшада зерттеу барысында талданған дидактикалық материалдар беріледі.

1 ЖАЛПЫ ДАМЫТУ ЖАТТЫҒУЛАРЫ АРҚЫЛЫ БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ӨЗБЕТІМЕН ОРЫНДАУ ДАҒДЫЛАРЫН ДАМЫТУДЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ-ӘДІСНАМАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ

1.1 Бастауыш сынып оқушыларының өз бетімен орындау дағдыларын қалыптастыруда жалпы дамыту жаттығуларын қолдану мәселесінің ғылыми еңбектерде қарастырылу жайы

Қазақстан Республикасының дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі Тұжырымдамасында: «Дене шынықтырумен және спортпен» шұғылдану халықты сауықтыру, олардың өзін-өзі танытуы мен дамуының неғұрлым қолжетімді және тиімді тетігі, бейәлеуметтік құбылыстарға қарсы күрес құралы болып табылады. Саламатты ұрпақ қалыптастыру мақсатында спорттық іс-шараларға тең мүмкіндіктер мен тең қолжетімділік арқылы бала жасында бастапқы тең мүмкіндіктерді қамтамасыз ету қажет» [30], – деп көрсетілген

Қазақстан Республикасының осындай стратегиялық міндеттерінің бастау көзі – бастауыш мектептегі дене шынықтыру сабақтары, ондағы жалпы дамыту жаттығуларының оқушыларға сапалы үйретілуі және өз бетімен орындау дағдыларының қалыптастырылуы. Бастауыш сынып оқушыларының жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындау дағдыларын қалыптастыру арқылы дене қуатын жетілдіру, сол арқылы балалардың дене мәдениетін дамыту дегеніміз – бастауыш сынып оқушыларының өмірге қажетті қимыл-қозғалыс шеберліктерін жетілдіру.

Жалпы дамыту жаттығуларын (ЖДЖ) оқушылардың өз бетімен орындау дағдыларын қалыптастыру әдістемесі оқушылардың өмірлік жетістіктерге қол жеткізуінің бастапқы басқыштары болып қалануы керек. ЖДЖ-ны өз бетімен орындауға дағдылануы барысында бастауыш сынып оқушыларының психикасының дене қуатының жетілуі толыққанды қалыптасқан әдістеме негізінде қамтамасыз етілетіні белгілі.

Дене шынықтыру сабақтарында бастауыш сынып оқушыларын ЖДЖ-ны өз бетімен орындауға дағдыландыру үдерісінде әр оқушының жан-жақты физикалық жетілген жеке тұлға деңгейіне өсуіне, әрбір оқушыға жалпы дамыту жаттығуларының құндылықтарын дұрыс пайдалана отырып, өзінің денсаулығын ұзақ жылдарға берік нығайтуға және сақтауына қажетті дағдылар қалыптастырылады.

Ал әрбір оқушы салауатты өмір ережелеріне бастауыш сыныптан бастап бейімделіп, өзінің денсаулығын сақтауға мүдделі болып, ЖДЖ-ны өз бетімен орындауға толыққанды дағдыланса, жалпы қазақстандық қоғамда дене мәдениетінің барлық құралдарын шығармашылықпен пайдалана отырып, салауатты өмір салтын орнатудың тиімді жолдары қаланатыны анық.

Бастауыш сыныптарда жалпы дамыту жаттығулары арқылы өз бетімен орындау дағдыларын дамытудың әдіснамалық негізін айқындауда, теориялық тұғыр жасалуында психологиялық, педагогикалық еңбектерді талдау үлкен тірек болады. Сондықтан оларға жан-жақты шолу жасап, зерттеу

тақырыбымызға қажетті материалдарды іріктеу міндеті қойылады. Осы жүйенің сапалы қалануына қажетті әдістер мен амал-тәсілдердің бүгінгі күнге дейін қандай дәрежеде қолданылғаны және қаншалықты нәтижелерге қол жеткізілгенін анықтау мақсатында, бастауыш сынып оқушыларына дене шынықтыру сабақтары мен нақты жалпы дамыту жаттығуларын оқушыларға меңгерту әдістемесінің даму жолына шолу жасап өту керек болады.

Ерте дәуірдегі дене шынықтыру мәселесін қарастыруға жұмысымызда терең бойламай, бұл мәселенің қазақстандық және шетелдік дене шынықтыру әдістемесі тарихын зерттеген көптеген еңбектерде қарастырылғанын атап өтеміз [31]. Бұл жерде тек XIX ғасырдың ортасына қарай Чехияда австриялық басып алушыларға қарсы соколдық патриоттық қозғалыс пайда болғанына және оның маңызы туралы қысқаша тоқталамыз.

«Сокол» қоғамының құрушысы Прага университетінің профессоры Мирослав Тырш (1832-1884) болды. Өзіне дейінгі гимнастиканың барлық жүйелерімен танысқан М.Тырш олардың барлығы Чехия үшін жарамсыз деп санады. Елді ұлттық-азаттық көтеріліске дайындау мақсатымен М.Тырш «соколдық гимнастика жүйесін» ойлап тапты.

Әрбір жаттығу оны орындаушыға физикалық күш қана емес, эмоциялық көтеріңкі күй сыйлайтындай болуын ойластырған М.Тырш өзі жасаған жаттығуларының негізіне снарядтармен орындайтын және еркін жаттығуларын алды.

Осыларды комбинациялай орындау арқылы жаттығулардың элементтері ретінде пирамида құру, семсерлесу қимылдары, би мен акробатикалық жаттығуларын алды. Ол элементтерді орындауда аяқтың ұшын және саусақтарды алға қарай созу керек және ол жаттығуларды жедел және түп-түзу орындау керектігі көрсетілген болатын.

«Сокол» қоғамдастығы М.Тырш жасап шығарған жаттығулар жүйесін арнайы бағдарлама мен ережелер бойынша үйренуді мақсат тұтты. Соның негізінде гимнастикалық жаттығулар жүйесі және гимнастикалық терминология жүйесі қалыптасты. Ал жаттығуларды орындауға үйрету сабақтары үш кезеңнен құралатыны көрсетілді:

– дайындық кезеңі, ол сап жаттығуларынан, еркін және жалпы дамыту жаттығуларынан тұрады;

– негізгі кезең, ол снарядтармен орындалатын жаттығулардан, тіреніп секіруден, ұрыс жаттығуларынан тұрады;

– қорытынды кезең, ол жүру, жүгіру, ойыннан тұрады [32].

Бұл жаттығулар кеңестік дәуірдегі жалпы дамыту жаттығуларының негізін құрауға алынғанын дене шынықтыру тарихын зерттеген ғалымдар атап өтеді. Қазақстан кеңестік жүйеде болған кезеңдегі деректерді қарастыра отырып, қазіргі бастауыш мектепте ұйымдастырылып өткізілетін дене шынықтыру пәнінің мектептегі педагогикалық үдерістің табиғи бір компоненті ретінде қалыптасу жолын көре аламыз.

Кеңестік дәуірдегі мектептің бастауыш сатысында дене шынықтыру үдерісі баяулап қалыптасты. Деректерде 1923/1924 оқу жылдары Дене

шынықтырудың Жоғары Кеңесі барлық мектептерде дене шынықтыру пәні міндетті пән ретінде енгізгені көрсетілген [33].

Дегенмен, дене шынықтыру пәнінің сапалы деңгейде өткізілуі ондаған жылдарды керек еткені мәлім. Өйткені экономикалық қиындықтар, дене шынықтыруға арналған арнайы спорт залдарының болмауы, жалпы дене шынықтыру пәнінің әдістемесі қалыптаспауы осындай қиындықтарды тудырды. Осы жылдары баланың денесін шынықтыру мәселесіне қатысты түрлі көзқарастар болғанын көреміз.

Бір көзқарас баланың дене тәрбиесі центризміне қатысты болды. Олар баланың дене шынықтыру сабақтарының жайлы, жағымды ойын түрінде өткізілуін қолдады.

Екінші медициналық бағыт бойынша, дене тәрбиесінің негіздері – кондициялық гимнастика. Олардың айтуынша, емдік гимнастиканы мектеп тәжірибесі мен спорт үйірмелерінің жалпы мазмұнына айналдыру керек. Сол арқылы өндірістік ауруларды болдырмай, оқу мен дене тәрбиесінің арасында берік байланыс орнатуға болады.

Ал гигиеналық бағытты ұстанушылар кеңестік дәуірден бұрынғы эксплуатация мен салауатты емес өмір салты жұмысшылар мен олардың балаларының ағзасын әбден әлсіреткендіктен, гимнастикалық және спорт әрекеттері олардың балаларын одан әрі әлсіретіп, денсаулығына тек зиян келтіруі мүмкін деп санаған.

Осы кезеңде қоғамда дене шынықтыруды дамытудың арнайы бір формасы қолға алынған. Ол – Дене тәрбиесінің шығармашылық Комитетінің қимыл-қозғалыс жаттығуларының жаңа жүйесін ұсынуы. Ондағы талап бойынша жаттығулар жүйесінің мазмұнында буржуазиялық жаттығулар, қимыл-қозғалыс элементтері болмауы керек.

Жаттығулардың мазмұнына жұмысшы таптың қимыл-қозғалысына еліктейтін стильге түсірілген қозғалыс түрлері әзірленіп ұсынылды. Атап айтсақ, жаттығу қимыл-қозғалыстары көмір қазу қимылдарын, ағаш кесу қимылдарын, ұсталық т.б. қимылдарын үйрету міндеттелді. Дене шынықтырудың басты мазмұнында гимнастика, спорт, қозғалыс ойындары болды.

1927 жылы дене шынықтыру пәні бойынша бағдарлама жасалынды. Ол кейінгі барлық бағдарламаға негіз ретінде қалаған әдістемелік-нормативтік құжат болды. Мұнда бастауыш мектеп оқушыларына арналған дене шынықтыру сабағы аптасына 3 рет өткізілуі көзделген. Сонымен бірге, осы жылғы бағдарламада бастауыш сыныптағы дене шынықтыру сабағы 6 сериядан тұруы белгіленеді: *ретті жаттығулар; дайындық жаттығулары; лақтыру; қарсыласу; секіру; профилактикалық және қиюластырғыш жаттығулар.*

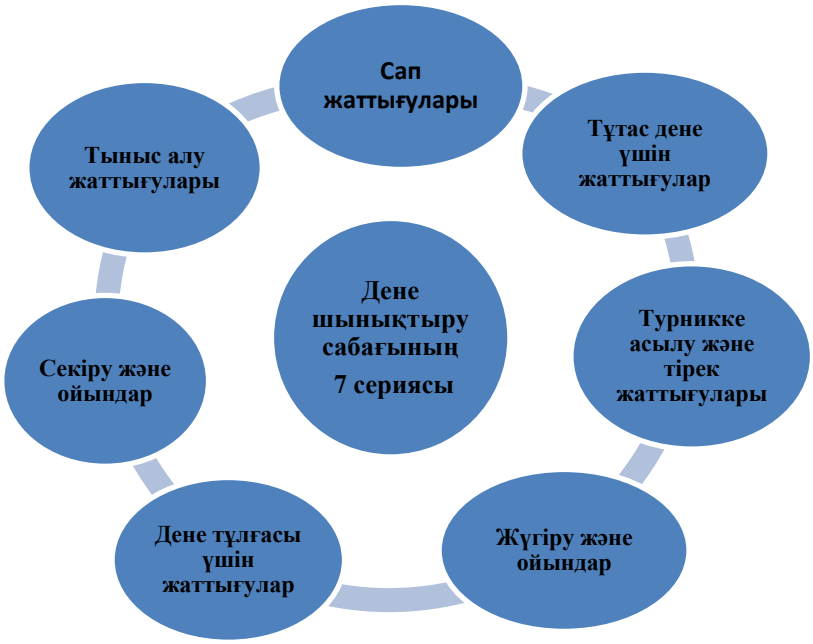
Бұл әдістеме XIX ғасырдың аяғында дене шынықтыру саласында физиология, биология, психология ғылымдарының жетістіктері қолданыла бастағанда ұсынылған Жорж Деменидің дене шынықтыру сабақтарының сериялық қалпына ұқсас еді. Ж. Демени өзінің кезеңінде қолданылатын гимнастика жүйесін зерттеген және дене шынықтыру сабағындағы

жаттығулардың тым жасанды екендігін анықтап, оны ең үлкен кемшілік деп санаған.

Ж. Деменидің айтуынша, дене шынықтырудың басты мақсаты – күш жинау емес, күшті пайдалана білу. Ер балаларға дене шынықтыру сабақтарында кез келген жағдаятта күшті, епті, икемді, тез және үнемді қимылдай білу дағдыларын үйретуді, ал қыз балаларға ептілік, икемділік, жақсы дене сымбаты, байсалды да байыпты қозғалыспен жүруді, би элементтерін, гимнастикалық құралдармен жаттығулар жасауды үйрету қажет деп санады. Осы мақсатына орай, Ж.Демени 7 жаттығу ұсынды. Олар:

– жүру;
–жүгіру;
– секіру;
– өрмелеу;
– ауыр құралдарды көтеру және тасу;
– лақтыру;
– қорғаныс және шабуыл амал-тәсілдері.

Ж.Демени дене шынықтыру сабақтарындағы жалпы дамыту жаттығуларын бастауыш сынып оқушылары үшін аса маңызды деп санады. Осыған сәйкес, дене шынықтыру сабағының 7 сериясын ұсынды. Олар – сап жаттығулары, барлық дене үшін жаттығулар, турникке асылу және тіреніш жаттығулары, жүгіру және ойындар, дене тұлғасы үшін арнайы жаттығулар, секіру және ойындар, тыныс алу жаттығулары. Осының моделін төмендегі суреттен көруге болады.



Сурет 1 – Ж.Демени жасаған дене шынықтыру сабағының 7 сериясы

ЖДЖ жүйесінің, негізінен, еуропалық гимнастикалық жүйелерден, атап айтқанда, неміс гимнастикалық жүйесі, швед гимнастикалық жүйесі, Шпистің

снарядтық гимнастикасы, Мюллердің тыныс алу гимнастикасы, Сандов атлеттік гимнастикасы, сокольдық гимнастикасынан бастау алатыны белгілі. Соңғы жылдары жалпы дамыту жаттығулары шығыстық элементтермен, атап айтқанда, қытай гимнастикасымен, йога жаттығуларымен толығып келеді. Дене шынықтыру пәні бойынша дидактикалық мұра болып саналатын бұл жүйелерге тоқталу себебіміз – олардың бастауыш сынып оқушыларына ЖДЖ-ны өз бетімен орындауға дағдыландыру үдерісінде негіз болып табылатындығы.

Жалпы дамыту жаттығуларының бастауыш мектепте қолданылуын әдістемелік жүйеге біріздiлікпен түсіру жалғасқандығы 1939 оқу жылына арналған оқу жоспарына енгізілген көптеген өзгерістер қатарынан көрінеді. Еңбек және қорғанысқа дайын болу (БГТО және ГТО) және Бірыңғай Бүкілодақтық жіктеме (Единая Всесоюзная классификация) нормативтері енгізіліп, мектеп пен жоғары оқу орындары білім алушыларға дене шынықтыруды сол бағыттағы дайындық есебінде ұйымдастыру көзделді.

XX ғасырдың 40-жылдарында кеңестік бастауыш мектептерінде 1-4 сыныптарға арналған дене шынықтыру бағдарламасы бірқатар күрделі емес гимнастикалық жаттығулардан тұратын оқу материалын ұсынды. Олардың қатарында жалпы дамыту жаттығулары, дәстүрлі қозғалыс бала ойындары, шаңғы тебудің қарапайым базалық дағдылары. Сонымен бірге осы жылдардағы дене шынықтыру пәні әскери дайындық негіздерін үйретуге бағытталған болатын. Оның ішінде химиялық қаруға қарсы қорғаныс әдістерін үйрету де дене шынықтыру пәнінің міндетіне енген. 1-4 сыныптарға арналған дене шынықтыру бағдарламасының мазмұны саяси тақырыптардан құралған. Ал осы ғасырдың 50-жылдарынан бастап кеңестік бастауыш мектепке арналған дене шынықтыру бағдарламасы кеңестік спорттың халықаралық жүйедегі беделіне бағытталды.

Соның ішінде 1954/1955 оқу жылына арналған оқу бағдарламасында бастауыш мектепке арналған бағдарламада гимнастика жаттығулары, спорттық жаттығулар, жеңіл атлетика жаттығулары үш салаға бөлініп берілді. 1-4 сыныптар үшін білімдік мақсат «бастауыш сынып оқушыларын гимнастиканың, спорттың, ойындардың негізгі түрлеріне дағдыландыру» деп қойылды. Осы жылғы оқу бағдарламасынан бастап дене шынықтыру жаттығулары біртіндеп бастауыштан негізгі мектепке қарай, жеңілден күрделіге қарай сабақтастықпен оқыту көзделді.

Жалпы дамыту жаттығуларына үлкен көңіл бөлініп, үй тапсырмаларын орындату арқылы оқушылардың өз бетімен орындауға дағдыландыру міндет етілді. 1-2 сыныптарға арналған дене шынықтыру пәнінің оқу материалы гимнастика және ойындардан құралды. Ал 3-4 сыныптарға арналған оқу материалының мазмұны гимнастика, ойын, шаңғы даярлығынан құралды [33].

Оқу бағдарламаларының мазмұны 1960 жылы жаңа мақсат-міндеттермен толықтырылды. «Жеңіл атлетика» саласы дербес бөлініп шығарылып, спортқа дайындайтын ойындар қосылған.

Осы жылғы оқу бағдарламасында балалардың дене тәрбиесі, денсаулығын нығайту міндеттері тек дене шынықтыру сабақтарында ғана емес, дене жаттығуларын өз бетімен орындауға дағдыландырудың және соған лайықталған іріктелінген сабақтан тыс іс-шараларда да жүргізіліп, үздіксіз үдеріс ретінде құрылуымен шешілуі көзделгені айтылған.

Қазақстанда дене шынықтыру мен спорттың дамуында үлкен орын алған қаулы 1967 жылы 11 ақпанда қабылданған болатын. Халық арасында дене шынықтыру мен спортты кең таратуда мектеп оқушыларының орны айқын көрсетілді [34].

Сол жылдардан бастап Тәуелсіз Қазақстан құрылған 1991 жылға дейінгі уақыт аралығында бастауыш сынып оқушыларының дене шынықтыруы туралы мәселе үкіметтік құжаттарда, әдістемелік-нормативтік құжаттарда әрдайым қарастырылып келді. Оқушылардың дене мәдениетінің негізі қалыптасуы және салауатты өмір салтын қалыптастыруы педагогикалық арнайы зерттеулердің нысаны ретінде зерттеліп, дене мәдениеті мен спортты дамыту бағдарламаларының мазмұны жетілдіріліп келді.

Бұл туралы Т.А. Ботағариев былай дейді: «Еліміздегі дене тәрбиесінің жүйесі, оның қалыпты қызмет етуін реттейтін белгілі бір нормативтік құжаттарға, актілерге сүйенеді. Бұл құжаттардың әртүрлі заң күші бар /қаулылар, заңдар, жарлықтар, нұсқаулар/. Олардың ішінде еліміздің жаңа 1995 жылғы 30 тамызда қабылданған Конституциясының алар орны ерекше /29 бап/. Бұл бапта Қазақстан Республикасының азаматтарының денсаулығын сақтауға құқылы екендігі бекілген. Қазақстан Республикасы Үкіметінің 1995 жыл 24 карашадағы №1593 Қаулысында спортты және дене тәрбиесін нақтылы шаралары белгіленген. Әдістемелік негіздері дене тәрбиесінің заңдылықтарын және оқыту мен тәрбиелеу қағидаларын жүзеге асыру жөніндегі тиісті ұсыныстарды, сонымен қатар тұрғын халықтың әрбір әлеуметтік тобымен жаттығудың әдістері мен формаларын ұйымдастыруды, құрал жабдықтарды пайдалану жөніндегі ұсыныстарды қамтиды» [35].

Д.С. Алхасовтың бастауыш мектепте дене шынықтыру пәнін оқыту әдістемесіне арналған кітабында былай көрсетеді: «Дене шынықтырудың басты міндеттерін шешудің әдістемелік негіздерін кешенді түрде шешу керек.

Сауықтыру міндеттері: 1. Денсаулықты нығайту, қалыпты физикалық дамуға ықпал ету. 2. Жас ерекшелігіне сай, физикалық қасиеттерінің оңтайлы және гармониялықпен дамуын қамтамасыз ету. 3. Жұмыс қабілетін жоғарылату, гигиеналық дағдыларды сіңдіру.

Білімдік міндеттер: 1. Өмірлік маңызды қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыру және жетілдіру. 2. Дене шынықтыру саласынан қажетті білім қалыптастыру.

Тәрбиелік міндеттер: 1. Оқушының жеке тұлғасының моралдық-адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеу. 2. Тұлғалық қасиеттерін тәрбиелеу. 3.Дене жаттығуларын әрдайым орындауға деген қажеттілігін тәрбиелеу, адамзат жинақтаған құндылықтарға деген қызығушылығын тәрбиелеу» [36].

Осы еңбегінде Д.С. Алхасов оқушылардың қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастырудың үш кезеңін көрсетеді.

Автордың айтуынша, үйренудің алғашқы кезеңінің мақсаты – оқушыларда үйретілетін жаттығулардың қимыл-қозғалысының техникалық негіздерін қалыптастыру. Міндеттері – қозғалыс әрекеті туралы мағыналық және көру арқылы ақпарат беру яғни – әрекеттің бағдарлы негіздері (ӘБН); қимыл-қозғалысты көрсете отырып; негізгі тірек нүктелер (НТТ) туралы ақпарат қалыптастыру; (алғашқы дағды бойынша) жаттығу қимыл-қозғалыстарын жалпылама түрде тұтас орындауына қол жеткізу; жаттығудың қимыл-қозғалысы техникасында болуы мүмкін өңін айналдыруларды болдырмау немесе алдын алу.

Жалпы дамыту жаттығуларының қимыл-қозғалыс техникаларын қалыптастыруда мұғалімнің түсіндіруі, оқушыға қимылды көрсету, көрнекі құралдарды көрсету, оқушыларға жаттығуды алғаш рет орындауы барысында өздерінің бұлшық ет қимыл-қозғалысына талдау жасату; басқалардың орындауына зер салып қарау – барлығы жалпы дамыту жаттығуларын үйрету әдістемелік жүйесіне енгізуге болатын әдістер.

Жаттығуды тереңдете үйрету кезеңінің мақсаты – жаттығуларды толыққанды орындау дағдыларын қалыптастыру. Басты міндеттері – жаттығу барлық негізгі және жанама тірек нүктелерін орындау әрекетін нақтылау; оқушы жаттығуды кеңістікті, уақытты, динамикалық сипатты саналы түрде бақылай отырып, толық орындауына қол жеткізу.

Жаттығуды бекіту және одан әрі жетілдіру кезеңінің мақсаты – қозғалысты үйренгенін оны қажетінше пайдалануға жарату үшін тұрақты дағдыға айналдыру. Басты міндеттері – жаттығудың қимыл-қозғалыстарын орындауды тұрақты және автоматизм деңгейіндегі дағдыға жеткізу; жаттығу қимылдарын орындауды оны өмірлік тәжірибеде қолдану, пайдалану талаптарына (барынша күш салу, жылдамдық, үнемділік, дәлдік, рационалды ырғақ т.б.) сәйкес орындауға жеткізу; нақты практикалық жағдайларға байланысты, қимыл-қозғалысты орындаудың баламалық/вариативтік нұсқасын қамтамасыз ету.

Д.С. Алхасов мектеп жасындағы оқушыларды қимыл-қозғалыстарға үйрету жүйесінің әдістемелік қағидаларын қарастыра келе, мына мәселелерге аса зер салады. Жаттығулардың қимыл-қозғалыстарын игеру дәрежесі орындалған жаттығулардың педагогикалық түсініктемелеріне сәйкес келуін қадағалау керек. Яғни, нақты айтар болсақ:

– жалпы кескінін көру деңгейінде;
– алғашқы қимыл-қозғалыс деңгейінде;
– толыққанды қимыл-қозғалыс деңгейінде;
– игерілген дағдылы қозғалыс деңгейінде.

Осыларға қысқаша тоқталып өтейік.

Ғалымның атап көрсетуінше, жаттығудың жалпы кескінін көру деңгейінде меңгертудің мазмұны – жаттығудың «кескін суретін» көрсететін тұтас орындау техникасының буындарын меңгерту дегенді білдіреді.

Оқушылардың жаттығуды алғашқы қимыл-қозғалыс деңгейінде меңгеруі дегеніміз – жаттығудың сыртқы құрылымын ғана емес, оны орындау техникасының кейбір параметрлерін жақсарту мақсатында бұлшық еттерге көбірек күш түсіре орындауын көрсетуі.

Оқушылардың жаттығуды толыққанды қимыл-қозғалыс деңгейінде меңгеруі дегеніміз – оның техникалық орындау параметрлерін әдеттегі қалыпты/ стандартты жағдайларда орындауы.

Оқушылардың жаттығуды толыққанды игерілген дағдылы қозғалыс деңгейінде меңгеруі дегеніміз – жаттығуды орындау барысында оны бұзатын факторлар туындаса да, оны орындау барысында өзгертуге тура келіп жатса да, негізгі орындалу параметрлеріне сәйкес болуы.

Бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесі жүйесіндегі жалпы дамыту жаттығуларының әрбірінің өзі шешуі тиіс міндеті бар болатыны белгілі. Ол жаттығулар жүйесінің көмегімен оқушылардың бұлшық-дәнекер аппараты нығайтылып, тұтас ағзасы қуаттана түседі.

Жалпы дамыту жаттығуларының кешенін әзірлеу және оны қолдану әдістемесін ұсына отырып, Архипова Ю.А., Л.А. Онучин: «Жалпы дамыту жаттығулары дене тәрбиесінің кез келген сабағында, оның мақсатына немесе пәндік мазмұнына қарамастан қолданылады. Дене шынықтыру сабағының дайындық кезеңінде ЖДЖ бұлшық еттерді қыздырып алу үшін және адам ағзасын алдағы жұмысқа дайындау үшін қолданылып, сабақтың негізгі кезеңінде белсенді демалыс құралы ретінде қолданылады, ал сабақтың қорытынды кезеңінде орындалған жұмыстан соң жақсы қалпына келу үшін қолданылады және локалды түрде жекелеген бұлшық еттердің нығаюы мен дамуы үшін қолданылады»деп атап өтеді [37].

Әдістемелік құралда бұл көрсетілген топтар өз ішінде кешендерге бөлініп, әр кешенге арналған әдістемелік нұсқау мен көрнекі ақпарат молынан беріледі. Авторлар жалпы дамыту жаттығуларының жүйесін келесідей топтарға бөліп қарастырады:

1. Құралдарды қолданбай орындалатын жалпы дамыту жаттығулары.
2. Салмақты құралдарды қолданып орындалатын жалпы дамыту жаттығулары.
3. Жұппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары.
4. Секіртпемен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары.
5. Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары.
6. Обручпен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары.
7. Гимнастикалық қабырғамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары.
8. Гимнастикалық таяқтармен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары.
9. Гимнастикалық орындықтарды қолданып орындалатын жалпы дамыту жаттығулары.

Л.С. Алаева өзінің ЖДЖ-ны орындату туралы әдістемелік нұсқауларында жалпы дамыту жаттығуларының табиғаты мен әдістемесіне терең, жан-жақты тоқталған. Оның ішінде ЖДЖ-ның негізгі терминдері, жазу формалары, ЖДЖ кешенін құрау мен жазу, ЖДЖ-ны орындау барысында оқушыларға түсірілетін

жүктеменің ерекшеліктері туралы қарастырады. Сонымен бірге автор ЖДЖ дайындау және өткізу жөнінде ғылыми-әдістемелік тұрғыдан кеңестер ұсынады [38].

Н.Ж. Тульбасиев, М.К. Кекилбеков, Б. Абраимов өздерінің «Дене тәрбиесінің педагогикалық үдерістегі маңыздылығы» мақаласында жаңартылған оқу бағдарламасының мазмұнын талдай келе, «Жаттығулардың орындалуы қозғалыс дайындығының деңгейі туралы мәлімет береді. Дегенмен, бұл бағдарламалар базалық, үлгілік сипатқа ие, сондықтан оларды әрбір педагог жергілікті жағдай мен дәстүрлерге қарай өзгертулер мен толықтырулар енгізіп, өзгерте алады» [39], – деп көрсетеді.

Дене мәдениеті – жалпыадамзаттық мәдениеттің бір бөлшегі. Сондықтан, ол – ұлттық дене мәдениетінің ертеден келе жатқан сүрлеуі және оны қолданудың маңызы жалпы дамыту жаттығуларының да бастауы. Осы сала бойынша өзінің зерттеуінде Т.Ш. Қуанышев ұлттық ойын түрлерін дене шынықтыру сабақтарында қолдану туралы қарастыра келе, жаттығулардың ерекшеліктеріне арнайы тоқталады [40].

Негізінде, ұлттық ойындар – бастауыш сынып оқушыларына жалпы дамыту жаттығуларын үйретудің және өз бетімен орындауға дағдыландырудың қайнар көзі. Ұлттық ойындардың мәдени қырын дидактикалық тұрғыдан қарастыратын болсақ, ұлттық ойын элементтері күнделікті дене шынықтыру сабақтарына және жалпы дамыту жаттығуларының жүйесіне де молынан енгізілуі керек.

Өйткені ұлттық ойындардың әрбір деталінде ұлттық мәдени құндылық танылып қана қоймайды, олардың әрқайсысында Ұлы Даланың сайын даласында өмір сүріп, қиындығына көнген, ұрпағын сақтаған бабалардың қолтаңбасы да сақталған. Қазақстандағы бастауыш мектеп оқушыларының әрбірінің санасына сіңген, етене таныс ұлттық ойындардың ЖДЖ жүйесіне икемделген детальдерін анықтау, орындалу әдістерін сипаттау, оқушыларға меңгерту – қазақ мәдениетінің, дене мәдениетінің жәдігерлерін сақтаудың жолы.

Бірақ, ең бастысы, Ұлы Далада өмір сүрген бабалардың жаттығу жүйесі ұрпақтың да өміршеңдігіне тірек болуы үшін, күнделікті ЖДЖ жүйесіне ұлттық ойын элементтерін енгізу маңызды болып табылады. Әрине, түптеп келгенде қазіргі қолданылып жүрген жалпы дамыту жаттығуларының шыққан көзі – ұлттық ойындар. Олардың өміршеңдігінің бір себебі – олардың жас ұрпақты интеллектуалдық дамыту құралы болуымен де байланысты.

Осы тұрғыдан қарау арқылы ұлттық ойындардың кумуляциялық, консервативтік болмысынан гөрі прогрессивтік, дамытушы әлеуетті потенциалы қуатты екені анықталады. Біздің ойымызша, қазақтың тұрмыс-салт ойындары, жануарлар дүниесіне еліктеуден және аңшылыққа байланысты ойындар, дене шынықтыру мен спорт ойындары саласына қатысты ұлттық ойындар жүйесіндегі кез келгенінің элементін саралап, дидактикалық тұрғыдан бағалау жасап, ЖДЖ жүйесіне енгізу жолдарын арнайы қарастыру аса маңызды.

Сондықтан біздің зерттеу жұмысымызда жалпы дамыту жаттығуларының элементтері бар ұлттық ойындарды қолдану және оның тиімді нәтижелерін анықтау басты орында тұрады. Ұлттық ойын жүйесіндегі «Айгөлек», «Мәлкі-Тотай», «Жаяу жарыс» «Ұшты-ұшты» т.б. ойындарын өткізу әдістемесін терең талдау, олардың жекелеген детальдерін жалпы дамыту жаттығуларының жүйесіне енгізу арқылы ЖДЖ жүйесін ұлттық көзден байыту міндеті шешіледі.

Бұл және басқа ұлттық ойындардың ЖДЖ базалық негізін құрауға қандай негізде тірек бола алады деген сұраққа жауап беру үшін, жоғарыда жасалынған ЖДЖ жіктемесіне сүйену керек болады. Ол жіктемені ішкі кіші жіктемемен толықтыра отырып, ұлттық ойындардың осы соңғы көрсеткен жіктемеге қаншалықты сәйкестігі барын анықтауға болады.

Е. Сағындықов өзінің «Қазақтың дидактикалық ойындарын сабаққа пайдаланудың кейбір жолдары» деген кітабында қазақ ұлттық ойындарын ірі үш топқа бөліп қарастырады. Олар – 1) ойын-сауық ойындары, 2) ойлаумен келетін ойындар, 3) дене шынықтыру мен спорт ойындары [41].

Е. Алимханов, Е. Келгенбаев, Б. Бақаев, А. Жартыбаев, Н. Байзакова авторлығымен жарияланған «Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортын топтау, жүйелеудің теориялық қалыптасуы» атты мақалада қазақ ұлттық ойындарын 5 топқа бөлу ұсынылады. Олар: 1) қазақтың дәстүрлі еңбек-тұрмыс, салт ойын-сауық ойындары, 2) ережесі қалыптасқан, бекітілген спорттық ойын түрлері, 3) ой-зейін, интеллектуалды ойындар, 4) жаңадан қалыптасқан ойындар, 5) ермек ойындар [42].

Елбасы Н.Ә. Назарбаевтың «Болашаққа көзқарас: рухани жаңғыру» бағдарламалық мақаласында атап көрсетілгендей, ұлттық санамызды жаңғыртудың бір тәсілі – ежелгі тарихтан өзінің қуатымен, сапалылығымен күні бүгінге жеткен ұлттық кодты сақтаған барлық мұраны қайта жаңғырта отырып, келер ұрпаққа жеткізудің барлық жолын қарастыру, қолдану керек деп санаймыз.

Осы жерде БАҚ-та жарияланып жүрген А.Баймағамбетовтың қазақ гимнастикалық жаттығуларының емдік қырын ашып, жүйеге түсіргенін атап кетуге болады. Әрине, оның қаншалықты ғылыми негізделгенін айту қиын, дегенмен, автор ретінде патент алуы және халықтың, әсіресе, көрші ресейліктердің «Айкуне» жаттығулары жүйесінің негізінде жалпы дамыту жаттығулары элементтері жатқанын атап кетуге болады [43].

Бастауыш сыныптың дене шынықтыру сабақтарында жалпы дамыту жаттығуларын орындату және өз бетімен орындату әдістемесі туралы қарастырған С.А. Бикбулатова, И.В. Леденев өздерінің құралдар қолданып өткізілетін жалпы дамыту жаттығуларын меңгерту әдістемесі туралы құнды пікірлер айтады.

Әдістемелік ұсыныста жалпы дамыту жаттығуларын орындауда құралдарды, нақты айтқанда, гантель, секіртпе, қолдану әдістемесі баяндалады. Сонымен бірге әдістемелік құралда жалпы дамыту жаттығуларының кешендері ұсынылады [44]. Жалпы дамыту жаттығуларын меңгерту әдістемесін және өз бетімен қолдану әдістерін қарастырған авторлар оны реттілікпен және

жүйелілікпен орындаудың пайдасына зор мән беріп қарайды. Жалпы дамыту жаттығулары гимнастикамен айналысқанда орындалады. Жалпы дамыту жаттығуларының арнайы құрастырылған кешені – түрлі дене тәрбиесі міндеттерін шешуге арналатынын көрсеткен ғалымдар ол міндеттерді саралап, анықтап алу маңызды деп санайды.

Олардың айтуынша, ең алдымен, жалпы дамыту жаттығуларының кешеніне енгізілетін жаттығулардың көлемі мен мазмұнын, бір кешенге енетін жаттығулардың санын нақты анықтап алу қажет. Ол жаттығулардың саны бір кешенде 8-15 болуы ықтимал. Ал жалпы дамыту жаттығуларын іріктеп, сұрыптауда басшылыққа алатын қағидалар ретінде авторлар С.А. Бикбулатова мен И.В. Леденев келесілерді көрсетеді:

Сурет 2 – Жалпы дамыту жаттығуларын іріктеу қағидалары

ЖДЖ-ны оқыту барысында көрсетілген талаптарға сәйкес іріктелген жаттығуларды ендігі кезекте орындалу ретіне қарай анықтау керек болады.

Олардың ең бас жағында оқушылардың дене мүсінін дұрыстауға қызмет ететін жаттығулар орындатылады. Бұл – балалар мен жасөспірімдер үшін өте маңызды. Осыдан кейін бұлшық еттердің көпшілігі қатысатын әдістер орындатылады. Ол жаттығулар түрі жүру, отырып-тұру сияқты қимыл-қозғалыстардан құралады. Бұдан соң отырып-тұру, алға ұмтылу арқылы бұлшық етттің дені қозғалысқа түсетін жаттығулар орындатылады.

Бұл жаттығулар адам ағзасының барлық мүшелері мен жүйесін қозғалысқа түсіріп, ағзаны келесі іс-әрекетке дайындайды. Осыдан соң орындалатын жаттығулардың кешенінде дененің барлық бұлшық еттері, атап айтқанда, қол, иық белдеуі, арқа, іш, аяқ бұлшық еттері қимыл-қозғалысқа түсетін жаттығулары орын алуы тиіс.

С.А. Бикбулатова мен В.В. Леденев бұл жаттығуларды бір-бірден біртіндеп орындату арқылы дененің түрлі бөлшектерін біріздiлікпен іске қосудың маңыздылығын атап көрсетеді.

Жалпы дамыту жаттығуларын оқытуда көрнекілікті қолдану әдістемесінің де орны ерекше. Нақты айтқанда, көру көрнекілігі ретінде жалпы дамыту жаттығуларын орындау кескіндері бейнеленген бағдарлар, нақты айтсақ, суреттер, сызбалар, кестелер, үлеспе қағаздар, кинограмдар, DVD, бейне материалдар қолданылады.

Соңғы уақытта дене шынықтыру пәнін, оның ішінде жалпы дамыту жаттығуларын оқытуда ақпараттық-коммуникациялық технологияны қолдану әдістемесі қарқынды дамытылып келеді. Осы мәселе теориялық тұрғыдан да, практикалық тұрғыдан да зерттеліп, күнделікті өмірде қолданылуда.

Бұл ретте білім беруді компьютерлендірудің психологиялық-педагогикалық талаптары мен оқыту үдерісін ақпараттандырудың негіздерін зерттеген Б.С. Гершунский [45] , Н.Ф. Талызинаның [46] т.б. ғалымдардың, әдіскерлердің еңбектерін, мұғалімдердің мол тәжірибелерін атап өтеміз.

Жалпы дамыту жаттығулары арқылы оқушылардың өз бетімен орындау дағдыларын қалыптастыруда үлкен орын қозғалмалы ойындарға беріледі. Ойында ЖДЖ элементтері қолданылуы басты мақсат етіліп, оқушылардың сабақта және сабақтан тыс уақытта өз бетімен ойнауында ЖДЖ дағдыларын қалыптастырылуы көзделеді. Мұғалімдердің тәжірибелерін талдау барысында көптеген ойындардың ЖДЖ элементтеріне бай екендігі анықталды.

Сюжетті ойын сипатындағы ЖДЖ-ны қолдана отырып, мұғалім оқушыларды жұппен немесе топ болып, немесе жеке түрде орындауға дайындайды. Еңбектерді талдау барысында бұл әдістің тиімділігі өте үлкен екенін көрсетті [47, 48].

Жалпы дамыту жаттығуларын дене шынықтыру сабақтарында және өз бетімен орындауды оқыту барысында ЖДЖ терминдерін қолдануға үйрету әдістері ерекше орын алатынын барлық әдіскерлер мен ғалымдар атап көрсетеді.

ЖДЖ жүйесіндегі жекелеген жаттығуларды атап айту үшін немесе жазып алу үшін, арнайы белгілерді білу керек, дене күйінің атауларын, қозғалыс атауларын – жинақтай айтқанда, арнайы сөздерді, заттардың, құбылыстардың, ұғымдардың шартты атауларын білу керек. Яғни ЖДЖ терминдерін білу керек, сол арқылы жаттығуларды жазып алу жеңілдетіледі, қысқартулардың, жаттығуларды жазу формаларын ережелерін орнатады. Бұл терминдердің жасалуында оларға қойылатын бірқатар талаптар болатыны белгілі.

Ең алдымен, терминдер қысқа да нұсқа болуы тиіс, сондықтан көп жағдайда, терминдерді қысқарған түрде жазады.

Екіншіден, терминдер өз табиғатына сай, бірмағыналы болып, екіұштылық тудырмауы керек.

Үшіншіден, терминдер қолжетімді яғни түсінікті болуы талап етіледі. Қысқарған терминдерді жазуда арнайы дағдылар болуы тиіс.

ЖДЖ терминдері барлық терминдер сияқты, жалпы және нақты терминдер болып бөлінеді.

1) Жалпы терминдер. Олар жалпы ұғымдарды білдіру үшін қолданылады, мысалы элементтердің тіркесуі, комбинация т.б. және жаттығулардың тобын білдіру үшін қолданылады, мысалы, сап жаттығулары т.б.

2) Нақты терминдер – нақты жаттығулардың түрлі белгілерін атау үшін қолданылады, мысалы, оңға бұрылу, алға жүру т.б.

Терминдердің қысқартылып қолданылуы белгілі бір ережелерге сүйенеді. Жалпы дамыту жаттығуларын жазуда қолданылатын терминдер ЖДЖ жаттығуларын жазуға тірек болады.

ЖДЖ жазуда терминдермен қатар графикалық сурет қолданылады. Мысалы, жалпы дамыту жаттығуларын орындатуда оқушыларға алдымен түсінік беріледі, тақтаға суретін ілуге немесе проектормен көрсетуге болады.

Жазба түрде беріледі:

«Қолды алға, екі жаққа, жоғарыға соз, қолды алдыға, артқа қарай айналдыр».

Сурет 3 түрінде беріледі:

Сурет 3

Оқушыларға осы қимыл-қозғалыстың атауын және соған сәйкес суретін естеріне сақтауы, қимыл арқылы көрсетуі сияқты т.б. тапсырмалар беріледі. ЖДЖ әдістемесінде терминді жазу, қысқартуларды жазу және есінде сақтауға байланысты әдістер үлкен орын алады [49, 50].

Жалпы дамыту жаттығулары арқылы оқушылардың өз бетімен орындау дағдыларын қалыптастыруда осы әдістің ерекшеліктерін әдістемелік тұрғыдан анықтаудың орны үлкен. Оқушылардың ЖДЖ-ны өз бетімен орындау дағдыларын қалыптастырудың негізгі бағыттары ретінде осы мәселені зерттеушілер келесідей біріздiлікті ұсынады.

Алдымен, мұғалімге байланысты ұсыныстарды қарастырылады.

Біріншіден, мұғалім оқушылардың өз бетімен орындау дағдыларын қалыптастыруда сабақтың нұқсаушылық бағытын күшейтуі ұсынылады.

Екіншіден, өз бетімен орындау дағдыларын қалыптастыруға үлкен сеп болатын дифференциациялық және индивидуалдық (саралау және даралау) тапсырмаларын көбірек қолдану ұсынылады.

Үшіншіден, оқушыларда ЖДЖ-ны өз бетімен орындауын жоспарлау, өзіндік ұйымдастыру, өзін бақылау дағдыларын қалыптастыру ұсынылады.

Төртіншіден, ЖДЖ-ны өз бетімен орындауын қалыптастыру үдерісін белсендіретін түрлі дидактикалық әдістерді қолдануды ұсынады.

Бесіншіден, сабақ үстінде оқушының өзбетімен орындауын педагогикалық бақылауды жүзеге асыру ұсынылады.

Ендігі кезекте оқушының ЖДЖ-ны өз бетімен орындауға үйренуі үшін қажетті іс-әрекеттерді көрсетейік.

Біріншіден, жаттығудың бастапқы күйін (исходное положение) ұстануды үйрену керек, яғни қолды белде, басының артында, кеуденің алдында, иыққа қарай, жоғары, алға қарай, екі жаққа қарай ұстау.

Екіншіден, жаттығу қимыл-қозғалыстарын дененің жекелеген бөлшектері арқылы орындап үйрену, яғни алдымен қолдармен, сосын денемен және аяқтармен орындау. Дененің жекелеген бөлшектері арқылы негізгі қимылдарды меңгерген соң, оларды өзара қосып, тіркестіріп орындауға дағдылану керек, яғни қолмен және аяқпен, қолмен және денемен, қолмен, аяқпен және денемен.

Үшіншіден, ЖДЖ-ны жекелеген жаттығулар түрінде доппен орындау. Орындау алдында бастапқы күйдің (исходное положение) болмысын, қолмен және денемен орындалатын негізгі жаттығуларды доппен үйреніп алу керек. Осыдан кейін ғана кешендеі жаттығуды орындауға көшу керек [51].

Зерттеу барысында ЖДЖ-ның жүйесін қарастырған еңбектерге шолу жасау және талдау жүргізілді. Нәтижесінде келесі мәселелер анықталды:

– бастауыш сынып оқушыларына ЖДЖ арқылы өз бетімен орындау дағдыларын қалыптастырудың теориялық және практикалық негізі жан-жақты зерттелген, дегенмен қазақ тілінде арнайы әдістемелік жүйе әзірленбеген;

– әлемдік тәжірибеде ЖДЖ жаттығуларының арнайы жүйесі жасалынған елдерде сол елдің патриоттық, идеологиялық бағыты көрініс тауып отырғаны анықталды.

ЖДЖ жүйесін әзірлеуде қазақ ұлттық ойындарының әлі де көптеген әлеуеті /потенциалы пайдаланылмай келеді, сондықтан Тәуелсіз Қазақстан ұрпағының еркін және ерлікке толы рухани дүниесін толыққанды ететін ЖДЖ жүйесі әзірленуі – уақыт талабы.

1.2 Жаңартылған білім мазмұны жағдайында жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың мәні

Бұл тармақта жаңартылған білім мазмұны жағдайында жалпы дамыту жаттығулары арқылы оқушылардың өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың мәні мен құрылымы қарастырылады. Бірақ бұл мәселеге арнайы

тоқталмас бұрын, жас өркен оқушылардың дене тәрбиесінің қәусар бастауы болып табылатын ұлттық дене шынықтыру жаттығуларын және оның түп тамыры болатын түркілік дене шынықтыру жаттығуларын заманауи педагогикалық жүйені байыту көздері ретінде қарастырып өту қажет. Сол анықталған терең тамырлы тәрбиелік діңге сүйене отырып, қазіргі заман бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесін ақыл-ой тәрбиесімен ұштастырудың қадамдарын жан-жақты талдай келе, дене тәрбиесі жаттығуларының құрылымын анықтаймыз.

Қазақ халқының, тұтас түркі халқының әлемге аты аян болған өміршең қуатының әрдайым толысып тұратын ерекшеліктері әлемдік тарихи жолынан белгілі. Ондай ерекшелік ақыл-ой және дене тәрбиесінің бір тізгінде ұсталып, шыныққан тұлға қалыптастырған маңызды жүйеге байланысты болатыны белгілі. Түркі әлемінің тәрбиелік ұстанымы бойынша, адамгершіліктің толысуы адам баласының бойындағы барлық қасиет пен қабілеттің ізгілік бағытында жүйелілікпен жүргізілуіне байланысты. Бұл бағытта зерттеулер жүргізген ғалымдардың, атап айтсақ, М.Т. Таникеевтің [52], Х.Х. Баймурзиннің [53], М.А.Гадимбейлидің [54], Э.П. Красильниковтің [55], А. Бүркітбаевтың [56], О.М. Аннамамедовтің, М.Н. Нурмедовтің, [57], Э.Х. Галееваның [58], Р.К. Хуснуллинаның [59], М.М. Рахимовтың [60], М.Г. Улангиннің [61], А.И. Челтыгмашевтің [62], Х.М. Акбаевтың [63] т.б ғалымдардың еңбектері біздің ғылыми жұмысымыздың теориялық және әдістемелік тіректері болып табылады.

Туған топырағымызда мекен еткен ата-бабаларымыздың өміршең күш-қуаты олардың ақыл-ой және дене тәрбиесінің үйлескен тізгінін қатар ұстауына байланысты болған деп санаймыз. Қазіргі Тәуелсіз Қазақстан жеріндегі тарихтың алтын парақтарына айналған ата-бабалардың дене тәрбиесі жолын зерттеген ғылыми еңбектерден талай алыптар мен батырларды дүниеге әкелген ұлтымыздың дене тәрбиесіне қатысты ұрпаққа қалдырған мирасының мол екенін танимыз.

ҚР Тұңғыш Президенті Елбасы Н.Ә. Назарбаевтың «Ұлы даланың жеті қыры» мақаласында айтылған: «Көпшіліктің санасында тарихи үдерістер, негізінен, тұлғаландыру сипатына ие болатыны белгілі. Көптеген халықтар өз елінің ерекше елшісі сынды ұлы бабаларының есімдерін мақтан тұтады. Мысалы, өткен дәуірлердегі Тутанхамон, Конфуций, Ескендір Зұлқарнайын, Шекспир, Гете, Пушкин және Джордж Вашингтон сияқты дүние жүзіне белгілі тұлғалар бүгінде «өз мемлекеттерінің» баға жетпес символдық капиталы саналады әрі сол елдердің халықаралық аренада тиімді ілгерілеуіне септігін тигізіп отыр. Ұлы дала Әл-Фараби мен Ясауи, Күлтегін мен Бейбарыс, Әз-Тәуке мен Абылай, Кенесары мен Абай және басқа да көптеген ұлы тұлғалар шоғырын дүниеге әкелді. Сондықтан біз біріншіден, атақты тарихи тұлғаларымыз бен олардың жетістіктерінің құрметіне ашық аспан астында ескерткіш-мүсіндер қойылатын «Ұлы даланың ұлы есімдері» атты оқу-ағарту энциклопедиялық саябағын ашуымыз керек. ... Үшіншіден, еліміздің тарихи кезеңдерін кеңінен қамти отырып, «Ұлы Дала тұлғалары» атты ғылыми-

көпшілік серияларды шығарып, тарату жұмыстарын жүйелендіру және жандандыру қажет»,– деген көреген пікірлері біздің зерттеуіміздің де теориялық бастау көзінің бірі болып табылады [64].

Қазақстан жеріндегі бір арнаға түсіп, қалыптасқан дене тәрбиесі, дене мәдениеті жүйесі – халқымыздың жалпы мәдениетінің құнды бір элементі ретінде әр қазақтың, қазақстандықтың рухани дамып-жетілуіне ықпал ету жолын зерттеген Б.М. Досқараев өз еңбегінде палеолит дәуірінен бастап Қазақ хандығы құрылған кезге дейін (XY ғасыр), кеңестік дәуірдегі дене тәрбиесі жүйесінің ерекшеліктерін, Тәуелсіз Қазақстанның дене тәрбиесі мен спортты дамыту бағыттарын кезең-кезеңмен, терең талдаулар негізінде атап көрсетеді [65].

Ежелгі дәуірде материалдық және рухани мәдениеттің алтын бесігіне айналған қазіргі Қазақстан жерін мекендеген ата-бабаларымыздың дене тәрбиесі мәдениетін де жүйеге түсіріп, саналы ұрпақ қалыптастырудың негізі дене мәдениетін сіңірумен байланысты деген ұғымды ұстанғанын Б.М. Досқараев кең арналы талдау негізінде көрсетеді. Жарты миллион жыл бұрын Оңтүстік Қазақстанда пайда болған ежелгі адамдарда өмір сүруіне аса қажетті физикалық қабілеттерді жаттығу арқылы қоғам қажеттіліктеріне, табиғат жағдайлары мен өндірістің ерекшеліктеріне бейімделген. Садақ пен жебенің жасалуы адам өмірінің алға қарыштап дамуына зор ықпалын тигізгені туралы айта келе, Б.М. Досқараев ол құралдардың адамның қауіпсіздігін қамтамасыз етуге, материалдық игіліктерге жетуіне, бос уақыт табуына негіз қалағанын атап көрсетеді. Бұл жағдайлар, өз кезегінде, адамдардың рухани және әсіресе, дене тәрбиесінің дамуының көзіне айналды. Өндіріс түрлерінің біртіндеп күрделене және түрлене дами бастауы адамдардың дене тәрбиесіне арнайы жүйелі қарауын қажет ете бастады. Оларды қолдану адамнан ақыл-ойдың жетілуіне, дамуына алып келді. Өйткені дене тәрбиесі күш-қуатты, шыдамдылықты, сабырлылықты, шыныққуды, жылдамдық пен шапшаңдықты, қырағылық пен ептілікті керек еткендіктен, ол қасиеттер мен қабілеттердің тек ақыл-оймен басқарылғанда ғана өз кезегімен адам үшін пайдалы болатыны белгілі. Автор ер балалар мен қыз балалардың 7-8 жасқа дейін бірге ойын түріндегі жаттығуларды орындайтын болғанын, кейін біртіндеп олардың ер балалар бөлек, қыз балалар бөлек ойнап жаттығатынын, мысалы, қыз балалар «еши-еши» ойнайтын болғаны, түнде малды күзетуге қажетті ойын түрлері болғанын көрсетеді. Ғалымның айтуынша, шын мәнінде, «ойын (дене тәрбиесі) – еңбектен туған туынды».

Дене тәрбиесінің түркілік дәстүрі жөніндегі ақпараттарды Геродоттың еңбектерінде, «Жібек жолы» туралы тарихи еңбектерден, Али Абу Ибн Сина еңбектерінде, Әлішер Навоидің еңбектерінде, Махмұт Қашқаридің, Жүсіп Баласағұнидің, Абу Райхан Бирунидің түркі халықтарының тарихы мен тұрмысы, мәдениетін зерттеген, сипаттаған еңбектерінен көре аламыз [66].

Қазақ даласының ұлы ғұламасы, әлемнің Екінші Ұстазы Әбу Насыр Әл-Фарабидің тәрбиеге қатысты көзқарастарын зерттеген ғалымдардың пайымдауынша, оның еңбектерінде дене тәрбиесінің көкейтесті мәселелері

кеңінен қарастырылған. Әл Фарабидің салауатты өмір салтын ұстану мен денсаулық сақтау мәдениетін қалыптастыру туралы көзқарастарының күні бүгінге дейін құндылығы жоғары. Зерттеушілердің айтуынша, «Ғұламаның «Адамның дене мүшелері хақында», «Аристотель мен Галенге қарсы айтылған дау хақында», «Аристотель мен Галеннің арасындағы дәнекер», «Мемлекеттік қайраткердің нақыл сөздері» т.б. трактаттарында дене тәрбиесінің негіздері тұжырымдалады. Әл-Фараби түйіндерінің бұл жердегі негізгі арқауы: адам нәтижелі еңбек етіп, дұрыс дем алып, жақсы өмір сүру үшін тән сұлулығына ерекше назар аудару қажет. Яғни «тәні саудың – жаны сау» дей келіп, «тәнді емдеу, Гиппократтың сөзімен айтқанда өмірді ұзартатын болса, жанды емдеу онан да жақсы нәтижеге жеткізуі тиіс» екенін ай тады. Ғұлама өз еңбегінде адамның психологиялық, әсіресе физиологиялық әрекетіне тәннің, дененің жеке мүшелерінің (аяқ, қол, т.б.) атқаратын қызметіне, әсіресе жүйке саласының әрекетіне ерекше мән береді. Ғұлама өз еңбектерінде жақсы денсаулық пайдалы еңбек екендігін және қоғамдық іс-әрекетке белсене қатысудың маңызды кепілі екендігін дәлелдейді» [66,б. 290].

Ұлы Абайдың: «Ақыл, Қайрат, Жүректі бірдей ұста, Сонда толық боласың елден ерек», – деп айтқанындай, Тәуелсіз Қазақстанның бүгінгі бастауыш сынып оқушысы – ертеңгі тұлға деңгейіне өсуі күтілетін толыққанды қоғам мүшесі. Олардың білімі мен күш-қайраты толысып, ел тізгінін ұстайтын азаматқа айналуында дене шынықтырудың маңызы зор.

Бала тәрбиесі туралы саланың алтын қорына айналған педагогикалық еңбектердің авторлары Я.А. Коменский [67], Ы. Алтынсарин [68, 69], И.Г. Песталоцци [70], К.Д. Ушинский [71], Л.Н. Толстой [72], П.Ф. Лесгафт [73], А. Байтұрсынұлы [74], Ә. Бөкейханов [75], М. Дулатұлы [76], М. Жұмабаев [77], Қ. Сәтбаев [78], Ж. Аймауытұлы [79], Е. Омаров [80] т.б. ғұламалар ақыл-ой тәрбиесі мен дене тәрбиесінің егіз екенін, оның ішінде жалпы дамыту жаттығуларының оқыту тиімділігінің зор әлеуетіне әрдайым назарда ұстап отырады.

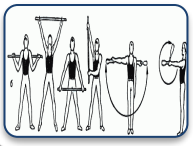
Дене тәрбиесінің теориясын жасаушы ғалымдардың бірі П.Ф. Лесгафт балаларға арнап дене жаттығулары жүйесін жасағаны белгілі [81]. П.Ф Лесгафтың айтуынша, балаларға арналған жаттығуларды жүйелеуде олардың гигиеналық және сауықтырушылық орнына назар аудару маңызды екенін атап көрсетеді. П.Ф. Лесгафт дене жаттығуларын жасауда оқушылардың анатомиялық ерекшеліктері мен психологиясы, физиологиясы ерекшеліктері басты назарда ұсталынып, жас ерекшеліктеріне сәйкес жеңілден күрделіге қарай жүру керектігіне баса назар аударады.

Оқушының жеке тұлғасы қалыптасуы өмір бойы жүріп жататын күрделі де мол еңбектенуді қажет ететін процесс екені белгілі. Жеке тұлға ретінде қалыптасуы үшін оқушының өмірлік күш-қуатын дұрыс бағыттап отыратын көптеген дұрыс тәрбиелік бағдарлар болуы керек. Дене шынықтырудың, дене тәрбиесінің, оның ішінде жалпы дамыту жаттығуларының да бұл келелі іске қосар үлес сүбелі. П.Ф. Лесгафт осы мәселеге қатысты ғылыми көзқарастарын талдау арқылы, адамның дене тәрбиесіне байланысты жаттығуларды өз бетімен

үздіксіз орындауға дағдылануы барысында дене және рухани қырларының гармониялық үйлесіммен дамуға жете алатынын, ол үшін адам өз денесінің, ағзасының барлық күш-қуатын танып-біліп, оны ақылмен басқару деңгейіне жету керектігін айтып кеткен. Ғалымның айтуынша, адам баласының ақыл-ойы мен денесінің мүмкіндіктері аса мол, адам ол мүмкіндіктердің тек үштен біріне жетер-жетпес әлеуетін пайдаланып отыр. Сондықтан да П.Ф. Лесгафт өзінің дене тәрбиесі жаттығулары жүйесін дене тәрбиесі деп емес, денені басқару білімі деп атағанын байқаймыз. Оның: «Ақыл-ой тәрбиесі мен дене тәрбиесі параллель жүргізілуі қажет, олай болмаған күнде біз жаттығуларсыз қалатын кейбір ағзалардың дұрыс жолын бұзып аламыз», – деген пікірі біздің ойымызды қостайды [82].

П.Ф. Лесгафт дене тәрбиесінен берілетін білім мазмұнына, жаттығулар мен ойындарға ерекше назар аударды. Оларды таным құралы ретінде қарастыра келе, ғалым дене тәрбиесіне байланысты жаттығуларды төрт негізгі топқа бөліп қарастырады. Олар келесі сызбада көрсетіліп отыр.

Қарапайым жаттығулар.
басты, денені, аяқ-қолды қозғалтуға арналған қарапайым жаттығулар және қозғалыс түрлері мен лақтыруға қатысты күрделі жаттығулар.



Үдемелі жаттығулар. Бұл жаттығуларды таяқпен немесе гирьлермен орындауда, ағаш не темір шарларды лақтыруда, секіруде, өрмелеуде, тепе-теңдікті сақтауда қозғалыс әрекеттері біртіндеп үдей түседі.

Кеңістік пен уақытқа қатысты. Берілген қарқынмен жүгіруде, берілген қашықтыққа секіруде және көздеп лақтыруда кеңістік пен уақыт қатынасын танып-білумен байланысты жаттығулар.

Жүйелі жаттығулар. Қарапайым және күрделі ойындар үдерісіндегі, конькимен жүгірудегі, шаңғы тебудегі, саяхат жасаудағы, жекпе-жектегі жүйелі жаттығулар орындау.

Сурет 4 – П.Ф. Лесгафт жасаған дене тәрбиесі жаттығуларының жіктемесі

М. Жұмабаевтың 1922 жылы 15 қыркүйекте Қызылжар қаласында жазылған «Педагогика» еңбегінің дене тәрбиесіне, жалпы бала тәрбиесіне қатысты айтылған ойларының маңызы өте зор [83]. «Педагогика» кітабын жазу – тек заман талабы емес, М.Жұмабаевтың мұғалімдер курсында оқылған дәрістерінің жинағы екенін ғалым-жазушы өзі атап көрсетеді. М.Жұмабаев «Педагогика» кітабын жазу тәжірибесі жөнінде: «Бұл кітап 2-3 жыл бұрын қысқа уақыттық мұғалімдер курсында оқылған дәрістерден түзілген еді. Бұл

күнге шейін басылып шығып жарық көре алмады. Бұл айып менікі емес, бүлінген замандікі. Кітапты бір орыс кітабынан тура тәржіма деуге болмайды. Тәрбие ғалымдарының пікірлерін таңдап алуға ұмтылдым. Шамам келгенше, қазақ қанына қабыстыруға тырыстым», – дейді. Тәрбие бөлімдерін дене тәрбиесі, ақыл тәрбиесі, сұлулық тәрбиесі һәм құлық тәрбиесі деп төртке бөліп қарастырған М.Жұмабаевтың дене тәрбиесін неліктен алдыңғы қатарға бірінші қойғанын біз оның кіріспе сөзінен айқын аңғарамыз: «Жер жүзіндегі басқа жан иелерімен салыстырғанда, адам баласы туғанда өте әлсіз, зағып, осал болып туады. Малдың төлі туа сала аяқтанады. Тауықтың балапаны жұмыртқадан жарылысымен жүгіріп кетеді. Ал адам баласы – туғанда іңгалаған айғайы мол бір кесек ет. Ақылы, есі жоқ. Денесі тым әлсіз. Өсуі, ұлғаюы тым сараң, тым шабан. Мінеки, адам баласы осылай әлсіз болып туып, аса сараң өсетіндігінен, оның денесіне, жанына азық беріп, өсуіне көмек көрсетпей, яғни оны тәрбие қылмай болмайды». М.Жұмабаевтың дене тәрбиесіне үлкен мән беріп қарағанын оның «дене тәрбиесі» ұғымын алдыңғы орынға қойып қарастыруынан анық байқауға болады. Айталық, «Педагогика адамның денесін һәм жанын дұрыс тәрбие қылу жолдарын ізденетін пән...» деген пікірі және «... адамды дұрыс тәрбие қыла білу үшін адамның денесі һәм жанының жайын кеңес қылатын басқа пәндермен таныс болуға тиісті» деген ойы, сонымен бірге дене туралы пәндерді жіктеп санамалап көрсетуінен М.Жұмабаевтың дене тәрбиесінің адам баласы үшін аса маңызды орнын терең түсінгенін танимыз. Ол, «Дене туралы пәндерге» келесілерді жатқызады:

«А н а т о м и я. Адам денесінің құрылысын баяндайды. (Денеде қандай мүше бар, жаратылысы қандай?)

Ф и з и о л о г и я. Адам денесінде болатын көріністерді баяндайды (тұру, жүру, демалу сықылды).

Г и г и е н а. Саулықты сақтау пәні.

Г и м н а с т и к а. Саулықты бекіту үшін түрлі дене қозғалысы туралы пән» [83].

М.Жұмабаевтың «Педагогика» атты кітабында баланың дене тәрбиесі алдыңғы орынға қойылып, дене тәрбиесінің маңыздылығы ең алдымен баяндауын ғалым: «Жалпы педагогика екі нәрсе жайынан сөйлейді: 1) дене тәрбиесі; 2) жан тәрбиесі жайынан». ... Ата-ана күшінің көбін баланың дене тәрбиесіне жұмсауға міндетті. Дене тәрбиесіне жеңіл қарауға болмайды... Дене – жанның қабы. Қап берік болса, ішіндегі зат та берік болмақ. Дене – жанның құралы. Құпал мықты болса, иесі де мықты. «Сау жан сау денеде ғана болады» деген адамзат дүниесінің ескі мәтелі – шын дұрыс мәтел», – деп көрсетеді [83,б. 154].

Бастауыш мектепте жалпы дамыту жаттығуларын дене тәрбиесінің тиімді құралы ретінде қолдануда арнайы дене тәрбиесі, жаттығулар және жалпы дамыту жаттығулары қарастырылған Е. Уақбаев [84], А. Құлназаров [85], Т.Ш. Қуанышев [86], А.Ж. Сисенбердиева [87],Т. Базартегі [88] т.б. ғалымдардың еңбектері мен зерттеулері ғылыми жұмысымыздың теориялық тұғырлары болып алынады.

Бастауыш сыныптарда дидактикалық және психологиялық, физиологиялық талаптар тұрғысынан дұрыс ұйымдастырылған дене шынықтыру сабақтарында оқушылардың денсаулығы нығайып, жылдамдық, жылдамдық-күш, икемділік, шыдамдылық пен төзімділік арнайы және ерекше координациялық-үйлестірушілік сияқты негізгі физикалық қасиеттері дамытылады. Оқушының ағзасының функционалдық мүмкіндіктері, атап айтқанда, жүрек-қан тамырлары, тыныс алу, жүйке жүйесі, тірек-қозғалыс аппараттары жетіледі.

Дене тәрбиесі жаттығулары бастауыш сынып оқушыларының денсаулығын нығайтуда көптеген игілікті қызметтер атқарады. Атап айтсақ, балалардың сүйегі жетілуіне, дұрыс қатаюына көмектеседі, омыртқа жотасының тік және түзу қалыптасуына, табан сүйектерінің жетілуіне, буындардағы сіңір байлам аппаратының бекуіне, дененің пропорциялықпен дамуына, өсуді реттеуге және сүйектің салмағын бақылап отыруға көмектеседі.

Сонымен бірге бұлшық еттердің барлық топтарын, атап айтқанда, тұтас дене бұлшық еттерін, арқаның, іштің, аяқтың, иық белдеуінің бұлшық еттерін, қол мен саусақтардың, табанның, мойынның, ішкі ағзалардың, оның ішінде жүректің, қан тамырларының нығаюына тірек болады. Оған қоса, әлсіз дамыған буынды жазатын бұлшық еттердің жиырылуының дамуына баса назар аударылады.

Дене жаттығуларын жүйелілікпен орындаған оқушыларға жүрекке қан айналымының дұрыс келуіне, жүрек бұлшық етінің жиырылуы мен кенеттен өзгерген жүк-салмаққа тез бейімделуіне көмектеседі. Әрдайым дене жаттығуларын орындау арқылы баланың тыныс алу жүйесінің қызметі, көкіректің қозғалысы жақсарады, терең тыныс алуына септігін тигізеді, ауаның үнемді жұмсалуын, мұрнымен дем алуға үйретіп, тыныс алу ырғағын тұрақтандырады.

Жақсы денсаулық барлық ағзаның қалыпты жұмыс жасауымен анықталатыны белгілі. Жақсы денсаулықтың сенімді тірегі дене жаттығулары десек, оларды өзбетімен орындауы қалыптастырылған ЖДЖ балалардың ішкі ағзасының дұрыс қызмет жасауына, сезім анализаторларының да байсалдылықпен жұмыс жасауына үлкен көмек болады.

Дене жаттығуларының классикалық жіктемесінде тарихи түрде орныққан дене тәрбиесі жүйесінің құралдары алынады. Олар келесі суретте көрсетілген.

Сурет 5 – Дене тәрбиесі жаттығуларының жіктемесі

Мұндағы көрсетілген жаттығулар түрінің әрқайсысының өзіне тән мол ерекшеліктері мен балалар үшін маңыздылығы бар. Олардың әрқайсысы бұдан әрі тарап жіктеле береді. Зерттеу тақырыбымыздан алшақтап кетпеу мақсатында ЖДЖ табиғаты мен қызметін қарастыруға бет бұрамыз.

Жалпы дамыту жаттығулары күнделікті таңертеңгі гимнастиканың негізгі мазмұнын құрайтын және дене шынықтыру сабақтарының көп бөлігін құрайтын құрал ретінде қозғалыс дағдыларын қалыптастырады. Қозғалыс әрекеттерін орындауда мұғалімнің сөзбен қолдауы ілесіп отыруы да үлкен маңызға ие болады. Өйткені осындай жүйеде орындап үйренгенде ғана баланың жалпы дамыту жаттығуларын тез әрі сапалы игеріп алып кету мүмкіндігі молаяды.

Ғалымдардың анықтауынша, жалпы дамыту жаттығулары баланың ағзасы сау болып, дамуына үлкен тірек болатын арнайы жаттығулар болып табылады. Балалардың ірі бұлшық ет топтарының, нақты айтқанда, иық белдеуінің, денесінің, аяғының, қозғалмалы буындарының іріленуіне және бұлшық еттерге күш түсіріп, босаңсытқанда үлкен маңызға ие болады.

Жалпы дамыту жаттығуларын қолдануда, тұтас дене тәрбиесінің көздейтін міндеттері шешіліп, оқушылардың дене мүсіні сымбатты етіп қалыптастырылады, жүйке жүйесінің қызметі жақсартылады, қимыл-тірек аппараты нығайтылады, қан айналымы, тыныс алуы, алмасу үдерістерінің қызметі жақсартылады.

Жалпы дамыту жаттығуларының дене тәрбиесі жүйесінде алатын орны оның адамға тигізетін зор пайдасымен анықталатыны белгілі. Жалпы дамыту жаттығуларын орындауға және оны оқушылардың өз бетімен орындай алуына дағдыландыру арқылы оқушының жалпы қозғалысын басқаратын жоғары моторлық орталықтың жұмысын жандандырып, физикалық қасиеттерін ашуға мүмкіндіктер ашылады. Оның ішінде оқушының шапшаңдығы, икемділігі мен ептілігі, жасына лайықты күш-қуаты жетіліп, оқушылардың уақыт пен кеңістікте бағдар ұстау дағдылары жетілдіріледі. Жалпы дамыту жаттығулары

омыртқаның, кеуде жасушаларының қол-аяқтың, дене мүсінін түзетуде де жақсы құрал бола алады.

Жинақтай айтқанда, жалпы дамыту жаттығулары ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін жоғарылатады. Жалпы дамыту жаттығуларының, атап айтқанда, жүру, жүгіру, секіру, құралдармен және құралдарсыз жаттығудың бастауыш сынып оқушыларының гармониялықпен физикалық дамуына тигізетін көмегі мол.

Жалпы дамыту жаттығуларының мектепте орындатылу жайын зерттеген Л.А. Смирнова, П.П. Буцинская, И.П. Залетаев, П.К. Петров, В.Н. Крутиков, В.И. Лях, К.Ж. Холодов, В.А. Кузнецов т.б. ғалымдар «жалпы дамыту жаттығуларының» табиғатына, маңызына, ерекшеліктеріне және заманауи педагогикалық-психологиялық, физиологиялық талаптарына қатысты кең арналы талдау жасап, зерттеулер жүргізген.

Л.А. Смирнова ЖДЖ-ның құндылығы оларды орындаудың қарапайымдылығында деп таниды [89]. Қосымша құрал-жабдықтар аса қажет емес, дозасын бөлшектеп беруде де жеңіл болатынын, біртіндеп жеңілден күрделіге қарай жүруге болатындығымен ЖДЖ бастауыш мектеп үшін аса қолайлы жаттығу түрі болып табылады. ЖДЖ кешендерін орындату барысында бастауыш сынып оқушыларының ағзасының тіндерінде тоқырау құбылыстары байқалмайтын болады, бұлшық еттердегі қан айналымы жақсара түседі. ЖДЖ жаттығулары бұлшық еттердің, сіңірлердің созылмалылығына, дене температурасының бірқалыпты болуына, жүрек, өкпе, ішкі ағзалардың барлығының дерлік жақсы жұмыс жасауына игі ықпал етеді.

Жалпы дамыту жаттығуларын оқушыларға тұрақты түрде өзбетімен орындауға дағдыландырудың нәтижесінде баланың ағзасында көптеген пайдалы дағдылар қалыптастырылады. Атап айтсақ:

– баланың бір мезгілде бірнеше дене мүшелерінің қозғалысын үйлестіруін қалыптастыру мүмкін болады;

– дене кең амплитудалы қозғалыстарын орындау дағдыландыру арқылы баланың иілгіштік, икемділігі қалыптасады;

– шағын және биік тіреулерде жаттығу орындауда денесінің тепе-теңдігін сақтай білуге қалыптастырады;

– бала өзіне берілген белгілерді дұрыс қабылдап, өзінің соған сәйкес қозғалыстар жасауына терең ден қоюға қалыптасады;

– бала қозғалысты белгілі бір бағдар бойынша және қажетті ырғақ пен қарқында орындауы барысында, оның санасында кеңістік пен уақытты дәл және нақты сезінуі мен бағалау сезімі қалыптасады.

Бастауыш сынып оқушыларына арналған жалпы дамыту жаттығулары дегеніміз оқушылардың қолы мен аяқтары, денесі, мойны, денесінің басқа да мүшелері үшін арнайы әзірленген қозғалыстар жүйесі болып табылады. Әрине, әрбір дене мүшесіне арналған ЖДЖ жүйесі бұлшық еттерінің түрліше кернеуімен, түрлі жылдамдықпен, түрліше ырғақпен және қарқынмен орындалатыны белгілі.

П.П. Буцинскаяның айтуынша, бұл жаттығулар оқушының қозғалыс жүйесін дамытып, жетілдіріп қана қоймайды [90]. Сонымен қатар, баланың психикалық қасиетін де жетілдіреді. Өйткені әрбір жаттығуды бала шама-қарқынша орындау барысында оны оймен өлшеп, кесіп-пішіп, уақыт пен кеңістіктегі өзінің қозғалысы мен нәтижесін алдын ала болжайды. ЖДЖ балалардың жақсы жүйемен жетілдіру құралы болатын себебі, сонымен бірге, көптеген өзіндік ерекшеліктерге байланысты. Ол ерекшеліктер:

– ЖДЖ дәл және нақты мөлшерде белгілене алады;

– түрлі нұсқада қолданылады;

– түрлі комбинацияларда қолданылады.

Осындай икемділік қасиеті болуы ЖДЖ жүйесін қолдана отырып, бұлшық еттердің белгілі бір тобына немесе ағзаның белгілі бір жүйелеріне ықпал етуді таңдап алуға мүмкіндік береді.

И.П. Залетаев жалпы дамыту жаттығулары туралы айта келе, олардың жеке, жұппен, гимнастикалық құралдармен және түрлі басқа құралдармен орындалатынын және ЖДЖ-ның баланың денесін ғана емес, психикалық қасиеттерін де, атап айтқанда, зейінін, аңғарымпаздығын дамытатыны туралы да баса көрсетеді [91]. П.К. Петров өз кітабында жалпы дамыту жаттығуларын топқа бөліп қарастырып, әрбір топтың өзіндік ерекшеліктеріне және пайдалылығына арнайы тоқталады. Оның айтуынша, бірінші топтағы ЖДЖ иық белдеуін дамыту мен нығайтуға арналады. Екінші топтағы ЖДЖ құрсақ тығыншығын және аяқтарды дамыту мен күшейтуге арналады. Үшінші топтағы жаттығулар арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның иілігіштігін дамытуға және нығайтуға арналады [92].

ЖДЖ-ның өзіндік ерекшеліктерін қарастырған В.Н. Крутиков, арнайы жаттығулар жүйесін және оны тиімділікпен пайдаланудың әдістемелік жолдарын көрсетеді [93].

Жалпы дамыту жаттығуларына (ЖДЖ) берілген анықтамалардың түрлілігі осы жаттығу түрлерінің сандаған қырын таныта түседі. Анықтамаларды талдау барысында олардың ЖДЖ-ның қандай да бір жаңа аспектісін тануға үлес қосқанын көре аламыз. Айталық, «Жалпы дамытушы жаттығулар дегеніміз – тұтас бұлшық ет жүйесінің біркелкі дамуы үшін гимнастикада қолданылатын және жаттығумен айналысушының тұтас ағзасына ықпал ететін жаттығулар»,- деген анықтамада Т.И. Осокина ЖДЖ-ның оқушының тұтас бұлшық еттің біркелкі дамуына сеп болатынын атап көрсетеді [94].

Ал А.В. Кенеман мен Д.В. Хухлаева берген анықтама бойынша: «Жалпы дамыту жаттығулары дегеніміз – тұтас ағзаның дамуында және сауығуында маңызды рөл атқаратын арнайы жаттығулар», – болып табылады. Сонымен бірге ғалымдар: «Жалпы дамытушы жаттығулар дегеніміз – адамның дене мүшелеріне (қолына, иық белдеуіне, тұтас денесіне, аяғына), түрлі бұлшық еттері мен буындарына, сонымен бірге, тұтас ағзасына әдейі арналып әзірленген жаттығулар», – деп көрсетеді. Мұнда біз ЖДЖ-ның адам ағзасының жекелеген мүшелеріне арналып әзірленетінін, соның негізінде іштей түрге бөлінетінін көре аламыз [95].

П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова бойынша «Жалпы дамыту жаттығулары – бұлар балалардың дене тәрбиесі жүйесінде маңызды орын алатын және ағзасының дер кезінде дамуына қажетті, қозғалыстарын саналы басқара алатын, ағзаны сауықтырудың және күшті-қуатты ету құралы болып табылатын жаттығулар», – болып табылады [96].

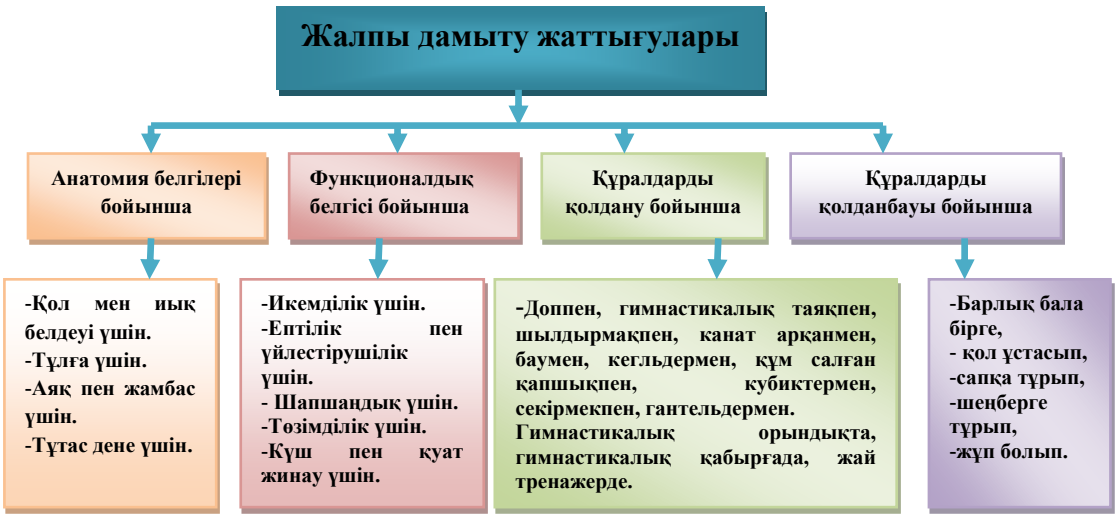
Э.Я. Степаненкова баланың дене тәрбиесі мен дамуының теориясы мен әдістемесін зерттеген еңбегінде: «Жалпы дамыту жаттығулары – ағзаның сауығуына бағытталған арнайы іріктелінген жаттығулар», – деген анықтама беріп, ЖДЖ-ның ауруды сауықтыратындай мүмкіндіктеріне баса назар аударады [97].

Анықтамалардан көріп отырғанымыздай, ЖДЖ табиғаты кең ауқымды, баланың ағзасының жан-жақты дамып-жетілуіне, ауырса сауығуына, өсіп-нығаюына қажеттіліктердің барлығына жауап бере алатын ерекшелікке ие болып келеді.

Жалпы дамыту жаттығуларын бастауыш сынып оқушыларының өз бетімен орындауға дағдыландыруда ЖДЖ-ның құрылымы бойынша қарапайым болуы көптеген мүмкіндіктер береді. Оны құрайтын элементтердің өзін әрқайсысын жеке-жеке орындатуға да болады.

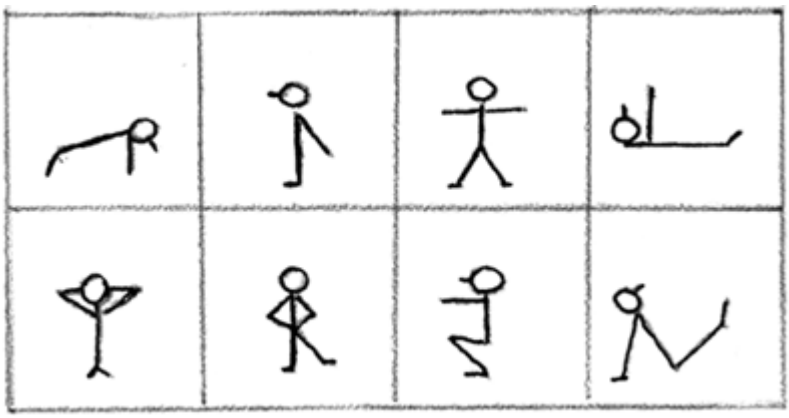
ЖДЖ жүйесін үзбей, белгілі бір қалыптасқан ретпен орындатудың нәтижесінде бастауыш сынып оқушыларының қозғалыс тәжірибесінің, қозғалыс қасиеттері мен қабілеттерінің өзіндік қоры жасалынады. Бұл қор, өз кезегінде оқушылардың өмірінде маңызды рөл атқарады, сонымен бірге гимнастикалық дағдылар қалыптастыруға негіз қалайды.

Осы айтылғандардың негізінде ЖДЖ жіктемесін (классификациясын) келесідей етіп модельдеуге болады.



Сурет 6 – Жалпы дамыту жаттығуларының жіктемесі

Келесі ретпен ЖДЖ терминдері туралы қарастырылады. Бұл ретте профессор Е. Земсков [98] жүйелеген ЖДЖ-ны сипаттайтын негізгі терминдер әдістемелік жетекшілікке алынып, олар қазақ тіліне аударылып, мұғалімдер мен студенттерге арналған практикалық ұсыныстарға енгізілді.



Сурет 7

Ол негізгі терминдер келесілер болып табылады: *тік тұру, қолдар мен аяқтардың негізгі қалпы және олармен негізгі қозғалыстар жасау; еңкею, дененің бұрылуы, жүрелеу (жүресінен отыру), жартылай жүрелеу, алға ұмтылу, таяну, отыру.*

Е. Земсков дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің жалпы дамыту жаттығуларына қатысты терминдерді түрліше формада және түрлі мағынада қолданылып жүргеніне байыппен зер салып, олардың барлығын гимнастикалық терминологияның ережелерін бұзу деп санайды. Тіпті мемлекеттік және авторлық оқу бағдарламаларда, ғылыми және әдістемелік мақалаларда, сабақ конспектілерінде терминологиялық қателіктер көп ұшырасатыны жайында айтады. Бұлардың барлығы, түптеп келгенде, терминологиялық білімнің

жеткіліксіздігін және мұғалімдердің өз тәжірибесінде дұрыс қолдана білмейтіндігін көрсетеді. Өйткені терминология дегеніміздің өзі, шын мәнінде, дене шынықтыру пәнінің лексикасы болып табылады.

ЖДЖ терминдері дене қозғалысы жаттығуларының шектеулі формасын дәл және нақты атайтын және айту мен тыңдап-түсінуге жеңіл болуы тиіс. ЖДЖ терминдерінің мұғалім мен оқушыларға бірдей түсінікті болуы және сабақтың моторлық тығыздығын жоғарылатуы, білімдік, дамыту, тәрбиелік әлеуетін көтеруі, оқушылардың іс-әрекеттерін басқаруға қолайлы болуы, сабақ үдерісін мақсатқа бағдарлауы оның функционалдық ерекшелігі болып табылады.

ЖДЖ терминологиясы мұғалімдер мен әдіскер-мамандардың кәсіби тіліне жатады, ол кәсіби тілдің функционалдық қызмет аясы: «мұғалім - мұғалім», «мұғалім – оқушы», «оқушы – мұғалім», «оқушы – оқушы – мұғалім» болып келеді. Сонымен қатар, ЖДЖ терминологиясының басты қызметтерінің бірі – ғылыми-әдістемелік материалдар жазуда қолдану. Диссертациялық зерттеу жұмысымыздың әдістемелік, эксперименттік бөлімінде қолданылатын ЖДЖ терминдерінің жүйесі қосымшада беріліп отыр (Қосымша А).

Сонымен, ойымызды жинақтай келе, жоғарыда айтылғандар «жалпы дамыту жаттығулары» ұғымын нақтылауға мүмкіндік береді деп айта аламыз. Осылайша, жалпы дамыту жаттығуларын анатомиялық және функционалдық белгілері бойынша, бала ағзасының жан-жақты физикалық дамып-жетілуіне және сауығуына арналып жеке, жұппен, гимнастикалық құралдармен және түрлі басқа құралдармен орындалатын жаттығулар жүйесі ретінде түсінеміз.

Осы анықтамаға сүйене отырып, зерттеу жұмысының негізгі түсінігін жалпы дамыту жаттығуларын орындауға және оны оқушылардың өз бетімен орындай алуына дағдыландыру дегеніміз – оқушының жалпы қозғалысын басқаратын жоғары моторлық орталықтың жұмысын жандандырып, физикалық қасиеттерін, оның ішінде оқушының шапшаңдығы, икемділігі мен ептілігі, жасына лайықты күш-қуаты, оқушылардың уақыт пен кеңістікте бағдар ұстау дағдыларын жетілдірудегі инновациялық траектория деп тұжырымдаймыз.

Бұл тармақшада жоғарыда алға қойылған мақсатымыз деп көрсетілгеніндей, жалпы дамыту жаттығулары ұғымының мәні ашылып, оның бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесінің тиімді құралы ретіндегі табиғатына талдау жасалынды. Келесі міндетіміз – ЖДЖ арқылы бастауыш сынып оқушыларының өз бетімен орындау дағдыларын дамытудың психологиялық-физиологиялық бастау көздерін қарастыру.

1.3 Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың психологиялық-физиологиялық негіздері

Бастауыш сынып оқушыларының жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындау дағдыларын дамыту әдістемесінің тірегі нық болуы оның физиологиялық, психологиялық-физиологиялық, психологиялық теориялармен терең байланысты болуын қажет етеді.

И.П. Павлов қозғалыс әрекетінің жоғары жүйке жүйесінің маңызды сигнал факторы деп санайды. Ол: «Бес сыртқы анализаторларға біз, ең алдымен, жоғарғы нәзік анализаторды – қозғалыс аппараттарының ішкі анализаторларын қосуымыз керек. Ол орталық жүйке жүйесіне қозғалысқа қатысатын қозғалыс аппараттарының, дене қалпының және дене мүшелерінің кернеуі мен қарқыны туралы сәт сайын сигнал беріп отырады» [99], – деп атап көрсетеді.

И.М. Сеченовтың теориясына сәйкес, «барлық жұмыс жасаушы тірі жүйе, оның жекелеген элементтері сияқты, танығуы, қайта қалпына келіп отыруы міндетті... Ал ми қабықтарының жасушалары, ерекше ұқыптылықпен қорғалуы керек» [100].

Оқушылардың жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындау жолын толық игерген сәтінен бастап, оларды тұрақты орындау арқылы өзінің дене тәрбиесін, дене мәдениетін жетілдіретін тиімді құралына айналдырады. Өйткені ЖДЖ-ны өз бетімен орындауға жеткен оқушыны үлкен нәтижеге қол жеткізді деп санауға болады.

Сөз жоқ, бастауыш сынып оқушыларының қазіргі кездегі қозғалыс белсенділігінің тым пассивтенуі алаңдатады. Күнделікті физикалық жүктеменің барған сайын азаюы баланың күш-қуатының кемуіне, төзімділігі азаюына, жылдамдық, шапшаңдығы қалыптаспауына, икемділігі мен ептілік қабілеттерінің жетілмеуіне, жалпы қозғалыс координациясының үйлестірілмеуіне алып келеді. Жоғарыда атап өткеніміздей, гипокинезияның тікелей салдары – гиподинамия, яғни жүрек, қан тамырлары, асқазан, ішкі құрылысы ағзаларының, зат алмасу жүйесінің бұзылуы қозғалыстың азаюынан басталады.

Бастауыш сынып оқушыларының басқа сабақтарды үлгіріп алып кетуі немесе үлгіре алмай қалуы да олардың қозғалыс белсенділігінің төмендеуінен туындауы мүмкін. Өйткені аз қозғалыс баланың психикалық әрекетіне ықпалын тигізеді, баланы ұйқы не шаршаңқылық басады, сылбыр, босаң болады, тез ашуланады, мұның бәрі біртіндеп ақыл-ой қызметінің де әлсіреуіне жетелейді.

Жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындауға деген ынтасын, ерік-жігерін, мотивациясын қалыптастырудың маңызы зор. Осы көздеген міндетті шешудің бірнеше факторларын анықтап, жүйелеуіміз керек. Олар:

–біріншіден, бастауыш сынып оқушыларының физиологиялық ерекшеліктеріне байланысты факторлар;

– екіншіден, балалардың физикалық даму факторлары;

– үшіншіден, бастауыш сынып оқушыларының дамуының психикалық және психологиялық-физиологиялық факторлары;

– төртіншіден, оқушының жеке басы ерекшеліктері факторлары.

Бастауыш сынып оқушылары үшін қозғалыс белсенділігі қажетті болатыны қалыпты жағдай екені белгілі. Мектепке дейінгі тәрбиеден ендігі ретте жүйелі оқуға көшкен бастауыш сынып оқушыларының қозғалыс белсенділігі де азая бастайды. Ал бастауыш мектеп оқушыларының тұтас мектеп жүйесін жақсы денсаулықпен аяқтап шығу үшін, бастауыш мектеп кезеңіндегі дене тәрбиесіне зор назар аударылуы тиіс.

Осы кезеңдегі бастауыш сынып оқушыларының қозғалыс белсенділігі, жалпы дене тәрбиесі дұрыс, рационалдылықпен ұйымдастырылса, балалардың денсаулығы нығайтылып, физикалық қабілеттерімен бірге адамгершілік қасиетін және ерік-жігерін тәрбиелеу міндеттері де шешілуіне негіз қаланады. Бұл туралы зерттеулер жүргізген ғалымдардың, атап айтсақ, Г.Н. Сердюковский [101], К. Дүйсембин, А. Алиакбарова [102], В.Р. Кучма [103], А.І. Ғазизова, Ә.С. Бекенова [104], Н.Г. Беляев [105], Ю.А. Ермолаев [106], Н.Н. Леонтьева, К.В. Маринова [107], Н.И. Обреимова, А.С. Петрухин [108], М.Р. Сапин, З.Г. Брыксина [109], А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер [110] т.б. зерттеушілердің айтуынша, бастауыш сыныптарда дене тәрбиесін, оның ішінде жалпы дамыту жаттығуларын орындатуды ғылыми негізде танылған әдістемелік жүйе арқылы ұйымдастырып жүргізудің ерекшелігі сонда, бұл жаста балалардың өсуі мен дамуы қарқынды өтіп жатады.

Ол өсу мен даму үдерісі балалардың психикасының да өзіндік ерекшеліктерімен қалыптасуына мұрындық болады. Осының нәтижесінде бастауыш сынып оқушыларының ағзасы жалпы дене тәрбиесіне және құралдарына өте сезімтал болып келеді.

Бастауыш сыныптарда жалпы дамыту жаттығуларын ұйымдастырып өткізу және олардың әдістемесі балалардың денсаулығын нығайтатын, салауатты өмір салтына бағдарлайтын, білім беретін міндеттер кешенін шешуге қолдау жасалуы керек. Олар:

– ЖДЖ ұйымдастыру арқылы бастауыш сынып оқушыларының толыққанды физикалық дамуын және денсаулығы нығаюы міндеті;

– балалардың ерік-жігері мен мінезінің берік болуына сеп болу міндеті;

– ЖДЖ дене тәрбиесі сабақтарында, спорттық іс-шараларда және ең бастысы, өз бетімен орындау дағдысын қалыптастыру міндеті;

– физикалық қасиеттерін дамыту міндеті;

– ЖДЖ орындату арқылы оқушылардың денсаулығын нығайтуға, оларды салауатты өмір салтына бейімделуге, білім алуына, дамуына қажетті білім мен дағдыларды меңгерту міндетін шешу.

Бастауыш сынып оқушыларына жалпы дамыту жаттығулары арқылы өзбетімен орындау дағдыларын дамыту өзінің көпқырлылығымен айрықшаланады. Ондай көпқырлылықтың болмысы, ең алдымен, бастауыш сынып оқушыларының анатомиялық-физиологиялық ерекшеліктері арқылы түсіндірілсе, екіншіден, дене тәрбиесі жүйесінің алдына қойылатын педагогикалық міндеттер арқылы түсіндіріледі. Дене тәрбиесі пәні мұғалімі дене тәрбиесі жаттығуларының, біздің жағдайымызда, жалпы дамыту

жаттығуларының мазмұны мен арнайы әдістерін меңгертуді ғана білуімен шектелмеуі тиіс. Оның есесіне, жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындатудың түріл әдіс-тәсілдер жүйесін және оларды тиімді қолданудың психологиялық-педагогикалық шарттарын дұрыс орындау үшін физиологиялық, психологиялық-физиологиялық терең білімге ие болуы тиіс. Өйткені бастауыш сынып оқушыларының ағзасы әрбір сәт тек өсу, даму үстінде болады. Осындай қарқынды даму үдерісінің дұрыс педагогикалық басқарылуы аса маңызды екендігін дене шынықтыру пәні мұғалім жадына түйіп алуы міндетті.

Қазақстан Республикасы Болон Декларациясын және Біліктіліктің Ұлттық жүйелерін қабылдаған ел болып саналады. Осымен де байланысты, бастауыш мектеп мұғалімдерін интегративтік дайындау жүйесі біліктіліктің ұлттық, салалық аяларында, кәсіптік стандарттарда, мамандық дайындау жүйелерінде анықталады.

2014 жылы ЮНЕСКО жаңадан Білім берудің халықаралық стандартты жіктемесін (БХСЖ 2011) қабылдады. Мұнда тұңғыш рет БХСЖ 0 деңгейдегі бағдарламалардың екі санаты белгіленді.

Бірінші санатта бала дүниеге келгенннен бастап 2 жасқа толғанға дейінгі аралықтағы балаларға арналған даму бағдарламалары.

Екінші санатта 3 жастан жоғары балаларға арналған мектепке дейінгі және бастауыш білім бағдарламасына дейінгі білім бағдарламасы [111].

Талдау барысында білім жүйесінің құрылымы заңнамалық деңгейде Молдова Республикасында осындай болып бекітілгені анықталды. Аталған құжат бойынша бала дүниеге келгеннен бастап 7 жасқа дейінгі аралықта балаларды оқыту мен дамыту стандарты жүзеге асырылуда.

Ирландия, Австралия, Жаңа Зеландия, Сингапур елдеріндегі ұлттық білім стандарттары бала тәрбиесінің, білім берудің және педагогтердің қызметін ұйымдастыру шарттарын анықтайды.

Австралияның ұлттық стандартының қағидаттары:

– өзара құрметтеуге;

– ынтымақтастыққа;

– теңдікке;

– мәдени түрлілікке;

– үздіксіз білім алуға;

– рефлексивтік тәжірибеге сүйенуге негізделген [111,б. 138].

Жапонияның, Чехияның, Норвегияның, Сингапурдың ұлттық стандарттары баланың денсаулығын, физикалық және әлеуметтік жетілуін дамудың ерекше элементтері ретінде қарастырады.

Қазақстан Республикасының халықтың денсаулығын сақтауды дамыту мемлекеттік бағдарламаларында мектеп оқушылары мен жасөсіпірімдердің денсаулығына, салауатты дамуына зор назар аударылып келеді. Медициналық мемлекеттік бағдарламалардың ұстанатын негізгі бағдарлары – мектеп оқушыларының физикалық және психикалық саулығын сақтау және нығайту,

мектепте оқушыларының дене шынықтырумен және спортпен шұғылдануын, мектеп медицинасын дамыту.

Балалардың дене шынықтыру мен спортпен айналысуына қатысты құжаттарда медициналық ұйғарым негізінде барлық оқушылар дене шынықтыру сабағында негізгі, дайындық, арнайы топтарға бөлінетіні көрсетілген. Әр топқа қосудың негізгі критерийі – баланың ағзасының денсаулығы мен функциялық жағдайының деңгейі. Негізгі медициналық топқа толығымен I денсаулық тобы жатады және аурулы болғанның өзінде, ол ауру қимыл режиміне маңызды шектеу қоя алмайтын жағдайда бала дене шынықтыру сабағына қатысады. Бұл топтағы оқушылар дене тәрбиесінің оқу бағдарламасы бойынша толық көлемде оқуға және жекелей дене дайындығының тестісін тапсыруға рұқсат етілетіні де атап көрсетіледі [112].

ҚР БжҒМ Балалардың құқықтарын қорғау Комитетінің 2013 жылғы «Қазақстан Республикасындағы балалардың жағдайы туралы» баяндамасында: «Қазақстан Республикасындағы халықтың дене тәрбиесі даярлығының Президенттік сынамалары туралы» Қазақстан Республикасы Үкіметінің 1996 жылғы 24 маусымдағы №774 қаулысына сәйкес республикада дене шынықтыру және спорт құралдары арқылы республика тұрғындарын сауықтыру, халықтың барық топтары мен әлеуметтік санаттарын спортпен айналысуға, салауатты өмір салтына бейімдеу негіздері ретінде Президенттік сынамаларды енгізу жөніндегі жұмыс жалғасуда. Балалар-жасөспірімдер спортының әлсіз дамуына, өткізілетін ісшаралардың материалдық-техникалық, кадрлық және қаржылық қамтамасыз етілуінің жеткіліксіз болуына байланысты бүгінгі күні дене шынықтыру және бұқаралық спорт саласы жеткілікті деңгейде дамымай отыр»,– деп атап көрсетілген [113].

Бастауыш мектеп оқушылары үшін мектеп – өскелең ағзаға, әлі де бекімеген тірек-қозғалыс аппаратына түсірілетін ауыр жүк. Ауыр қоржындары, ұзақ уақыт қозғалмай отыру, белсенді ойындардың аз қолданылуы, бастауыш сынып оқушысының жасына лайық эмоциялық қиындықтар - осылардың барлығы бастауыш сынып оқушыларының еңсесі түсіп, дене дамуын тежеуге немесе бой сымбатының бұзылуына алып келеді.

Барлық жастағы адамдар үшін дене тәрбиесінде маңызды орын алатын жалпы дамыту жаттығуларын (ЖДЖ) орындау салауатты өмір салтын ұстануға, жеке гигиенаның талаптарын дер кезінде орындау дағдыларын қалыптастырып, өмірлік қызығушылығын, белсенді болу мотивациясын арттырады.

Ғалымдардың айтуынша, бастауыш сыныпта оқу кезінде балалардың өмір бойы ұстанатын дене тәрбиесі мен дене мәдениетінің негізі қаланады. Нақ осы жаста қозғалыс мәдениетінің базалық компоненттерін игеруге өте жайлы болып табылады. Кейін ол базалық компоненттер қозғалыс координацияларының, түрлі дене жаттығуларының бай қорына, арсеналына айналады.

Белгілі болғанындай, баланың ағзасы – ересек адамның ағзасының кішкентай көшірмесі емес. Бала әр сәт сайын өсіп отыратын болғандықтан, сол әрбір сәттің өзіне тән ерекшеліктерін білу керек болады. Мектеп оқушыларының жас кезеңдерін келесідей топқа бөлінуі қабылданған:

1. Бастауыш мектеп жасы кезеңі, 6-10 жас.
2. Орта мектеп жасы кезеңі, 11-15 жас.
3. Жоғары мектеп жасы кезеңі, 16-18 жас.

Бастауыш сынып оқушыларының физиологиялық ерекшеліктері туралы айтқанда, ең алдымен, адам ағзасының келесідей физиологиялық жүйелерін атап өту керек: адамның сүйек қаңқа жүйесі, бұлшық ет жүйесі, қантамырлар жүйесі, тыныс алу жүйесі, ас қорыту жүйесі, жүйке жүйесі, қан айналым жүйесі, ішкі сереция бездері жүйесі, анализаторлар жүйесі т.б. Дене тәрбиесінде жалпы дамыту жаттығуларын орындау барысында оқушылар ағзасы толығымен қозғалыс үдерісіне байланысты түрлі күйге енеді.

Бастауыш сынып оқушыларының физикалық денесі дамуы орта мектеп пен жоғары мектеп оқушыларынан өте үлкен айырмашылықта болады. Бұл жастағы ер балалар мен қыз балалардың дамуында, денелерінің пропорциясында үлкен алшақтық болмайды. Өйткені осы жаста балалардың ағза жасушаларының тінінің құрылымы қалыптасуы мен өсуі жалғасады. Бойдың өсуі мектепке дейінгі кездегі өсудегі қарқыннан төмен болғанымен, дене салмағы арта бастайды. Жылына баланың бойы 4-5 сантиметрге өседі де, салмағы 2-2,5 килограмға артады .

Бұл жаста балалардың көкірек жасушалары ірілене бастайды. Осыған сай, балалардың өкпесінің өміршеңдік көлемі ұлғая бастайды. Ғалымдардың айтуынша, 6-7 жастағы ұл балалардың өкпесінің өміршеңдік аумағы 1400 мл құрайды, ал осы жастағы қыз балаларда – 1200 мл. 11 жаста ұл балаларда - 2200 мл, ал қыз балаларда 2000 мл құрайды.

Дегенмен, тыныс алу функциясы әлі де жетілменген болып келеді, өйткені тыныс алу бұлшық еттері әлсіз болып келетіндіктен, бұл жаста балалардың тыныс алуы жиі және үстіртін болады. Балалардың шығаратын ауаның құрамындағы көмір қышқыл – 2% құрайды. Ал ересектерде – 4% құрайтыны белгілі.

Бастауыш сынып оқушыларының дене жатттығуларын орындауы барысында тыныс алуы әлсізденіп, қиындауы мүмкін. Оның салдары қанның оттегімен толығуын жедел азайтып, гипоксемия тудыруы мүмкін. Сондықтан да мұғалім дене жаттығуларын, оның ішінде жалпы дамыту жаттығуларын да орындату барысында балалардың тыныс алуын олардың дене қозғалысымен үйлестіру маңызды болып саналады.

Бастауыш сынып оқушыларының ЖДЖ-ны мұғалім басшылығымен және өз бетімен орындауы барысында, ең алдымен, дұрыс тыныс ала білуге дағдыландыру – дене шынықтыру сабағының аса маңызды міндеттерінің бірі болып табылады.

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі бастауыш сыныпта оқитын балалардың білім мазмұнын игеру ерекшеліктері мен соған сәйкес талаптарды орындау жөнінде барлық уақытта ғылыми-әдістемелік тұрғыдан басшылық жасап отырады. Бастауыш мектеп жасындағы балалардың анатомиялық-физиологиялық даму кезеңінің өзіндік ерекшеліктері білім беру

мен тәрбиелеу үдерісінде әрдайым басты назарда тұруы қажет екендігі атап көрсетіледі.

Ғалымдардың атап көрсетуінше, «Бастауыш мектепте оқушы өзінің 4 жылын өткізеді. Оқушының денсаулығы жақсы, дене бітімінің дұрыс қалыптасуы шарт. Өйткені мектептегі жетістіктері дене дамуының, денсаулығының мықтылығына тікелей байланысты. Ендеше баланың денсаулығын сақтай отырып, жұмысқа деген ынтасын арттыруда, денсаулық сақтауға бағытталған шаралардың орны ерекше. Денсаулық сақтай отырып білім беру ұстанымы – оқушының дене және психологиялық саулығын қамтамасыз етеді. Оны келесі педагогикалық әрекеттер арқылы жүзеге асыруға болады:

– оқыту барысында денсаулық сақтау;

– дененің физиологиялық қалыпты дамуын қамтамасыз ету;

– санитарлық-гигиеналық ережелер мен нормаларды сақтау;

– салауатты өмір салтын насихаттау т.б.» [113].

Бастауыш мектепте білім беру мен тәрбие үдерісін ұйымдастыру өткізу барысында «Оқыту жағдайларына қойылатын санитарлық-эпидемиологиялық талаптар» белгіленген Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2012 жылы 9 қаңтардағы Қаулысымен бекітілген санитарлық ережелер басшылыққа алынады [114].

Әрине, бастауыш сынып оқушыларының ЖДЖ дұрыс орындауға және сол арқылы өз бетімен орындауға дағдылануы – дұрыс тыныс алуға дағдылануымен бірге, онымен тығыз байланыста болатын қан айналу ағзаларының да дұрыс функциясын қамтамасыз етумен байланысты болып келеді. Қан айналу жүйесі зат алмасудың, оның ішінде газ алмасудың да, тіндік деңгейіне қолдау жасауға қызмет етеді. Яғни қан адам ағзасының барлық жасушаларына қоректік нәрін және оттегін тасып жеткізеді. Сонымен бірге атқаратын тағы маңызды қызметі – адам ағзасынан шығарылуы керек зиянды нәрселерді жинап алып шығу.

Балалардың бойы, денесі өсіп, толған сайын, жүректің салмағы да арта бастайды. Ал жүректің соғу жиілілігі минутына сол 84-90 рет соғумен тұрады. Ересек адамда жүрек соғу жиілілігі – минутына 70-72 болатыны белгілі. Осындай ерекшеліктер негізінде қан айналу жылдамдығының ересектерге қарағанда, балада екі есе жоғары деңгейде болуы ағзаның қан арқылы қоректену жылдамдығы да жоғарылайды. Сонда балада зат алмасу процесінің, ересектерге қарағанда, биік болуы қан көлемі мен дене көлемінің ерекшеліктеріне байланысты.

Бастауыш сынып оқушыларының жүрегі өзіне берілген жұмысты жақсы атқара алады, өйткені бала артериясы бұл жаста кеңдеу болып келеді. Ғалымдардың көрсетуінше, қан қысымы төмен болады, яғни, 7-8 жастағы баланың қан қысымы 99/64 мм болады, 9-12 жасқа қарай - 105/70 мм болады.

Жалпы дамыту жаттығуларын орындатуда немесе оқушылардың өз бетімен орындауына дағдыландыруда бұлшық еттердің кернеулене жұмыс жасайтыны белгілі. Осы кездерде бастауыш сынып оқушыларында жүрек

жиырылуы, жүрек соғуы минутына 200-ге дейін жетеді. Жалпы дамыту жаттығуларын мұғалім жетекшілігімен орындатуда да, оқушылардың өз бетімен орындауында да эмоциялық қозуы арта түседі де, жүрек соғысы минутына 270-ке дейін көтерілуі мүмкін.

Бастауыш сынып оқушыларының бір жетілмеген тұсы – бұл жаста балалардың жүрек қызметінің тез қозуы. Балаларда мұндай кезде кей ретте аритмия байқалып, сырттан келетін түрліше әсерлерге тез белгі беріп жатады.

Ал егер оқушылар жалпы дамыту жаттығуларын тек дене шынықтыру сабағында ғана емес, одан тыс уақытта да әрдайым өз бетімен орындап жүруге қалыптасатын болса, онда, керісінше, жүрек-қан тамырлар жүйесінің функциясы белгілі бір қалыпқа түсіріліп, ондай дағды балалардың функционалдық мүмкіндіктерін кеңейтеді [113].

Бастауыш сынып оқушыларының жеке басының психологиялық-физиологиялық ерекшеліктерін дене тәрбиесі сабақтарында аса қадағалау – мұғалімнің басты міндеті. Өйткені жеке психологиялық-физиологиялық ерекшеліктерді ескермеу дене тәрбиесі сабағының оқушылардың денсаулығын жақсартуға емес, көп ретте, баланың даму барысын, жеке танымдық даму стратегияларын кері кетіруге себепкер болуы да мүмкін. Бастауыш сынып оқушыларының психоэмоциялық және физикалық даму аялары қазақстандық бастауыш мектепте оқыту теориясында әлі де болса толыққанды қалыптасты деп санау әлі ерте дер едік. Жалпы дамыту жаттығуларын сабақта және өз бетімен сабақтан тыс орындауға дағдыландыруда оқушыларға шамадан тыс физикалық жүк артуға болмайтыны белгілі.

Бастауыш сынып оқушылары өз бетімен ЖДЖ-ны орындау барысында олардың ағзасының функционалдық белсенділігі жоғарылайтыны туралы жоғарыда атап өттік. Жалпы дамыту жаттығуларын бастауыш сынып оқушыларының өз бетімен орындауында еңбектенуге, ақыл-ой қызметі кетіретін күш-қуатын қалпына келтіруге қызмет ететін болғандықтан, ЖДЖ-ны өз бетімен орындаудың нормалары мен талаптарын толығымен меңгеруі маңызды болмақ.

ЖДЖ-ны бастауыш сынып оқушыларының физиологиялық ерекшеліктері, бұлшық ет әрекеттерінің өзіндік ерекшеліктері сияқты физиологиялық белгілеріне қарай топтау баса ескеріледі. Әрине, бастауыш сынып оқушыларының денсаулығы мықты болуына тек ЖДЖ ғана емес, тұтас дене тәрбиесі сабақтарындағы жаттығулар, табиғаттың, күннің, ауаның, судың сауықтырушы күші, гигиеналық талаптар – барлығы қызмет етеді.

Бастауыш сынып оқушыларының ми дамуында жетерліктей өзгерістер болып жатады. 7 жасқа келгенде бала миының құрылымы мен функциясы ересек адамның миы дамуы көрсеткіштеріне жетіп қалатындай түрде қалыптасады. Мидың салмағы ересек адамның миының 90 %-дай болып қалады. Мидың функционалдық жетілуі жүзеге асырылып, ми қыртыстарыныу талдау-жүйелеу қызметі дами бастайды. Мидың осылай пісіп-жетілуі баланың қоршаған ортамен болатын күрделі қатынастарды игеру мүмкіндігін

қамтамасыз етеді, қиындығы күрделі зияткерлік тапсырмаларды шешуге жағдай жасайды.

Бастауыш мектеп оқушысының сол жақ және оң жақ мидың ассиметриясы айқын белгі береді. Бала миының сол жақ сыңары белсенді жұмыс жасап, танымдық белменділігі арта бастайды. 8-9 жастағы баланың ойын қозғалысы белсенділігінің аясы кеңей түседі. Сабақ бойы қозғалмай отырғандықтан, үзілістерде, дене шынықтыру сабақтарында сол қозғалмаудвң орнын толтыруға әбден асығады. Бұл аталғандардың барлығы физиологиялық қажеттілік болып табылады.

Балалар бұл жаста қозғалыстың ырғағы мен қарқынын түсінеді. Бастауыш мектеп оқушыларының дүниені қабылдауында да өзіндік ерекшеліктер болады. 1-2 сынып оқушыларының саралау қабілеті жетілмеген болса да, сәл есейе келе, балалар қабылдау техникасын игере бастайды. Заттың, сөздің, мәселенің негізгі түйінін тануға үйрене бастайды. 1-2 сыныптарда көбінше көрнекілікке сүйенеді, ал 3-4 сыныптарда өз ойын сөзбен беруге ұмтылады. Есте сақтау бастауыш сынып оқушыларында саналы және ұйымдасқан түрде келеді. 7-12 жастағы балалардың логикалық ойлауы белсенді дамытылуы керек.

Жалпы дамыту жаттығуларын үйретіп, оқушылардың өз бетімен орындау дағдыларын қалыптастыруда бала зейінінің ерекшелігін де баса ескеру керек. Айталық, бірінші сынып оқушысының зейіні 30-35 минутқа дейін сақталады, ал 3-4 сынып оқушылары өз зейінін сабақ бойы сақтап тұра алады. Мұғалімнің бұл жердегі міндеті – оқушыны қажытып алмас үшін, әдіс-тәсіл түрлерін орнымен алмастырып отыру [114].

Сонымен қатар, бастауыш сынып оқушыларына тән бір ерекшелік – өз зейінін бір нәрседен екінші нәрсеге тез аудара алмайды, бірақ кейін біртіндеп қалыптасады.

Жалпы дамыту жаттығуларын дене шынықтыру сабақтары негізінде меңгерген оқушының ЖДЖ-ны өз бетімен орындауға дағдылануында психологиялық тұрғыдан реттеп отыратын тетіктерді қалыптастыру маңызды орын алады. Психологиялық реттеудің психологиялық тетіктерінің ішінде келесілерді маңызды ретінде атап көрсетеміз:

- біріншіден, оқушының орталық жүйке жүйесінде жоғары продуктивтік психо-эмоциялық және физикалық жай-күйінің шартты-рефлекторлық байланыстарының бекітілуі;
- екіншіден, ЖДЖ өз бетімен орындауға байланысты алғашқы кезде туындаған теріс құбылыстардың және керексіз эмоциялық қажудың күші біртіндеп кемуі;
- үшіншіден, актуалды психикалық және физикалық жай-күйдің тасқындап біртіндеп қуаттанып өсе бастауы [115].

Жалпы дамтыу жаттығуларын бастауыш сынып оқушыларының өз бетімен орындау дағдыларын қалыптастыруда олардың темпераменті ерекшеліктері мен репрезентативті (қайта елестету) жүйесін ескеру үлкен орын алады. Алғашқы репрезентативті жүйелерге көру, тыңдау-түсіну, кинетикалық жүйелер жатады.

Бұл алғашқы орында тұратын репрезентативті жүйелерді әр адам үздіксіз қолданады, бірақ қайсысына көбірек сүйенетініне назар аударып жатпайды. Дегенмен әрбір жеке адамның өзінің көбірек сүйенетін репрезентативті жүйесі болатыны анық.

Сырттан келген ақпаратты қабылдауда және оны санасында қайта өңдеуде адамдар көбірек сүйенетініне қарай, төрт түрге бөлінеді. Олар – визуалдар, аудиалдар, кинестетиктер, дискреттер [116]. Бұлардың ерекшеліктері келесі 8 суретте берілген.

Сурет 8 – Бастауыш сынып оқушыларының репрезентативті жүйесі ерекшеліктері

Дене шынықтыру мұғалімінің сабақта оқушыларға берген, көрсеткен, тыңдатқан ақпараттарының барлығы әр оқушының қабылдау ерекшеліктеріне сай меңгерілетінін ескерген мұғалім осыған сай, сабағында сөзді де, көрнекіліктерді де, оқушымен контакт жасауды да, ақпараттық-коммуникациялық құралдарды да ретімен, мөлшерімен, орнымен пайдаланудың қажет екенін түсінеді.

Жалпы дамыту жаттығуларын меңгертуде және оқушылардың өз бетімен орындау дағдыларын қалыптастыруда олардың психологиялық темперамент ерекшеліктері де басты назарға алынады.

Кесте 1 – Темперамент типтері және оқу-тәрбие жұмысын ұйымдастыру

Темперамент типтері	Сангвинник	Холерик	Флегматик	Меланхолик
1	2	3	4	5

Темперамент ерекшеліктері	Сангвинниктер танымдық қызығушылығы жоғары болуымен ерекшеленеді. Ол өз білімін өмірде қолдануды жақсы көреді. Жұмыс жасау қабілеті жоғары болып келеді. Сабақ тақырыбын бастауда асқан қызығушылықпен кіріседі, дегенмен, артынан шаршап, суып қалуы мүмкін.	Холериктер өз білгенін жүзеге асырғанша асығады. Оқу материалын жиі қайталауды қажет етеді.	Флегматиктер үшін оқуға, бір іске кірісудің мотивациясы басты орында тұрады. Инерттілік мінезінің бір қыры болғандықтан, жайбарақаттылық пен баяулық тән болып келеді. Есіне бірден сақтамайды,бірақ сақтағаны ұзақ уақытқа қалады.	Меланхолик сабақтың алғашқы минуттарында баяу зейін қоя бастайды. Жоспарлы түрде жұмыс жасауды жақсы көреді.
Оқу-тәрбие жұмысын ұйым-дастыру тәсілдері	Сангвинникті тәртіпке шақыру оңай болады, өйткені олардың жүйке жүйесі қуатты болып келеді және олар өздерін жақсы ұстай алады. Тапсырманы орындауда асығыстық танытады, кейде назары басқаға ауып кете береді, сондықтан оған өзіндік бақылау жасауды әбден үйрету керек. Сабақта жаппай сұрау әдісінде белсенділік танытады. Жаңа сабақты бірден сұрауға болады. Ескертуді жылы түрде жасау керек, сангвинник үшін ондай ескерту өте маңызды болып табылады.	Холерикке оқу-тәрбие үдерісінде жұмыс жасауға тез кірістіретін-дей амал қолдану керек. Мұғалім холерикті өзіне көмекші етіп алса, оның ішінде көрнекі жасауға, дене шынықтыру құралдарын жинау, тарату сияқты тапсырмаларды беру өте маңызды болады. Өтілетін тақырыптың маңызды екенін ауызша айту холерик үшін үлкен орын алады. Оқу материалын проблемалық түрде түсіндіру керек. Ол үшін оқып жатқан тақырыбы өмір	Флегматикке сабақ үстінде, тапсырма орындатуда ойлануға, дайындалуға уақыт беру жөн болады. Оларды іс-әрекетке бірден көшуге көндіру оңай емес, себебі олардың белсенділігі біртіндеп дами бастайды. Өз бетімен жұмыс жасауды, жеке жазба жұмысын орындауды жақсы көреді. Жаппай сұрау әдісі флегматик үшін онша қолайлы болмайды. Тұрақтылық пен орынды, байыпты мінезі үлкен жетістікреге жеткізеді. Бастаған ісін аяғына дейін жеткізуді жақсы көреді. Өз бетімег жұмыс жасаудың жоба орындау	үйрету барысында мұғалім меланхоликті қолдап, мақтау сөз айтып көтермелеп отыруі міндетті. Олар үшін бақылау жұмысының жазба түрі қолайлы. Жазғанын тексеруге уақыт беру керек. Қол жетпей қалған сәтсіздіктеріне мұғалім аса қамқорлықпен ескерту жасауы міндетті. Мұғалімнің дауысы меланхоликке маңызды болғандықтан,

		үшін пайдалы дегенді ұғыну аса қажетті мотивация. Сабақты түсіндіру барысында санасында туындаған сұрақтарға мұғалім міндетті түрде жауап беруі керек. Холерикпен сөйлесуде мұғалім байсалды болуы қажет, қатты, ауыр сөз, ескерту жүрегіне ауыр тиеді. Мұғалім даусында талап қою сазы айқын және басым болуы керек.	әдісін, баяндама әзірлеу, шығармашылық жұмыстарды ұсыну қолайлы болады.	
		аппай сұрау әдісін жақсы көреді. Өз бетімен жұмыс жасауда кездесетін қиындықтар ды жеңуге деген шыдамы жетпей қалады	бетімен жұмыс жасауда кездесетін қиындықтар ды жеңуге деген шыдамы жетпей қалады	дауыс сазында жұмсақтық пен сыпайылық байқалып тұруы қажет. Өз бетімен жаттығулар орындауға үйретуде тақырып пен проблемалық жағдаяттарды шешуге беру нәтижелі болады.

Бастауыш сынып оқушыларының қабылдау ерекшеліктері мен психологиялық типтері олардың жасында жетілудің ерекшеліктері әлі де мол екенін көрсетеді [117].

Сырттан қабылдаған заттар мен құбылыстарды нақ және айқын, дәл қабылдай алмайды. Тіпті өздерінің назары түскен кездейсоқ белгілерді негізгі деп шатастыруы да мүмкін. Бастауыш сынып оқушыларына тән тағы бір

психологиялық ерекшелік – олардың мінездерінің еркіндігі. Сабақ барысында сырттан түскен кез келген тітіркендіргіштерге тез зейінін аударып кете береді. Сабақтың тақырыбының негізгі мазмұнын меңгерту барысында, аса қажетті дағдыларды қалыптастыру барысында мұғалім түрлі әдістер мен амал-тәсілдер қолданып, оқушылардың зейінін толығымен тізгінде ұстап отыруы тиіс.

Есте сақтау қабілеті жағынан да бастауыш сынып оқушыларының көрнекі-бейнелік сипатта болатыны белгілі. Дене шынықтыру сабағының тиімділігі жоғары болуы үшін және бастауыш сынып оқушыларының жалпы дамыту жаттығуларына қызығып, оларды өз бетімен орындауға есте сақтауы үшін, оларға ЖДЖ-н көрсетілуі нәтижелі болады. Бірінші сыныптан төртінші сыныпқа дейін ЖДЖ саны мен көлемі артқан сайын, көрнекі түрде жаттығуды орындап көрсетумен бірге сөзбен жан-жақты сипаттап түсіндіру оқушылардың дерексіз ойлауын дамытады. Бірақ сөзбен ғана түсіндіру ЖДЖ сипаттарын есте сақтауға сенімді тірек бола алмайды.

Оқушылардың ойлауын дамытуда олардың қозғалудағы күшін, ептілігі мен шапшаңдығын, тез реакциясын керек ететін ойын түрлерін қолдану игі нәтижеге жеткізеді. Қозғалыс ойындарының дене тәрбиесімен бірге жалпы тәрбиелік орны да үлкен болады. Өйткені қозғалыс ойындары барысында оқушының дене мәдениетінің қалыптасқан элементтері көрініс беруімен қатар, этикалық адамгершілік барлық қасиеттері де ашылады. Ал психикалық функциялары мен қасиеттері, атап айтсақ, сезінудің өткірлігі, қабылдауы, зейіні, оперативті есте сақтауы, қиялдауы, ойлауы, әлеуметтік сезімдері, ерік-жігер қасиеттері жедел дамиды. Сөзсіз, мұндай нәтижелерге тек қана психологиялық-педагогикалық тұрғыдан дұрыс ұйымдастырылған жағдайда ғана қол жеткізуге болады.

Бастауыш сынып оқушыларының негізгі құрамында есте сақтаудың механикалық түрі ғана дамитын болғандықтан, бірнеше рет қайталау арқылы қабылдау есте сақтауға жақсы қызмет етеді. Ғалымдардың көрсетуінше, бастауыш сынып оқушылары дене шынықтыру сабағында үйренгенін 1-2 ай өткен соң ұмытуы да мүмкін. Бұл мәселе жүйелілікпен әрдайым қайталап отырудың баланың есінде сақтауын дамытудағы маңызды орнын айқындай түседі.

Жалпы дамыту жаттығуларының жүйесін әзірлеуде осындай жайлы эмоциялық сезім арқылы даму қуатына серпін бере алатын ойындар түрін іріктеу және олардың біздің зерттеу мақсат-міндеттерімізге қол жеткізуге қаншалықты тиімді болатынын жағынан сұрыптау ұқыптылықпен, байыппен жүргізілді. Өйткені жүйелілікпен жүргізілгеннің өзінде ойын барысында оқушылардың бойынан көрініс беретін қасиеттерді жақсыларын олардың мінез-құлық компоненті ретінде қалыптасып кетуі де мүмкін екенін ескеру әрдайым назарда ұсталды. Әрине, бастауыш сынып кезеңінде баланың ерік-жігері тек жақын арадағы мақсатқа жетуге ғана жетекшілік ететіні белгілі. Алыстағы мақсаттарды қою мен оған жету жолдарын айқындауға бастауыш сынып оқушылары өздерінің жас ерекшелігіне орай мүмкіндіктері болмайды. Көп ретте олардың шыдамдылығы мен қайсарлылығы жетпей жатады. Сондықтан

бастауыш сынып оқушыларының алға қойған мақсаттары бірінің артынан екіншісі туындап жатуы да заңды сияқты. Бұл тұста дене шынықтыру мұғалімнің міндеті айқын, ол – оқушылардың бойында мақсатқа қарай ұмтылу, шыдамдылық пен төзімділік, ынтагерлік, өз бетімен орындау, өз бетімен шешім қабылдау сияқты ізгі қасиеттерді тәрбиелеу [118].

Әрине, бастауыш сынып оқушыларының толық қалыптасып болмаған психологиялық ерекшеліктері олардың мінездеріндегі ауытқулардың жиілілігінің себебі болып табылады. Бастауыш сыныпта оқитын балалардың адамгершілік тұрғысынан, көп жағдайда, қыңыр, жөнсіз ерке болуы, жеке басының жайлылығын ғана ойлауы, кейбір дөрекілеу қылықтары көрініс беруі – мектеп мұғалімдеріне таныс жағдайлар. Бір жағынан, мектепке дейінгі тәрбие жүйесінен кеткен де қателер болуы мүмкіндігін жоққа шығармау керек. Дегенмен, дене шынықтыру сабағында балаларды жөнсіз шаршатпай, мұғалім «субъект – субъектілік» дидактикалық қатынас талаптарын ұстанса, оқушылардың шәлкестігі аз деңгейде ғана байқалуы мүмкін екенін қолдаймыз.

Жалпы дамыту жаттығуларының өзіндік ерекшеліктері бастауыш сынып оқушыларының ерік-жігер қасиеттерін тәрбиелеуге, оларды дамытуға таптырмас құрал болып саналады.

Бастауыш сынып оқушыларының жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындау дағдыларын қалыптастыру әдістемесінің психологиялық-физиологиялық негіздеріне қатысты зерттеулер мен еңбектерге жасалынған шолу мен талдау барысы мынадай қағидаларды түзуге тірек болды.

– Танылған психологиялық-физиологиялық негіздер бастауыш сыныптарда жүргізілетін дене шынықтыру сабағының жалпы дене мәдениетінің ажырамас бөлшегі екенін тұрақты назарда ұстап, әрбір дене шынықтыру сабағы мен әр жалпы дамыту жаттығуының түрін меңгертуді дұрыс ұйымдастырудың практикалық әдістеме жүйесін құрауға теориялық негіздеме қалады.

– Бастауыш сынып оқушыларын жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындауға дағдыландырудың тиімді әдістемесін құрауда оқушылардың физикалық, психологиялық-физиологиялық дайындығын ескеру ғана тиімді нәтижелерге қол жеткізеді.

– Жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындауға дағдыландыруда бастауыш сынып оқушыларының жеке басының физиологиялық ерекшеліктерге мұғалімге таныс болуы керек, сол арқылы мұғалім оқушыға көп физикалық жүк түспеуін қадағалай алады; аптасына 3 рет болатын дене шынықтыру сабағында орындалатын жалпы дамыту жаттығулары мен оқушылардың өз бетімен орындауға дағдыланған жаттығуларының орындау жиілілігі мұғалім үшін айқындалуы керек.

– Жалпы дамыту жаттығуларының ойын түрлері мұғалім тарапынан сұрыпталып, өз бетімен орындауға байланысты арнайы әдістемелік нұсқаулар психологиялық-физиологиялық негіздемеге сүйеніп жасалынуы тиіс.

2 ЖАЛПЫ ДАМЫТУ ЖАТТЫҒУЛАРЫ АРҚЫЛЫ БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ӨЗБЕТІМЕН ОРЫНДАУ ДАҒДЫЛАРЫН ДАМЫТУДЫ МОДЕЛЬДЕУ

2.1 Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың дидактикалық жүйесі

Зерттеу жұмысымыздың дидактикалық жүйесінде жалпы дамыту жаттығуларын оқытудың, оқушылардың өз бетімен орындау дағдыларын меңгеруінің мақсаттары, білім мазмұны, білім беру әдістері мен құралдары қарастырылады.

Дидактика – оқытудың, білім берудің және оқып-білім алудың заңдылықтары туралы ғылым саласы. Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамыту жүйесінің дидактикалық жүйесінің басты қарастыратын мәселесі – жалпы дамыту жаттығуларын оқыту және өз бетімен орындау дағдыларын қалыптастыруға арналған оқу материалының мазмұны. Осымен байланысты, бастауыш сынып оқушыларының жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындау дағдыларын қалыптастырудың ұстанымдарын, оқу материалын іріктеу мен сұрыптау талаптары мен критерийлерін анықтау маңызды орынға ие болмақ.

Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамыту үдерісі жүйе ретінде танылады. Ол үшін, жүйенің және «дидактикалық жүйенің» табиғаты туралы тоқталу керек.

Жүйе дегеніміз – жекелеген элементтердің бір-бірімен байланыс жасап, қатынас туындатуы және сол арқылы қандай да біртұтастықты құрауы [119]. Зерттеу жұмысымызды, соның нәтижесінде ұсынылатын әдістемені жүйе теория тұрғысынан қарастыра отырып, оның ашық жүйеге жататынын атап көрсетеміз. Өйткені, ашық жүйенің «өзі қызмет жасайтын ортаның құралдарының есебінен кеңею қабілетіне ие болатын» ерекшелігі – ұсынылатын әдістемелік жүйенің уақыт өтуімен және заман талаптарының өзгеруімен бірге толығып, бейімделіп отыратын жүйе болуына тірек жасайды.

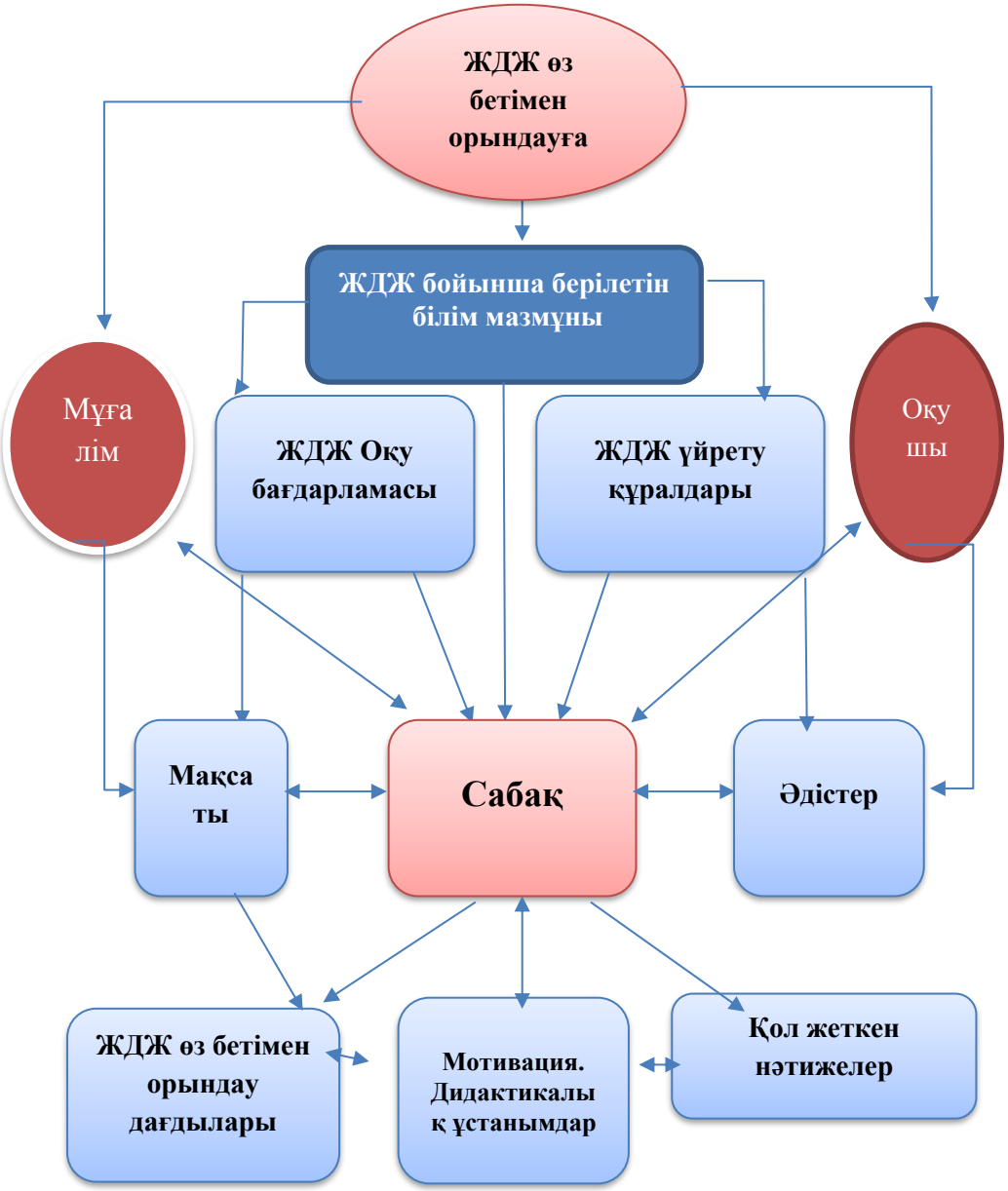
Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамыту үдерісі білім беру мен тәрбиелеу саласына тікелей қатысты болғандықтан, ол дидактикалық жүйеге жатқызылады. Дидактикалық жүйе дегеніміз – білім беру және тәрбиелеу жүйесі, оның құрамы күрделі болып келеді, басты элементтері – (мұғалімнің) оқытуы, тәрбиелеу және (оқушының) білім алуы, тәрбиеленуі. Дидактикалық жүйенің құраушы элементтері жылжымалы, қозғалмалы болып келгенімен, оның құраушылары тұрақтылық сипатқа ие болып келеді.

Басты құраушы элементтері:

- оқыту мақсаты;
- білім мазмұны;
- оқыту/білім алу әдістері;

- дидактикалық құралдар;
- оқыту нәтижелері және бағалау әдістері;
- мұғалімнің оқыту әрекеті;
- оқушының білім алу әрекеті;
- білім беруді ұйымдастыру формалары;
- дидактикалық ұстанымдар;
- білім беруді ұйымдастыратын басқа да дидактикалық шарттар.

Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың дидактикалық жүйесінің өзіндік сипаты төменде көрсетілген 9 суреттен танылады.



Сурет 9 – Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың дидактикалық жүйесі

Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамыту үдерісі – дене тәрбиесі үдерісінің, дене шынықтыру үдерісінің бір саласы.

Бастауыш сынып оқушыларын ЖДЖ-ны өз бетімен орындауға дағдыландыру үдерісін ұйымдастырудың формалары мен дидактикалық қағидалары, стратегиялары, әдістемелері мен технологияларын анықтау арқылы және олардың көздеген нәтижеге қол жеткізудегі орны мен функцияларын жүйелілікпен сипаттау арқылы ұсынатын әдістемеміздің сапалылығы қамтамасыз етіледі.

Оқыту мақсаты дегеніміз оқу үдерісінің ұйымдастырушы және бағыттаушы бастауы болып табылады. Оқыту мақсатының негізінде білім мазмұны сұрыпталынады, оны меңгертетін әдістер мен амал-тәсілдер жинақталады, білім беру үдерісін ұйымдастыру формалары (сабақ т.б.) анықталады. Оқыту мақсатының құрамында жалпыадамзаттық, әлеуметтік-топтық, жеке тұлғалық мазмұны болуы міндетті.

Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамыту үдерісі – оқыту мақсатымыз болып анықталады. Осы мақсатқа жету үшін арнайы іріктеліп, бастауыш сыныптардың жас ерекшелігіне лайықталып анықталған, дидактикалық талаптарға сай келетін білім мазмұнын сұрыптау керек.

Білім мазмұны И.П. Подласыйдың анықтамасы бойынша «өскелең ұрпаққа нені оқыту керек деген сұраққа берілетін нақты жауап. Білім мазмұны дегеніміз – белгілі бір оқу орнында оқыту үшін сұрыпталынған білімнің, дағдылардың нақты жүйесі» [120]. Нақты білім мазмұны оны қолданатын контигентке байланысты болатыны белгілі. Білім мазмұны кімге арналғанына қарай, өзіндік ерекшелікке толы болады. Тек айқын белгіленген білім мазмұны арқылы ғана мақсаттар көзделіп, оған жету жолдары анықталады.

Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытуға арналған арнайы білім мазмұнын іріктеуде және нақты тақырыптарды сұрыптауда «Бастауыш сыныптарға арналған «Дене шынықтыру» оқу бағдарламасы басшылыққа алынады [121]. Осы оқу бағдарламасында сұрыпталынған білім мазмұнын меңгертудің көздейтін игіліктері аталып көрсетілген. «Дене шынықтыру пәнін оқыту:

– физикалық және рухани денсаулықтың негізін қалайды, бұл әлеуметтік дағдыларды дамытуға, тұлғалық дамуға оң әсер етеді;

– оқушыларды өздерінің физикалық және психологиялық денсаулықтарын түсінуге және нығайтуға ынталандырады;

– дене шынықтыру және спорт саласындағы теориялық білімдері мен тәжірибелік дағдыларын дамытуға жағдай жасайды;

– оқушылардың қозғалыс дағдыларын дамытады, атап айтқанда, олардың төзімділігін, шырақтығын, күшін, ептіліктерін және икемділігін дамытуға әсер етеді;

– оқушылардың отанға деген патриоттық сезімін ұялатуға, бір-бірін құрметтеуге, командалық жұмыс дағдыларына, жауапкершілік пен өзара

түсіністікке тәрбиелейді;

– оқушылардың өз өмірлерінде салауатты өмір салтын ұстануға және үйренген дене қимыл дағдыларын алдағы уақытта қолдануға ынталандырады;

– оқушылардың жалпы адамзат мәдениетінің бір бөлігі ретінде дене шынықтыру пәні туралы өз көзқарастарын қалыптастырып, осы саладағы білімдерін дамытуға мүмкіндік береді».

Оқу бағдарламасында былай айтылған: «Қозғалыс «бойынша» тәрбиелеу сабақ кезінде оқушылардың физикалық жаттығуларды зерттеуі мен орындауының нәтижесінде білім мен түсінік алуын қарастырады.Мұны техникалық білім деп атауға болады. Дене шынықтыру тәжірибесінің толық кешені арқылы өз тұжырымдамаларын, техникалары мен ережелерін құру мүмкіндігін бере отырып, мұндай білімді балаларда кішкентай жасынан бастап дамыту керек.Қозғалыс «барысында» тәрбиелеу дағдыларды меңгерумен (тәжірибелік білім) және қозғалыс қызметіне саналы түрде және табысты қатысу қабілетімен тікелей байланысты.

Аталған әдіске физикалық жаттығулар кіреді, бұл жаттығулардың жеке пайдасы да бар, оқушылардың физикалық әрекеттерге саналы түрде қатысуы нәтижесінде меңгерген білімдерінің, түсініктерінің және дағдыларының контексінде де пайдасы зор (мысалы, бұлшық еттерін, сіңірлерін және жүйке тамырларын іске қосу арқылы кинестетикалық оқыту; кейбір физикалық жаттығулар үшін қажет дайындық талаптары мен денсаулық жағдайы туралы ойлау)» [121,б. 50].

Осы айтылғанмен сабақтастыра келе, бағдарламада «Қозғала білу және сенімділік», «Қозғалыс дағдылары арқылы шығармашылық қасиеттер және сыни ойлау», «Қозғалыс қызметі контексіндегі қарым-қатынастар және әлеуметтік дағдылар», «Денсаулық, жақсы дене дайындығы және өз-өзін сезіну» атты бөлімдер бастауыш сынып оқушыларының дене мәдениетін қалыптастыру және дамыту жалпы мәдени дамуының аясында жүретінін айқын танытады.

Дене шынықтыру ғылыми негізделген пән ретінде оның теориясы мен жүйеге келтірілген практикалық ақпараттарын оқыту негізінде оқушыларға білім мазмұны меңгертіледі.

Бастауыш сыныптарда дене шынықтыру пәнінің мазмұны оның көлемімен тығыз байланыста, психологиялық-педагогикалық талаптарға орайластырыла берілген. Оны орта білім беру мазмұны жаңартылған оқу бағдарламасынан көруге болады [121,б. 50].

Бағдарламада оқу жүктемесі келесідей бөлінген.

Кесте 2 – Бастауыш сыныптарда «Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің бөлінуі

Сынып	Апталық жүктеме	Жылдық сағат саны
1-сынып	3 сағат	99 сағат
2-сынып	3 сағат	102 сағат
3-сынып	3 сағат	102 сағат

4-сынып	3 сағат	102 сағат

Бастауыш сыныптарға арналған «Дене шынықтыру» оқу бағдарламасында білім мазмұны оқу мақсаттарымен кіріктіріле берілген.

Оқу мақсаты дегеніміз – білім беру үдерісін айқындайтын дидактикалық жүйенің маңызды компоненттерінің бірі. Оқу мақсаты оқыту үдерісінің түпкі нәтижесін ақыл-оймен идеалдандырып анықтауды білдіреді. Білім берудің жалпы мақсаты қоғам арқылы анықталады. Ол мемлекеттік құжаттарда көрініс табады. «Бастауыш білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандартында» бастауыш мектепте дене шынықтыру пәнін өткізудің стратегиялық бағыты жалпы мақсат ретінде былай деп аталып көрсетілген: «23. «Дене шынықтыру» пәнінің мазмұны физикалық қасиеттерді, жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындауға деген қызығушылықты дамытуға; салауатты өмір салты мәдениетін дарытуға; дене шынықтырудың адам өміріндегі рөлі туралы түсініктерді қалыптастыруға, спорт, қазақтың ұлттық спорт түрлері туралы ақпаратты өз бетімен таба білу және оны өзінің денсаулығын нығайту үшін пайдалана білу дағдыларын қалыптастыруға; оқу, ойын және жарыс қызметі жағдайында құрбы-құрдастармен қарым-қатынас жасау мәдениетінің машықтарын қалыптастыруға бағытталған» [2].

Алға қойылған стратегиялық мақсаттар шынайы, нақты өмірмен байланыстыру үшін нақты міндеттер түрінде белгіленген. Күтілетін түпкі нәтиже осы мемлекеттік құжатта мынадай деп көрсетілген: «60. «Дене шынықтыру» білім беру саласы бойынша оқытудың күтілетін нәтижелері. Бастауыш білім беру аяқталғанда білім алушы:

1) ағзаның дамуына ықпал ететін негізгі дене шынықтыру жаттығуларын, оларды орындаудың ұстанымдары мен техникасын; дене шынықтыру жаттығуларын орындау барысындағы техникалық қауіпсіздік ұстанымдарын; сергіту жаттығулары мен ширатып шынықтыру жаттығуларын орындау ұстанымдарын; дене жаттығуларын орындау кезіндегі ағзадағы өзгерістерді бақылау тәсілдерін; дене даярлығын жақсарту үшін дене бөліктері мен бұлшық еттерді дамыту әдістерін біледі;

2) дене шынықтырудың денсаулықты нығайтудағы маңызын; дене шынықтыру мен спорттың елдің дамуындағы және сол үшін мақтаныш сезімін қалыптастырудағы рөлін; орындалатын жаттығулардың күрделілік деңгейін; түрлі физикалық жүктемелердің талап етілетін қарқындылығына қол жеткізу қажеттілігін; дене, психикалық және эмоциялық саламаттылықты сақтау мен қолдаудың маңызын; түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде туындайтын тәуекелдерді түсінеді;

3) келісілген мақсаттарға қол жеткізу үшін өзіндік/бірлескен жұмысты орындау дағдыларын; кешенді дене жаттығуларын орындау кезінде қолданылатын композициялық амалдар мен ережелер туралы білімін; уақытты, кеңістікті, дағды мен қозғалыс координацияларын түсінетінін көрсете отырып, дене жаттығуларын орындаудың дұрыс бірізділігін; дене дамуындағы кемістіктерді және денсаулық үшін ықтимал тәуекелдерді

жоятын арнайы жаттығуларды; дұрыс тамақтану мен қозғалу режимінің негізгі ұстанымдарын қолданады;

4) болашақ оқуды және мінез-құлқын басқару үшін топта дене шынықтыру жаттығуларын орындаудағы өзінің жетістіктері мен тәжірибесін; дене шынықтырудың әр түріндегі жеке қабілеттерін және сенімділігін жақсарту; ортақ мақсатқа қол жеткізудегі ынтымақтастық және әділ жарыс жағдаяттарын талдайды;

5) қозғалыс түрлерінен тұратын белгілі бір қозғалыстар комбинацияларын, сондай-ақ түрлі спорт тактикаларын пайдалана отырып стратегияларды; дене шынықтырудың алуан түрлі жағдаяттарына бейімделу үшін білім мен дағдыларды жинақтайды;

6) әртүрлі физикалық жүктемелерді орындау кезінде туындайтын қиындықтар мен тәуекелдерді; өзінің және өзгелердің физикалық мүмкіндіктерін; мектепішілік және мектептен тыс спорттық іс-шараларға қатысу үшін өзінің мүмкіндіктерін бағалайды» [2].

Дене шынықтыру пәні бойынша міндеттер үш топта көрсетіледі: *сауықтыру, білімдік, тәрбиелік*. Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өз бетімен орындау дағдыларын қалыптастыруда да осы үш маңызды міндетті шешу бағыты ұсталынады.

Дене шынықтыру сабақтарының, оның ішінде жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларын *сауықтыру* міндеттері келесі мәселелерді қамтиды:

– бастауыш сынып оқушыларының ағзаларына түсетін физикалық жүктің әсер етуін жоспарлау және реттеп отыру мәселесі, яғни бастауыш сынып оқушыларының жасына, жынысына, денсаулығына, дайындық деңгейіне қарау керек, өйткені тек баланың ағзасы көтере алатын физикалық жүк қана денсаулығын нығайта алады;

– жалпы дамыту жаттығуларының түрлерін біртіндеп күрделендіре отырып бірқалыпты қарқынмен қосып отыру мүмкіндігін қолдануға болады;

– жалпы дамыту жаттығуларын орындау барысында бастауыш сынып оқушыларының қауіпсіздігімен байланысты профилактикалық алдын алу шараларымен қамтамасыз ету;

– бастауыш сынып оқушыларының физикалық қасиеттерін жан-жақты және үйлесіммен дамуын қамтамасыз ету;

– бастауыш сынып оқушыларының дене сымбатын жетілдіру.

Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларын өз бетімен орындауға қалыптастырудың *білімдік* міндеттері келесі мәселелерді қамтиды:

– жалпы дамыту жаттығуларының техникаларын дұрыс орындаудың негізгі дағдыларын қалыптастыру;

– жалпы дамыту жаттығулары мазмұнындағы арнайы біліммен қаруландыру;

– жалпы дамыту жаттығуларына деген қызығушылықн ояту және ЖДЖ өз бетімен орындауға деген құлшынысын дағды етіп қалыптастыру.

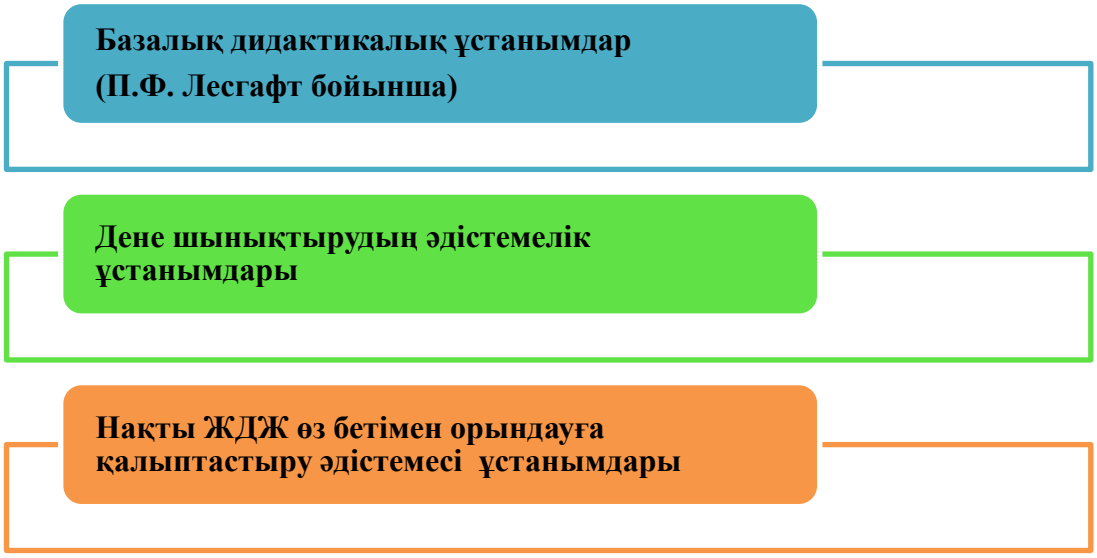
Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларын өз бетімен орындауға қалыптастырудың *тәрбиелік* міндеттері келесі мәселелерді қамтиды:

– бастауыш сынып оқушыларының жалды дамыту жаттығуларын өз бетімен орындауға байланысты дүниетанымдық көзқарастарын, сенімін, құндылықтар жүйесін, қажеттіліктерн, мотивтерін, орнықтылықпен қалыптастыру;

– ЖДЖ өз бетімен орындауға дағдылану негізінде бастауыш сынып оқушысының жеке тұлға дәрежесіне өсуіне негіз болатын тұлғалық қасиеттерін қалыптастыру.

Бұл міндеттердің жүзеге асырылуы үшін жалпы дидактикалық ұстанымдар мен әдістемелік ұстанымдар және жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өз бетімен орындау дағдыларын дамытуға тікелей қатысты ұстанымдарды анықтап алу керек.

Зерттеу жұмысымыздың дидактикалық ұстанымдарын қарастыруда оларды «базалық ұстанымдар», «әдістемелік ұстанымдар» және «ЖДЖ орындау ұстанымдар» деп үшке бөлдік.



Сурет 10 – Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өз бетімен орындау дағдыларын қалыптастыру әдістемесінің дидактикалық ұстанымдары

Базалық ұстанымдар ретінде П.Ф. Лесгафт көрсеткен үш ұстаным алынды. Оларға келесідей талдау жасалынып, жан-жақты қарастырылды.

1. *Жеке тұлғаның жан-жақты және гармониялық дамуына ықпал ету ұстанымы*. Бұл ұстанымға сүйенетін болсақ, бастауыш сынып оқушыларының ЖДЖ арқылы өз бетімен орындау дағдыларын қалыптастыру барысында дене мәдениетінің адамгершілікпен, ақыл-оймен, эстетикалық жетілумен байланысты болуын үзіп алмайтындай жағына аса жіті назар салу керек. Сонымен бірге, бастауыш сынып оқушыларына ЖДЖ жүйесін меңгертуде және

оларды өз бетімен орындауға дағдыландыруда жалпы дене тәрбиесімен байланысын үзіп алмауды қадағалау керек. Ол байланысты кеңейтіп отыру дұрыс болады.

ЖДЖ жүйесін өз бетімен орындатуға дағдыландыру үдерісінде дене тәрбиесі құралдарының, атап айтқанда, ЖДЖ жүйесін, табиғат күшін, гигиеналық факторларды, техникалық ортаның мол арсеналын пайдалану қажет. Осындай күрделі үдерісте жалпы педагогикалық және ЖДЖ-ны орындауға байланысты түрлі әдіс-тәсілдерді қолдану керек. Бастауыш сынып оқушыларының зейінін шоғырландыра отырып, оларды шаршатпау не зеріктірмеу үшін ЖДЖ-ны үйретуде мазмұн жағынан, сабақ формасы жағынан, түсірілетін физикалық күш жағынан түрлендірулер жасап отыру өте дұрыс болады. Түрлі қозғалыс әрекеттерінің санын көбейте отырып, олардың орындалу техникасының негіздерін қалыптастыру керек.

2. *Дене тәрбиесінің өмірлік тәжірибемен байланысын сақтау немесе қолданбалылық ұстанымы.* Бұл ұстаным бойынша дене тәрбиесі сабақтарының, оның ішінде ЖДЖ үйретудің бастауыш сынып оқушыларын жемісті және ұзақ өмірлік әрекетке дайындайтын мақсатты бағыты анықталады. Осы ұстанымды ұстану бойынша бастауыш сынып оқушыларына ЖДЖ-ны меңгерту және өз бетімен орындау дағдыларын қалыптастыру арқылы жақсы физикалық даму жолына түсіру және сол арқылы өмірге бейімдеу мүмкіндіктері мол болады. ЖДЖ-ны сабақта ғана емес, өз бетімен де үздіксіз орындауға қалыптасқан оқушының қозғалыс дайындығы жоғары деңгейде қалыптасып, оның жаңа қозғалыс әрекеттерін тез әрі сапалы үйреніп алу дағдыларын қалыптасуына ықпал етеді. ЖДЖ өз бетімен орындауға дағдыландыру арқылы бастауыш сынып оқушыларының барлық пәндер бойынша жоғары үлгірімге жетуінің сатылары қаланады.

3. *Дене тәрбиесінің сауықтыруға бағытталған ұстанымы.* Дене шынықтырудың оқушының денсаулығына пайдалы немесе зиян болуы да мүмкін екені белгілі. Осы ұстаным бойынша дене шынықтыру сабақтары, ЖДЖ-ны меңгерту барысы дәрігерлік және педагогикалық бақылауда болады. ЖДЖ кешендерін топқа бөліп орындатуда оқушылардың медициналық топтары баса ескеріледі. ЖДЖ-ны орындатуда, құралдар таңдауда олардың балаларды сауықтыру құндылығы қаншалықты деген сұраққа жауап берілуі керек. Тек дене шынықтыруға арналған құралдардың негізгілерін өзара үйлестіре қолдану арқылы ғана көзделген мақсатқа жетуге болатынын есте сақтау қажет. Жалпы дамыту жаттығуларын бастауыш сынып оқушыларына өз бетімен орындауға дағдыландыру әдістемесінің базалық дидактикалық ұстанымдарын осылай етіп анықтадық.

Ендігі міндет – *дене шынықтыру әдістемесінің ұстанымдарын* жүйеге түсіру. Дене шынықтыру ұстанымдары дегеніміз – дене тәрбиесі үдерісін құруға, іріктелінетін білім мазмұнына, әдістеріне және дене шынықтыруды ұйымдастыру формаларына қойылатын негізгі талаптарды анықтайтын ғылыми-тәжірибелік қағидалар. Ол ұстанымдар, біздің ойымызша, мынадай жүйеде келеді.

Сурет 11 – Дене шынықтыру әдістемесінің ұстанымдары

Осы ұстанымдардың мазмұнын талдау барысы зерттеу жұмысымыздың дидактикалық тұғырын берік етеді деп санаймыз.

Жүйелілік ұстанымы. Бұл ұстаным бойынша дене шынықтыру сабақтарын, оның ішінде ЖДЖ оқушылардың өз бетімен орындауын қалыптастыру барысын алгоритмдік тәртіппен құруды керек етеді. ЖДЖ-ны орындау сабақтары эпизодтық түрде орындалатын, шашыраңқы іс-шаралардың көрінісі ретінде болмауын, есесіне үздіксіз және бірізділікпен орындатылуын талап етеді.

Саналылық және белсенділік ұстанымы. Бұл ұстанымның қолданылу мақсаты бастауыш сынып оқушыларының дене шынықтыру спорттық іс-әрекетке деген қызығушылығын, саналы қатынасы мен қажеттілігін, сол арқылы өзін-өзі тануға және өзін-өзі әрдайым жетілдіруге ұмтылысын білдіруімен анықталады. Саналылық дегеніміз – адамның қоршаған орта туралы және қандай әрекет жасау керектігі туралы өзіне-өзі есеп бере алу қабілеті. Өзін қоршаған шынайы заңдылықтарды түсінген адам соған сай әрекет ету қабілетіне де ие болады. Саналылықтың негізі – іс-әрекеттің нәтижесін алдын ала көре білу қабілеті болуы. Белсенділік дегеніміз – адамның өзі орындап жатқан іс-әрекетінің мөлшері не болмаса көлемі.

Дамыту-жаттықтырудың біртіндеп қарқын алу ұстанымы. Бұл ұстаным бойынша ЖДЖ жаттығуларын орындатуда тапсырмаларды күрделендіру және жүктемені көбейту есебінен оқушыларға қозғалыс және онымен байланысты психикалық функцияларды қарқындату талаптарын жүйелі түрде жоғарылату қажеттілігі танылады. Адамның физикалық қасиеттерін

дамыту тетіктерінің негізінде адам ағзасындағы функционалдық қайта құрулар жатады, олар адам ағзасы бейімделіп қалған өлшемнен асатын физикалық жүк түскен кезде, соған жауап ретінде көрініс береді.

Шығармашылық бағдарлы ұстаным. Бұл ұстаным бойынша оқушы өз бетімен жаңа қозғалыс әрекет түрлерін ойлап тауып, өзінің шығармашылық әрекетке бейімділігін танытады. ЖДЖ тапсырмасын бере отырып, мұғалім ондай оқушыға түрлі қозғалыс жағдаяттары мен тапсырмаларын өзі жасауына мүмкіндік береді. Бұл тұста мұғалім оқушының шектен шықпауын және қауіпсіздікті сақтауын талап етуі және қадағалауы маңызды болады.

Көрнекілік ұстанымы. Бұл ұстаным бойынша мұғалім дене шынықтыру сабағының тақырыбын толық меңгерту үшін, оқушылардың зейінін шоғырландыру үшін сезім мүшелерін баурайтын құралдар қолданады. Көрнекілік оқушылардың санасында ЖДЖ әрекетінің моделінің, техникасының, тактикасының сезімдік бейнелерін қалыптастырады. Ол сезімдік бейнелер көру арқылы, есту, вестибуляторлық аппарат арқылы, сезіну, бұлшық еттер рецепторлары арқылы қалыптастырылады. Көрнекілікті қолдануда оның үші түрін және олардың әсер ету ерекшеліктерін мұғалім жақсы білуі тиіс. *Көру көрнекілігі* – жаттығу қозғалыстарын тұтастай және бөлшектеп демонстрациялау арқылы кеңістік және кеңістік-уақыттық сипаттарын нақтылайды. Мұнда суреттер, оқу бейнефильмдері т.б. қолданылады. *Дыбыс көрнекілігі* – мұғалімнің даусы немесе аппаратура арқылы дауыстар беруі арқылы жүзеге асырылады. Мұның басты артықшылығы – қозғалыс сипаттамасының уақыттық және ырғақтық сипатын анықтауда үлкен орын алуы. *Қозғалыс көрнекілігі* – оқушыларда ЖДЖ белгілі бір түрін орындауға қозғалу кезінде бұлшық еттердің сезінуі арқылы ЖДЖ орындалуы туралы түсінік қалыптасуын көздейді. Қозғалыс әрекетінің ерекшелігін сезінуі – қозғалыс әрекетінің түпкі мәнін түсінгені.

Қолжетімділік және индивидуалдылық ұстанымы. Бұл ұстаным оқушылардың дене шынықтырумен, оның ішінде ЖДЖ жүйесімен айналысуында міндеттерді, құралдарды және әдістерді өзара үйлесімділікпен сәйкестендіру дегенді білдіреді. Осы ұстанымды жүзеге асыруда мұғалім оқушының ЖДЖ оқытып-үйретуге дайын болуымен қатар, координациялық күрделіліктер, қауіптілік, күш жұмсау сияқты қиындықтар туындау мүмкіндігін ескеруі тиіс. ЖДЖ күрделілігі мен оқушы мүмкіндігінің арасын педагогикалық тұрғыдан сәйкестендіре білу қолжетімділіктің оңтайлы мөлшерін танытады. Қолжетімділікті мөлшерін анықтауда мұғалім, ең алдымен, бастауыш мектептің дене шынықтыру пәні оқу бағдарламасын және ғылыми және жинақталған практикалық тәжірибе негізінде ұсынылған нормативтік талаптарды басшылыққа алады. Ал оқушылары туралы нақты мәліметтерді мұғалім физикалық дайындық нормативтері бойынша сынақ өткізу арқылы, дәрігерлік тексеру мәліметтерінен, педагогикалық бақылау нәтижелерінен алады. Бұл ұстаным мұғалімнен физикалық жүктемені оқушының физикалық дайындығы мен дамуы мөлшеріне қарай беруді талап етеді. ЖДЖ жүйесіндегі әрбір

жаттығудың сабақтастығы сақталуын және талаптарды біртіндеп күрделендіру керек екенін міндеттейді.

Келесі қадам – *нақты ЖДЖ-ны өз бетімен орындауға қалыптастыру әдістемесі ұстанымдарын* жүйелеу.

1) ЖДЖ өз бетімен орындаудың үздіксіз болу ұстанымы.

2) ЖДЖ өз бетімен орындауда физикалық жүк пен демалыстың жүйелі түрде алмасып отыру ұстанымы.

3) ЖДЖ орындауда дамыту-жаттықтырушы ықпалдардың біртіндеп өсіп отыру ұстанымы.

4) Физикалық жүк динамикасының бейімделген теңгерімі ұстанымы.

5) ЖДЖ өз бетімен орындаудың циклдық құрылуы ұстанымы.

6) ЖДЖ кешендерін өз бетімен орындауда бастауыш сынып оқушыларының жас ерекшелігі ескерілу ұстанымы.

Бұл ұстанымдар зерттеу жұмысының нәтижесінде ұсынылатын әдістемелік жүйенің негізін құрайды.

Дидактикалық жүйеге кіретін тағы бір компонент дене шынықтыру үдерісін ұйымдастыру формалары болып табылады. Оқытуды ұйымдастыру формасы дегеніміз – мұғалім мен оқушының келісілген іс-әрекетінің сыртқы көрінісі, ол белгілі бір тәртіппен және анықталған режимде өткізіледі. Дидактикада оқыту формалары келесідей болып бөлінеді:

– оқушылардың санына қарай – оқытудың индивидуалдық, микротоптық, топтық, ұжымдық, бұқаралық формасы;

– оқыту орнына қарай – мектепте: сабақ, шеберханада, зертханада, мектепалды телімде жұмыс жасау; мектептен тыс: саяхат, үйде, өз бетімен жұмыс жасау, мекемедегі сабақ;

– оқыту уақытына қарай: сабақ үстінде және сабақтан тыс яғни факультативтік, пән үйірмесі, викторина, конкурс, олимпиада, пәндік кештер т.б;

– дидактикалық мақсатына қарай: теориялық оқыту (дәріс, үйірме, конференция), аралас (сабақ, семинар, үй жұмысы, кеңес беру);

– оқыту ұзақтығына қарай: классикалық сабақ (45 минут), біріккен сабақ (90 минут), біріккен қысқартылған сабақ (70 минут).

Сабақ қазіргі білім беру жүйесіндегі оқытуды ұйымдастырудың басты формасы болып саналады. Сабақ, В.В. Давыдовтың анықтауынша, тұтас педагогикалық үдерістің «бір клеткасы» [122]. Бір сабақтың өн бойында тұтас оқыту үдерісін сипаттайтын компоненттер орналасқан, олар: мақсаттық, ынталандыру, мотивациялық, мазмұндық, операциялық-әрекеттік, бақылау-реттеушілік, бағалау-нәтижелілік деп аталады.

Ғалымдар қазіргі заман дидактикасында сабақтың көптеген түрлерін анықтаған [123-125]. Барлығының ортақ пікірі, яғни дене шынықтыру сабағының үш бөлімнен – дайындық бөлімі, негізгі бөлім, қорытынды бөлімнен тұратыны көрсетіледі.

Дене шынықтыру сабағы – бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесін қалыптастыратын, дамытатын дербес пән. Дене шынықтыру

сабақтары дене тәрбиесі бойынша оқу үдерісін ұйымдастырудың негізгі түрі болып табылады. Ал сыныптан тыс уақытта ұйымдастырылатын дене тәрбиесіне қатысты жұмыстар болса, оқушылардың дене шынықтыру сабақтарында үйренген дене жаттығуларын мұғалім жетекшілігімен не болмаса өз бетімен орындауына бағытталған үдеріс екені белгілі.

Дене шынықтыру сабақтары және оларға қойылатын талаптар туралы ғалымдар дене шынықтыру сабақтарының құрылымында адам ағзасының физикалық жүктемеге көрсететін реакциясының биологиялық заңдылықтары жататынын атап көрсетеді. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. өз кітаптарында [126] сабақтың типтері мен әрқайсысының сын-сипатын талдап көрсетеді. Оның келесі 3 кестеден көруге болады.

Кесте 3 – Дене шынықтыру сабақтарының типтері мен сипаттамасы (Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. бойынша)

№ рет/ саны	Сабақтың типі	Сабақтың сын-сыпаты
1.	Аралас сабақтар	Білімдік, тәрбиелік, сауықтыру міндеттерінің бірдей сәйкестігі
2.	Сауықтыру бағытындағы сабақтар:	сауықтыру міндеттері жетекші болып табылады
а)	дамытушылық	ағзаның түрлі жүйелерін дамытуға қызмет етеді
б)	Қалпына келтіруші (реабилитациялық)	күш-қуатты қайта қалпына келтіруге және жұмыс істеу қабілетін күшейтуге арналған сабақ
3.	Тәрбиелік бағдарлы сабақтар	тәрбиелік мақсаттар жетекші орында болады
4.	Білімдік бағдарлы сабақтар	білімдік міндеттер басты орында тұрады
а)	кіріспе	оқу жылының, тоқсанның бас кезінде, жаңа тақырып басталған кезде өткізіледі; оқушылардың алдағы кезеңде орындайтын оқу жұмысының негізгі міндеттері мен мазмұнымен, сынақ талаптарымен, оқу нормативтерімен танысып өтеді.
б)	Жаңа материалды оқып-білу сабақтары (оқытушы)	оқушылар жаңа қозғалыс әрекеттерімен және олардың алғаш игеру жолдарымен танысады
в)	Жетілдіру сабақтары	оқу материалын тереңірек игеруге және бекітуге қолданылады
г)	Аралас (кешендік) сабақтар	құрамында жаңа сабақты өтумен байланысты тапсырмалар болады.
д)	Бақылау сабақтары	оқушылардың сабақ үлгірімін анықтауға немесе баланың дайындық деңгейін анықтауға, игерген білімін, дағдыларын тексеруге арналады

Ал А.П. Матвеев бойынша дене шынықтыру сабақтарының типтері келесідей етіліп бөлінеді.

Кесте 4 – Дене шынықтыру сабақтарының типтері мен сипаттамасы (А.П. Матвеев. Бойынша)

Сабақтың типі	Сабақтың сын-сипаты
Білімдік-танымдық бағыттағы сабақ	Бұл сабақ түрі оқушыларға қажетті білім мазмұнын береді, өз бетімен жаттығулар орындауға керекті тәсілдер мен ережелерді таныстырады, өзіндік сабақтарды жоспралау, өткізу, бақылауды дағдыларын меңгертеді. Бұл сабақтың маңызды ерекшелігі – оқушылар түрлі дидактикалық материалдарды, кеспе қағаздарды пайдаланады.
Білімдік-оқыту бағытындағы сабақ	Көбіне «Физикалық жетілдіру» тарауы бойынша өткізіледі. Осы сабақта оқушылар тек тақырыпқа қатысты материалдарды ғана меңгереді.Бұл сабақты өткізу ерекшеліктері:оқыту міндеттері қозғалыс дағдыларын кезеңдікпен қалыптастыру логикасы бойынша орындалады: бастапқы үйрету, терең үйрену, бекіту және жетілдіру.
Білімдік-жаттықтыру бағытындағы сабақ	Физикалық қасиеттерін дамыту мақсатында және мақсатты физикалық дайындық аясында қолданылады.
Практика бағдарлы сабақ	Бұл сабақ, негізінен, әдістемелік сипатқа ие болып келеді. Мұнда мұғалім оқушымен бірлесе отырып, инвидуалды оқу тапсырмаларын құрастырады, жоспар-конпсектілер жасалынады, қозғалыс әрекеттерін оқытудың және физикалық қасиеттері дамуының нәтижелері бағаланады.
Ескерту – Дереккөз [127]	

Сабақтың қандай типін таңдаса да, мұғалім ең алдымен, бастауыш сынып оқушыларының жас ерекшеліктерін ескеретіні белгілі. Мысалы, 1-сыныпта қолданылатын сабақ типі 4-сыныпта қолданылмауы немесе аз қолданылуы мүмкін.Сонымен бірге сабақ типінен басқа, дене шынықтырудан білім беруде сабақтан тыс уақытты да пайдалануға болады. Олардың ішінде мынадай формалары белсенді қолданылады:

– оқушылардың жаттығуларымен, атап айтсақ, таңғы гигиеналық гимнастика, өз бетімен жаттығу, үй тапсырмасын орындау сияқты индивидуалдық айналысуы;

– оқушылардың топ болып, өздері ұйымдастырып, өздері өткізетін жаттығулармен айналысуы, атап айтсақ, үзілістегі ойындары, сабақтан тыс кездегі ойындары;

– оқушылардың бұқаралық іс-шараларға қатысуы, атап айтсақ, бұқаралық мәрелерге қатысу, жүгіруге, жарыстарға қатысуы.

Дене шынықтыру сабақтары – жалпы дамыту жаттығуларын оқушылардың өз бетімен орындауына әбден дағдыландыратын негізгі оқыту формасы болғандықтан, оған кеңірек тоқталдық. Сабақ туралы талдауды жинақтай келе, қазіргі кездегі дене шынықтыру сабақтарына қойылатын талаптарды жүйелейміз.

Біріншіден, дене шынықтырудың барлық сабақтары нақты педагогикалық міндеттерді шешуі тиіс, яғни әр сабақтың сауықтыру, білімдік, тәрбиелік міндеттері айқын болуы керек.

Екіншіден, сабақтың міндеттерінен сабақтың мазмұны, әдіс-тәсілдері анықталады.

Үшіншіден, балаларды оқыту, тәрбиелеу, физикалық дамыту тек ғылыми теориялар мен дене шыныұқтыру әдістемесіне сүйеніп жүргізілуі керек.

Төртіншіден, дене шынықтыру сабақтарында оқытудың индивидуалдандыру және дифференциациялау бағыттары қолданылуы қажет.

Бесіншіден, гигиена талаптары міндетті түрде сақталынуы тиіс.

Алтыншыдан, үй тапсырмасы берілуі міндетті болуы керек.

Жетіншіден, сабақтың психологиялық шарттары қамтамасыз етілуі керек.

Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың дидактикалық негіздерінің бір тұғыры – оқыту / білім алу әдіс-тәсілдер жүйесі.

Оқыту әдістері – мұғалімнің қолындағы оқушыға білім беру құралы екені белгілі, ал оқушы үшін әдістер – мұғалім жетекшілігімен білім іздену, білім алу, үйрену құралы. М.Н. Скаткин оқыту әдістеріне келесідей анықтама береді: «Оқыту әдістері дегеніміз – жол, онымен мұғалім оқушыны білімсіздіктен – білімге қарай алып жүреді, бұл идеологияны қалыптастырып, баланың ақыл-ой қуатын дамытатын жол» [128].

Оқыту әдістерін зерттеген ғалымдар, атап айтсақ, И.Т. Огородников, И.Я. Лернер [129], Ю. К. Бабанский оқыту әдістеріне жан-жақты қырларын басты назарға алып анықтама бергенін көреміз. «Оқыту әдістерін мұғалім мен оқушының өзара байланысқан әрекеті деу рационалды болады, ол бірлескен әрекет алға қойылған оқу-тәрбиелік мақсатқа қол жеткізуге бағытталады», – деп анықтама берген Ю.К. Бабанский, оқыту әдістерінің жіктемесін жасап, іштей оларды бірнеше топтарға бөліп қарастырады.Дидактикалық әдістер жүйесі бойынша соңғы жылдары дидакьикалық зерттеулер мен еңбектерде кең тараған Ю.К. Бабанскийдің жіктемесін негізге алып, қарастырамыз.

Ғалым оқыту әдістерін келесідей үш үлкен топқа бөледі: 1) оқу-танымдық әрекетті ұйымдастыру және жүзеге асыру әдістері; 2) оқу-танымдық әрекеттті ынталандыру және мотивтендіру әдістері; 3) оқу-танымдық әрекеттің тиімділігін бақылау және өзіндік бақылау әдістері. Осы үлкен үш топтың ішіне барлық басқа әдістерді енгізеді [130]. Оны төменде берілген кестеден көруге болады.

Кесте 5 – Оқыту әдістерінің Ю.К. Бабанский ұсынған жіктемесі

Ю.К. Бабанский жіктемесі		
1	2	3
Оқу-танымдық әрекетті ұйымдастыру және жүзеге асыру әдістері	Оқу-танымдық әрекеттті ынталандыру және мотивтендіру әдістері	Оқу-танымдық әрекеттің тиімділігін бақылау және өзіндік бақылау әдістері

1) Тілдік әдістер (әңгіме, дәріс, семинар, әңгімелесу) 2) Көрнекілік әдіс (иллюстрация, демонстрация) Практикалық әдіс (жаттығу, лаобраториялық тәжірибе, еңбек әрекеттері) 3) Индукция және дедукция 4) Репродуктивтік және проблемалық-іздену (жекеден –жалпыға қарай, жалпыдан – жекеге қарай) 5) Өз бетімен жұмыс жасау және мұғалім жетекшілігімен жұмыстану әдісі	1) танымдық ойындар 2) оқу пікірластары; 3) білім алуда табысқа жету 4) түсіндіру 5) оқушыны мақтау және ұялту	1) оқытудағы ауызша бақылау және өзіндік бақылау әдісі 2) жазбаша бақылау әдісі 3) лабораториялық 4) бақылау әдісі 5) машинамен бақылау әдісі 6) өзін-өзі бақылау әдісі

осындай жіктемесімен бірге дене шынықтыру пәніне ғана тән болып келетін оқыту әдістері бары белгілі. Дене тәрбиесіне қатысты ерекшелігі бар әдістер оқушылардың қозғалыс дағдыларын меңгертуге, физикалық дамытуға бағытталған.

Ондай әдістер қатарында оқушылардың қозғалыс әрекетін ұйымдастыратын ойын және жарыс әдістерін атауға болады. Бұл әдістердің өзіндік ерекшеліктері – оларды қолдану барысында жүктемені үстемелеп қосу мүмкіндігі шектеулі болып келетіндігі. Нақтылап шектеуге қиындық келтіретін, әрине, ойын жағдаяттарының тез өзгеруі және ойнап жүрген балалардың әрекетінің динамикалылығы. Бұл әдістер қозғалыс әрекеттерін (ҚӘ) жетілдіру кезеңінде кең түрде қолданылады. Қатаң регламентті жаттығу әдісті оқушының жаңа қозғалыс дағдыларын игеруін қамтамасыз етуге оңтайлы жағдайлар жасау барысында қолдануға болады.

Дене шынықтыруға ғана тән әдістердің маңызды бір тұсы – оқушыға түсетін жүктеме мен демалатын уақытты үйлестіре байланыстыруға болады.

Дидактикалық негіздер жүйесіне, сонымен бірге, дене шынықтыру сабақтарында, біздің жағдайымызда ЖДЖ меңгерте отырып, оқушылардың өз бетімен орындау дағдыларын қалыптастыруда қолдануға болатын дидактикалық құралдар тізбесін анықтау. Бастауыш сыныптарда дене шынықтыру пәнін оқыту стандартында келесі құралдар тізбесі бекітілген. Ұсынылатын әдістемелік жүйемізде ол басшылыққа алынды. Стандартта көрсетілгендей, бастауыш сыныптарда «Дене шынықтыру» пәнін оқыту үшін қажетті жағдайлар:

– физикалық белсенді оқуға жағдай жасайтын кеңістік пен бөлмелер;

– көлемдері мен формалары әр түрлі қоғамдық және ойын алаңдар, ашық алаңдар және жабық бөлмелер;

– қимыл-қозғалыс жаттығуларын өткізу үшін ауа баптағышпен жабдықталған немесе жақсы желдеткіш жүйесі бар кем дегенде бір бөлме, ашық даладағы түрлі алаңдар;

– «Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу үдерісі динамикалық, интерактивті сипатта болуға тиіс;

– бағдарлама шеңберіндегі ауқымды міндеттер мен оқыту мүмкіндіктеріне сәйкес келетін ішкі және сыртқы бөлмелер;

– ішкі оқу бөлмелері желдеткіш жүйелерімен жабдықталып, жақсы жарықтандырылып, температуралық режимі сәйкес болуы тиіс;

– дене шынықтыру жүктемелерінің көлеміне және қалпына келуге берілетін үзілістердің жиілігіне қарай сәйкес көлеңке қалқалармен жабдықталған сыртқы алаңдар;

– сыртқы алаңдардың жағдайлары бөлмеде оқыту мүмкіндіктерін барынша табиғи жақсарту сияқты қарастырылуы керек;

– «Дене шынықтыру» пәнінің мұғалімдері үшін, сондай-ақ, басқа өңірлерден келіп жұмыс істейтін жаттықтырушылар, мұғалімдер үшін немесе білім бағдарламасын қолдайтын немесе толықтыратын нұсқаушылар үшін қауіпсіз, мамандандырылған, жақсы жабдықталған киім ауыстыру және жұмыс бөлмелері;

– киім ауыстыру бөлмелері жынысы мен жасына қарай бөлінуі керек;

– жеке гигиена тазалығын сақтайтындай дәретханалар мен душ қабылдайтын бөлмелер.

Стандартта арнайы құрал-жабдықтар минимум мөлшері көрсетілген. Олар:

– жеңіл атлетика: секундомер, рулетка, ысқырық, эстафета таяқшалары, конустар, биіктікке секірудегі қолданатын өлшеу бірлігі бар таяқ, ұзындыққа жүгіріп келіп секіру кезінде қонуға арналған құм шұңқыр, 150 гр. резеңке доптар, 500-700 гр. гранаталар, жүгіргендегі қолданатын кедергілер.

– футбол: командалық форма, футбол доптары, конустар, қақпалар, ысқырық;

– волейбол: қысқа жеңді командалық форма, волейбол доптары, тор, тіректер, ысқырық;

– баскетбол: қысқа жеңді командалық форма, баскетбол доптары, себет, шығыршық, ысқырық, шеңбер;

– үстел теннисі: үстел теннисіне арналған үстелдер, ракеткалар, үстел теннисіне арналған доптар;

– бадминтон: ракеткалар, тор, воландар; ысқырық;

– үлкен теннис: ракеткалар, торлар, теннис доптары;

– ұлттық ойын түрлері: тоғызқұмалақ тақтасы, шахмат, дойбы, асық;

– гимнастика: арқандар, гимнастикалық төсеніш, швед қабырғалары, қос сырық керме, гимнастикалық бөрене (төмен), гимнастикалық кіші ағаш ат, гимнастикалық ағаш ат, гимнастикалық доп, гимнастикалық таспалар (лента таяқшаларымен), гимнастикалық шығыршық, секіргіш, медицинбол;

– шаңғы, кросстық және коньки дайындығы: шаңғылар, шаңғы таяқтары, бекіткіштері бар аяқ-киім (ылдидан және ойлы-қырлы жермен шаңғы тебуге

арналған), коньки, арнайы аяқ-киім;

– жүзу: таспалар, қолға байлауыштар, резеңке кубиктер, салмақты шеңберлер, су ойыншықтары, шарлар [2].

Көрсетілгендердің ішіндегі нақты ЖДЖ элементтерін орындауға байланысты құралдарды екінші тарауда, әдістемелік жүйеге байланысты сипаттадық.

Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың дидактикалық жүйесі бойынша бастауыш сыныптарда дене шынықтыру пәнін ұйымдастырып өткізудің түпмәнісі – баланың дене мәдениетін жетілдіру екендігі анықталды. Адамзаттың жалпы мәдениетік деңгейіне қосылатын маңызды бір компонент ретінде дене мәдениетін жетілдіру жүйелі түрде, ғылыми негізделген және теориялық негіздері анықталған оқыту үдерісі арқылы ғана жүзеге асырылатын айқындалды. Бастауыш сынып оқушысының жеке тұлғасының қалыптасуында маңызды орынға ие болатын дене шынықтыру пәні, оның ішінде жалпы дамыту жаттығулары – баланың құзыреттілігін, эрудициясын, шығармашылық қуатын, мәдениетін дамытудың бастау көзі бола алатын құрал. Жалпы дамыту жаттығуларын үйрете отырып, оны оқушылардың өз бетімен орындауға дағдыландыру оқытудың, тәрбиенің, білім беру мен дамытудың түйіскен нүктесінде танылған әдістеменің жемісі болады.

2.2 Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың мүмкіндіктері

Қазақстан Республикасының келешек тізгінін ұстар азаматтары болып табылатын бүгінгі бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесін дамытудың мақсаты – өз денсаулығын нығайтуға және сақтауға ұмтылатын, дене шынықтырудың және дене тәрбиесі мәдениетінің құндылықтарын пайдалана алатын, жан-жақты дамыған жеке тұлғаны қалыптастыру. Бастауыш сыныптан бастап оқушылардың өзінің денсаулығын сақтап, физикалық және психикалық қасиеттерінің біртұтастықта дамуына қажетті тұрақты мотивтер мен қажеттіліктер қалыптастыру арқылы, дене шынықтыру құралдарын өздерінің оқу-еңбек әрекетін оңтайландыруға және белсенді демалыс жүйесін ұйымдастыруға, салауатты өмір салтын құруда шығармашылықпен пайдаланатын қабілеттерін жетілдіру алдыңғы кезекте тұратын міндет болып саналады.

Қазіргі Қазақстан Республикасына, қоғамымызға, адамзат даму үдерісіне өзінің тұлғасын, білімін, мәдениетін, іс-әрекетін, жинақтап айтқанда, тұтас болмысын әрдайым өз бетімен жетілдіріп отыратын тұлғалар қажет. Сондай тұлғалар ғана өзінің қызметін, іс-әрекетін лайықты деңгейде орындай алады, Олар заман тынысын дұрыс сезініп, дұрыс түсініп, өзін уақыт ағынымен бірге жүруге бейімдей алады. Заманауи жетістіктер мен жаңалықтарды дер кезінде танып, игеріп, өмірінде пайдалануға ұмтылыс жасайды.

Бастауыш сынып оқушыларын дене шынықтыру пәні арқылы өмірдің Абай ұлағатындағы «дүниеден кетігін тапқан кірпіші болып қалануына» қосатын үлесі мол. Соның бір бағыты – жалпы дамыту жаттығуларын оқушылардың өз бетімен орындау дағдыларын қалыптастыру.

Дене мәдениетін жетілдірудің бастапқы және сенімді сатысы ретінде жалпы дамыту жаттығулары үлкен қызмет атқарады. Ал ЖДЖ-ны оқушылардың өз бетімен орындауға бастауыш сыныптардан бастап дағдылануы балалардың оқу мен еңбекте, өмірдің барлық саласында ақыл-ой әрекетіндегі, еңбек етудегі, жақсы бастамаларға ынталылық білдірудегі, дене мәдениетін қалыптастырудағы өз бетімен орындау, өз бетімен алға ұмтылу қасиеттерін қалыптастыруға және олардың үздіксіз әрекет етуіне тірек болады.

Осылай, оқушының алдағы ересек өмірінде кездесетін талай асуларға дайындығы, айтып отырғандай, дене шынықтыру сабағындағы жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындау дағдыларын қалыптастырудан басталатынын көреміз. Алға қойып отырған осы мақсатқа жету үшін, арнайы әдістемелік жүйе әзірленіп, оның тиімділігі дәлелденген моделі, модельдің құрылымдық-жүйелік ерекшеліктері қарастырылады.

Даму мен дамыту – білім беру мен тәрбиелеу үдерісінің басты мақсаты болғандықтан дене шынықтыру пәнінің де осы мақсатпен өріле бірігетіні белгілі. Жалпы дамыту жаттығуларын адам баласы дамуының жалпы жүйесінің бір «клеткасы» ретінде қарастыруға болады.

Даму – материалдық және идеалдық нысандардың кері қарай бағытталмайтын, тек алға қарай жүретін, сол арқылы түрлі сандық және сапалық жаңа күйлері туындап отыратын, трансформацияланатын /өзгеріске ұшырау/, тіпті жойылуға дейін мүмкін болатын өзгерісі. Және бұл үдеріс объективтік заңдылықтар негізінде жүзеге асырылып жатады.

Даму – нысанның ішкі дүниесінде бар болып келетін өзін-өзі қозғауы. Осымен де байланысты, дене шынықтыру жаттығуларын сабақ үстінде ғана орындатып қоймай, оқушының өз бетімен орындауға дағдыландыру дегеніміз оның ішкі даму күштеріне педагогикалық тұрғыдан дұрыс бағыт беру болып табылады.

Жалпы дамыту жаттығуларын бастауыш сынып оқушыларының өз бетімен орындауға дағдылануы – стихиялы түрде емес, арнайы педагогикалық басқару мен әдістемелік жүйенің тетіктерін қолдану арқылы қол жеткізілетін нәтиже. Жалпы педагогикалық жүйенің бір бөлшегі болғандықтан, ондай әдістеме де өзіндік кіші жүйені құрайды. Кіші болса да, педагогикалық жүйенің бір бөлшегі болғандықтан оның соған тән белгілері болуы міндетті екені белгілі. Ұсынылатын «Бастауыш сынып оқушыларының жалпы дамыту жаттығуларын өзбетімен орындау дағдыларын дамыту мүмкіндіктері» педагогикалық жүйе ретіндегі келесі белгілерін төменде берілген 12 суретте көруге болады.

Сурет 12 – Бастауыш сынып оқушыларының жалпы дамыту жаттығуларын өзбетімен орындау дағдыларын дамыту мүмкіндіктері

Бастауыш сыныптарда ЖДЖ-ны өз бетімен орындау дағдыларын дамыту бастау көздері ретінде дене шынықтыру, оның ішінде ЖДЖ-ны орындату, өз бетімен орындау дағдысын қалыптастыру тәжірибесі мен теориялық негіздемесі және жасөспірімдердің дене мәдениетін қалыптастыру бойынша ұлттық мұралар алынуының өзіндік терең себептері бары белгілі.

Мектеп мұғалімдерінің ЖДЖ-ны орындату арқылы дене мәдениетін дамытуда оқушылардың өздерін қатыстыру арқылы белсенділігін жоғарылату мақсаты көзделген сабақтарын және мақалаларын талдау барысы бұл тараптан зерттеуге тірек болатын эмпирикалық материалдар жеткілікті екендігіне көз жеткізілді.

ЖДЖ-ны өз бетімен орындау дағдыларын дамыту мүмкіндіктерінің теориялық бастау көздері де ұсынылатын тұжырымдамамыздың тұғыры биік және берік болуы көзделе отырып, жүйеге түсірілді.

Зерттеу жұмысының екінші тарауының алғашқы тармағында жасалынған талдау жұмысы ЖДЖ бастауыш сыныптарға өз бетімен орындауға дағдыландырудың қажеттілігі танылды. Қарастырылып, талданған эмпирикалық, практикалық материалдар мұғалімдер тәжірибесінде шашыраңқы түрде қолданылып жүрген ЖДЖ жүйесін бастауыш сынып оқушыларының өз бетімен орындауға дағдыландыру жүйесіне бағыттауды арнайы қарастыру керектігін көрсетті.

Бастауыш сыныптарда жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындау дағдыларын дамыту мүмкіндіктері өзінің сапалы оқу жүйесіне айналуы үшін теориялық тұғырлы және практикалық сенімді Тұжырымдамаға сүйенеді. Осы айтылғандар негізінде Тұжырымдамыздың моделі беріліп отыр.

Сурет 13 – Бастауыш сыныптарда жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындау дағдыларын дамыту мүмкіндіктері тұжырымдамасы

Белгіленген мәселелердің әрқайсысын таратып көрсетейік. *Жалпы жағдайлар*

Бастауыш сыныптарда жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындау дағдыларын дамыту мүмкіндіктері Тұжырымдамасының мәні дамыта оқыту теориясымен байланыста болады. Сондықтан да жалпы дамыту жаттығуларын меңгерту және өз бетімен орындауға дағдыландыру, оқушыны дамыту проблемасы ретінде мұғалім үшін де, оқушы үшін де басты міндет болып саналады. Бұл Тұжырымдамада бастауыш сыныптарға жалпы дамыту жаттығуларын меңгертудің және өз бетімен орындау дағдыларын дамытудың мақсатын, міндеттерін, бағыттарын, әдістері мен тәсілдерін, өз бетімен ЖДЖ орындаудың әдістемелік ерекшеліктерін білдіреді.

Бастауыш сыныптарда жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындау дағдыларын дамытудың тұтас педагогикалық үдерістегі орны мен маңызы

Жалпы дамыту жаттығулары дене мәдениетінің, жалпы адамзат мәдениетінің бір бөлшегі болып табылады және балалардың салауатты өмір

салтын қалыптастырудың алғашқы сатылары ретінде маңызды орынға ие болады. Жалпы дамыту жаттығулары балалардың физикалық жағынан дамуының негізі болып саналады және оқушылардың қимыл-қозғалыс әрекеттерін жетілдіруші болып табылады, денсаулығын нығайтудың және ақыл-ой әрекеті қабілетінің жетілдірудің сапалы көзі болып табылады.

Жалпы дамыту жаттығулары бастауыш сынып оқушыларының өз бетімен орындайтын ішкі құндылығына айнала алатын, баланың денсаулығына беретін пайдасы зор. Сондықтан да ЖДЖ-ны бастауыш сынып оқушыларының өз бетімен орындауға дағдыландыру әдістемесі бастауыш сынып оқушыларының өз өмірі мен денсаулығына, білім алуы мен дамуына оқушылардың өздерінің де белсенділікпен қатысуына мүдделі.

Жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындауға дағдыландыру әдістемесі бастауыш сынып оқушыларының дене мәдениеті мен спортқа деген құлшыныс мотивациясын дамытуды көздейді.

Оқушылардың өз бетімен ЖДЖ-ны орындауға қалыптасуы, ЖДЖ түрлерін орындау тактикалары мен техникалық жолдарын орындай алуы баланың өз өмірлік жолына игілікті тіректер қалауы болып табылады. Әрбір бастауыш сынып оқушысының осындай дағдыға ие болуы – тұтас ұлтымыздың салуаттылығы, ұлттық қауіпсіздіктің негізі қалыптасуы.

Тұжырымдаманың мақсаты мен міндеттері

Осы Тұжырымдаманың *мақсаты* бастауыш сынып оқушыларына ЖДЖ-ны өз бетімен орындау дағдыларын жоғары сапалылықпен меңгертуді қамтамасыз ету болып табылады. Сонымен бірге, ЖДЖ-ны үйретуді, жалпы дене шынықтыру пәндері мен дене мәдениетін дамытудың сапалы жүйелерін практикалық және теориялық аспектіден негіздеуге үлес қосу болып саналады. Тұжырымдаманың *міндеттері:*

–бастауыш сыныптағы дене шынықтыру пәнінің мазмұнын жаңашаландыру үдерісін әдістемелік тұрғыдан негіздеуге үлес қосу;

–жалпы дамыту жаттығулары бойынша жинақталған тәжірибедегі, ғылыми-зерттеулер негізінде ұсынылған жүйелерін, қазақ ұлттық дене тәрбиесіндегі жалпы дамыту жаттығуларын балаға меңгерту жүйесіне қосатын игі амал-тәсілдерін біздің тарапымыздан дайындалған арнайы жаттығулар жүйесіне қосу және сапалы меңгеруге әдістемелік тұрғыдан қамтамасыз ету;

–жалпы дамыту жаттығуларын бастауыш сынып оқушыларының өз бетімен орындауына дағдыландыру үдерісін оқу-әдістемелік тұрғыдан жетілдіру;

–бастауыш сынып оқушыларының ЖДЖ жүйесін өз бетімен орындауына қажетті құзыреттерді қалыптастыру;

–білім мазмұны жаңартылған оқу бағдарламасының мұғалімдер қолданатын әдістемелік қорын ЖДЖ жүйесін өз бетімен орындауға дағдыландыру әдістемелік жүйесі арқылы байытуға үлес қосу;

–ЖДЖ орындауға балаларды үйретуде мұғалімдерге керекті ақпараттық ресурстар қорын кеңейтуге үлес қосу;

–арнайы ЖДЖ жүйесі арқылы осы саланың алдағы уақытта әдістемелік және теориялық тұрғыдан баюына негіз қалау.

Тұжырымдаманың жүзеге асырылуының негізгі бағыттары

Бастауыш сыныпта дене шынықтыру пәнін жүргізу және балаларға ЖДЖ-ны орындатудың мұғалімдер жинақтаған тәжірибесіне талдау жасау барысы қазақстандық бастауыш мектепте дене мәдениетін дамыту міндеттерінің маңызды бір тармағы болып саналады.

Дене шынықтыру әдістемесін зерттеген ғалымдардың, пән мұғалімдерінің әдістемелік көзқарастары, оқу және әдістемелік құралдары оқушыларға жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындау дағдыларын дамытудың сенімді тұғыры болып табылады. Оқушылардың жеке тұлғасын қалыптастыруға дене мәдениетін дамыту арқылы маңызды әлеуетті жүйені іске қосу мүмкіндігі болады.

Дене шынықтыру мұғалімдерінің әдістемелік және дидактикалық-тәрбие теориясы тұрғысынан қоры жинақталуына мүмкіндіктер жасалынады. Болашақ дене шынықтыру пәні мұғалімдері – студенттердің де жаңа бағытта әзірленуіне керекті материалдар жинақталады.

Жалпы дамыту жаттығуларының және ЖДЖ-ны өз бетімен орындауға дағдыландыру әдістемесін жүйелеу

Жалпы дамыту жаттығуларын және ЖДЖ-ны өз бетімен орындауға дағдыландыру мүмкіндіктерін жүйелеу мақсатында келесі жұмыстар жүзеге асырылады:

– жүйелік-әрекет теориясын басшылыққа алу;

– жалпы дамыту бастауыш сыныпқа өз бетімен орындауға дағдыландырудың арнайы бағдарламасын әзірлеу;

– бастауыш сыныпқа арналған арнайы жалпы дамыту жаттығуларының жүйесін әзірлеу;

– жалпы дамыту жаттығуларын меңгертуге қойылатын талаптарды нақтылау;

– бастауыш сыныптағы дене шынықтыру пәні мұғалімдеріне ЖДЖ-ны сапалы меңгерту мүмкіндіктерімен таныстыру.

Жалпы дамыту жаттығуларының және ЖДЖ-ны өз бетімен орындауға дағдыландыруға керекті оқу және әдістемелік құралдарды жаңаландыру

Жалпы дамыту жаттығуларын және ЖДЖ-ны өз бетімен орындауға дағдыландыруға керекті оқу және әдістемелік құралдарды жаңаландыру мақсатында келесі жұмыстар жүзеге асырылады:

–оқушылардың жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындау дағдыларын дамыту мүмкіндіктерінің педагогикалық негіздерін, әдіс-тәсілдерін, оқыту формаларын нақтылау;

–бастауыш сыныптарда жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындау дағдыларын дамыту мүмкіндіктерінің психологиялық негіздерін нақтылау;

–жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындау дағдыларын дамытуда бастауыш сынып оқушыларының психологиялық-физиологиялық ерекшеліктерін анықтау;

–педагогикалық экспериментке арналған оқу бағдарламасын дайындау;

– бастауыш сыныптарда жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындау дағдыларын қалыптастыруға арналған түрліше орындалуы анықталған арнайы жаттығулар жүйесін әзірлеу;

– бастауыш сынып дене шынықтыру пәні мұғалімдеріне арналған әдістемелік нұсқаулықтар әзірлеу.

Жалпы дамыту жаттығуларының жүйесін әзірлеу

Бастауыш сыныптарда жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындау дағдыларын дамытуға арналған арнайы жаттығулар жүйесін әзірлеу үшін:

– ЖДЖ терминдері жүйесін нақтылау;

– ЖДЖ топтамаларын нақтылау;

– құралдарсыз орындалатын ЖДЖ;

– құралдармен орындалатын ЖДЖ:

– гимнастикалық таяқпен жасалатын жаттығулар топтамалары;

– кішкентай доптармен жасалатын жаттығу топтамалары;

– секірмекпен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларының топтамалары;

– обручпен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары топтамалары;

– гимнастикалық орындықтарды пайдаланып орындалатын жалпы дамыту жаттығуларының топтамалары;

– жалпы дамыту жаттығулары жүйесіндегі қазақ ұлттық жаттығулар компоненті.

Жалпы дамыту жаттығуларын орындату арқылы бастауыш сынып оқушыларына өз бетімен орындау дағдыларын қалыптастыру мақсатында дене шынықтыру мұғалімдеріне арналған әдістемелік ұсыныстар

Бастауыш сынып оқушыларын жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындауға дағдыландыру мүмкіндіктері, негізінен, мұғалімдер үшін маңызды орында болатыны белгілі. Өйткені дене шынықтыру пәні бойынша жаңаландырған білім мазмұнын жүзеге асыру үдерісінде мұғалім орталық орында тұрады. «Субъекті-субъектілік» дидактикалық қатынасқа негізделген жаңа оқыту технологияларын қолдана отырып, дене шынықтыру пәні мұғалімдері ЖДЖ жүйесін оқушылардың өз бетімен орындау дағдыларын дамытуда жаңа мазмұндағы ЖДЖ жүйесін, арнайы педагогикалық /эксперимент/ бағдарламасын, мұғалімдерге арналған әдістемелік нұсқауларды қолдана білуі керек.

Бастауыш сынып оқушыларын жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындауға дағдыландыруда өзіндік орындау әдісінің түрлерін қолдану

Жалпы дамыту жаттығулары (ЖДЖ) жүйесін қолдана отырып, бастауыш сынып оқушыларының өз бетімен орындау дағдыларын дамыту үшін, оқушыларда ЖДЖ-ны орындау мотивациясын дамыту қажет.

Ол үшін: ЖДЖ-ны орындатуға үйретуде дифференциациялық тапсырмалар қолдану, жеке тапсырмалар қолдану; қазақ ұлттық дене жаттығуларын жүйелі түрде қолдану; ЖДЖ-ны өз бетімен орындауда ерекше қабілетті оқушыларды анықтау және әрдайым қолдау жасап отыру; сабақтан тыс, мектептен тыс уақыттарда оқушылардың өздері меңгерген ЖДЖ түрлерін

орындауға керегінше және әдістемелік тұрғыдан дұрыс орындауға дағдыландыру.

Жалпы дамыту жаттығуларының мазмұнына қазақ ұлттық дене тәрбиесі элементтерін енгізудің маңыздылығы

ҚР Тұңғыш Президенті Елбасымыз Н.Ә. Назарбаевтың «Болашаққа көзқарас: рухани жаңғыру» және «Ұлы Даланың жеті қыры» мақалаларында белгіленген мәселелер дене шынықтыру сабақтарына енгізілгенде, нақты міндеттерді шешуі арқылы көрінуі тиіс. Осы бағытта, дене шынықтыру мұғалімдерінің креативтік-шығармашылық тәжірибелері рухани жаңғырумен, ақыл-ойдың жаңғыруымен бірге, жас ұрпақтың қайратын дамытатын ұлттық жаттығу жүйесін қалыптастыру бағытында жинақталып жатқаны белгілі.

Қазақ халқының хас батырларының күш-қайраты олардың рухани және ақыл-ойларының тазалығымен, Отан, Ел, Туған жер, Адамгершілік деген идеалдармен қуаттанып отырған. Сондықтан, қазіргі кездегі қазақ мектептеріндегі бастауыш мектептерде меңгертілетін дене шынықтыру жаттығулары тек біржақты, яғни тек денені дамытуға бет алып кетпеуін, сонымен бірге ұлттық жаттығудың әр түрлі элементінен біртіндеп болса да қосып, жүйелі педагогикалық тұтастық құрау керектігін ескеруіміз керек. Қазіргі бастауыш сынып оқушылары – Қазақстан Республикасының азаматы, елдің болашақ тізгінін ұстайтын азаматтары. Сондықтан еліміздің жас ұрпақтарын ақыл-ой, дене, адамгершілік қырларын, мүмкіндігінше, қатар дамыту бағыттарын ұстану керек.

Әрине, барлық уақытта жас ұрпақтың рухани, интеллектуалдық жә»не дене тәрбиесі бір тізгінде ұсталынып келгені белгілі. ҚР Мемлекеттік білім беру стандартының мазмұнында барлығы осылай айтылып қамтылған.

Десек те, жалпы дамыту жаттығуларында ұлттық жаттығуларды жүйелі қолдану әдістемесі жасалмағандықтан, сонымен бірге бастауыш сыныптан бастап ЖДЖ жүйесінің мазмұны еуропалық, кешегі өткен кеңестік, тіпті түрлі басқа елдердің жүйелерінен алынғандықтан, рухани дамуы бір жақта, дене дамуы екінші жақта, ал интеллектуалдық дамуын компьютер мен телефонды толтырып шығаратын елдер басқарып кетуі ғажап емес.

Балаларға арналған жалпы дамыту жаттығулары туралы түсініктің сонау ежелгі заманнан бергі қарастырылу траекториясын зерделей келе, рухы күшті патриот азамат қалыптастыру бастауыш сыныпта интеллектуалдық дамытумен бірге, ұлттық дене жаттығуларын орындатумен де байланысты екенін анықтадық. Солардың бірнешеуін атап көрсетуге болады.

Айталық, діни жүйелерде өзіндік жалпы дамыту жаттығулары белгілі. Ал білім беру, оқыту жүйесінде қолданылатын арнайы ЖДЖ жүйелерін Мартин Лютер, Иероним Меркурлиалис (ХУ-ХІУ ғғ.) бастаса, Ян Амос Коменскийдің еңбектері жаттығулардың жүйеленуіне дидактикалық негіз қалаған. Оның ізімен Франсуа Рабле, Песталоцци, Жан-Жак Руссо өз еңбектерінде жүйелі жаттығулардың оқушылар үшін маңыздылығын атап көрсеткен.

Ал ХУІІІ ғасырдың аяғында неміс оқытушылары Г.Фит пен И.Гутс-Мутс жасаған жаттығулар жүйесі толыққанды жүйеге айналды. Бұл ретте сокольдік

Мирослав Тырш жасаған жаттығулар жүйесінің халықтың азаттық күреске керекті қайраткерлер дайындау қажеттілігінен туғанын жоғарыда атап кетттік. Ресейлік жаттығулар жүйесі А.В. Суворовтың, К.Д. Ушинскийдің есімімен байланысты басталса, негізін қалаған П.Ф. Лесгафт болып табылады. Оның жүйесінің әлі күнге өміршең болу себебі оның ерекшелігінде. Яғни жалпы дамыту жаттығулары – белгіл бір дағдыларды қалыптастыруды емес, тұлғаның гармониялық жан-жақты дамуына себепкер болуы керек деген идеясы.

Кеңестік дәуірде, негізінен жаттығулардың мазмұнында жұмысшы тап пен шаруа табын дене жағынан дамытуға арналғаны белгілі.

Негізінде, қазақ ұлттық жаттығуларында оқушыларға белгілі бір кәсіпті үйретуді көздемейміз. Тектілік тұрғыдан қарайтын болсақ, оқушының ата-бабасынан қалған интеллектуалдық мұраның дене жаттығуларымен біртұтастықта берілетіні белгілі. Сондықтан атқа міну мүмкін болмаса да, элементтерін игеру керектігіне шүба келтірмеу керек. БАҚ құралдары Қытай еліндегі Алтай өлкесінде мектептерде атқа мінуді үйрететін арнайы сабақтар енгізілгенін хабарлайды.Осымен қатар, ұлттық билердің де өзіндік ерекшелігі мол. Өйткені туған жердің климаты, флорасы мен фаунасына орай, адамда музыкалық қабылдау ерекшеліктері дәл сол түйіскен нүктеге лайықты дене қозғалысының әуенге лайық болуын қажет етеді. Сондықтан да ұлттық билердің ерекшеліктері ұлттық әуенге сәйкес келеді. Оған қоса, ұлттық бидің денсаулықты сақтау, аурудың алдын алу, әсіресе, психосоматикалық ауруларды болдырмау қасиетттері көп жазылып келеді. Осы тұрғыда, ұлы Сократтың биді өте жақсы билегенін, ал Аристотельдің бидің адамдардың мінез-құлқын, ішкі жан-дүниесін, әрекетін көрсететін таза ырғақтың көрінісі болатынын, себебі би қимылдары туар кезде ырғақтық сурет әдетте оны туғызған сезім күйіне сәйкес екендігін айтқан сөздерін келтіру орынды болады. Сондықтан қазақстандық оқушылардың, оның ішінде бастауыш мектеп оқушыларының дене шынықтыру жаттығуларын өз бетімен орындауында табиғилық, ұлттық қимыл-қозғалыстар болуы – әбден заңды мәселе.

Біздің тарапымыздан ұсынылатын осы қазақ ұлттық жаттығулар элементтерін келесі бастаулардан алу керек деген идеяға негізделеді. Осы міндетті шешуге орай, біздің ойымызша, бастауыш сынып оқушыларына арналған ЖДЖ жүйесінде, кем дегенде, 7 түрлі ұлттық ойын немесе ұлттық спорт, ұлттық тұрмыс-тіршілік, ұлттық өнердің элементтерін орнықтыру ұсынылады.

Кесте 6 – Бастауыш сынып оқушыларына арналған жалпы дамыту жаттығулары (ЖДЖ) жүйесіндегі ұлттық элементтер алынатын бастау көздер

Ұлттық бастау көздері / Сыныптар	Бірінші сынып	Екінші сынып	Үшінші сынып	Төртінші сынып
1	2	3	4	5
Әскери дайындық	Адырна тарту элементтері	Ақберен ұстау элементтері	Атпа найза ұстау	Алдаспан ұстау элементтері

жаттығулары элементтері			элементтері	
Атқа міну мәдениеті элементтері	Атқа мініп, секіріп түсу элементтері	Ырғу және қарғу элементтері	Кедергілерден секіру элементтері	Ат үстінде (отырып, тұрып) шабу элементтері
Аңшылық және «аң стилі» элементтері	Қыранның қанат қағып ұшуын бейнелейтін элементтер	Аңшы иттердің (құмай тазы) жүгіруін бейнелейтін элементтер	Барыстың қозғалыс-қимылын бейнелейтін элементтер	Сұңқардың ұшуы мен қонуын бейнелейтін элементтер
Ұлттық ойын элементтері	«Сақина салу» ойыны элементтері	«Асық лақтыру» ойыны элементтері	«Арқан тарту» ойыны элементтері	«Ордағы қасқыр» немесе «Теңге ілу» ойыны элементтері
Ұлттық тұрмыс-тіршілік элементері	Қамшы ұстау элементтері	Егін ору элементтері	Диірмен тарту элементтері	Тары түю элементтері
Би және ұлттық аспаптарда ойнау өнері элементтері	«Айгөлек» биі. «Қара жорға» биі элементтері. Сыбызғы тарту элементтері.	«Қамажай» биі элементтері. «Қара жорға» биі элементтері. Қобыз тарту элементтері.	«Мереке» биі элементтері. «Қара жорға» биі элементтері. Дабыл қағу элементтері.	«Мерген» биі элементтері. «Қара жорға» биі элементтері. Домбыра тарту элементтері.

Тұжырымдаманы жүзеге асыру жолдары Осы Тұжырымдаманың жүзеге асырылуы арқылы жалпы дамыту жаттығуларының мазмұндық сапасы жоғарылайды және олардың дене шынықтыру, тұтас дене мәдениетін қалыптастырудағы маңызды орны жаңа тұғырдан танылады.

ЖДЖ-ның жүйесін, Тәуелсіз Қазақстанның болашақ азаматтарын дайындаудың алғашқы сатысы ретінде тану арқылы, ЖДЖ жүйесіне оқушыларымызға қазақ ұлттық рухани қуат, жаңаша заман тынысын беретін жаттығулар түрі мен топтамалары әр уақытта толықтырып отырылады және оның әдістемелік талаптары нақтыланып отырылады.

2.3 Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың құрылымдық-мазмұндық моделі

Қазіргі кезде модельдеу танымның және түрлендірудің әдісі ретінде кеңінен қолданылады. Модельдеу ғылыми зерттеудің әдісі ретінде жаңа әдістердің қызметін ашуға мүмкіндік береді.

Алға қойылған міндет жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытуға қажетті қабілет, құралдар мен жағдайды анықтауға мүмкіндік береді.

Педагогикалық үдерісті модельдеу мәселесін С.И. Архангельский, Ю.К. Бабанский, В.П. Беспалько және т.б. қарастыып, онда модельдеудің жалпы

тәсілін көрсететін педагогикадағы модельдеу әдістеріне қажетті дәлелдемелер мен негіздемелер қолданылады [131-133].

Модельдеу оның қызметінен тыс және ішкі жүйедегі объектінің тұтас өзара байланысындағы кешенді білім беруді қарастыра отырып, жоғары абстракциялық үдерістің күрделі құрамын ұсынуға мүмкіндік береді. Ұйымдастыру моделінде оларды басқаруға мүмкіндік беретін қызметтің базалық үдерісіне мақсатты бағытталады.

Біз ұсынып отырған модель жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамыту жағдайын қамтамасыз ету үшін оқушылардың әрекетін жаңарту мен жақсарту бағытында біртұтас үдерісті жүзеге асыруға мүмкіндік береді (сурет 11). Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың белгілі бір деңгейіндегі білім алушы осы үдеріске қатыса отырып, өзбетімен орындаудың жоғары деңгейіне жетеді. Тұтастық субъектінің қызметін функциялау мен танымдық қызметін ынталандыру нәтижесін көрсететін даму деңгейі жоғары ерекшеліктің синтетикалық сападағы педагогикалық үдеріс болып табылады. Педагогикалық үдерістің біртұтастығы гармониялық өзара байланыс пен оның кешенді құрамындағы бірыңғай ішкі құрылым болып саналады.

В.М. Монаховтың «тұтастық пен бірлестік, тұтастық аясында дамыту мен тәрбиелеу, оқытудың бірлігі» туралы анықтамасы зерттеуіміз үшін маңызды болып табылады. Педагогикалық үдеріс уақыт және кеңістік аясында өтеді. Оның ішінде күйінің өзгеруі, дамуы кезеңінің сатылары жүріп жатады. Ол динамикалық заңдылыққа; тұлғаның дамуына; ынталандыруына; сезімдік, логикалық және тәжірибелік бірыңғайлыққа; педагогикалық және танымдық іс-әрекеттің бірлестігі; өзара шарттылыққа (қажеттілік – мүмкіндік – жағдайына) ие [134]. Демек В.М. Монахов педагогикалық үдерістегі оқыту, тәрбиелеу, дамыту бағытын білім алушының (субъект пен объект) барлық іс-әрекетінің жиынтығымен анықтайды.

Біз ұсынып отырған модель жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамыту үдерісіндегі жоғарыда көрсетілген барлық элементтердің өзара байланысы мен бірлігінен тұрады.

Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытуға қажетті модельдеу үдерісінің шарттары әдістемелік негіздегі зерттеу үдерісін анықтау болып табылады.

Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың теориялық-әдіснамалық тұғырлары: *аксиологиялық* – бастауыш сыныптан бастап дене тәрбиесін дене мәдениетін қалыптастыруға қарай бұру арқылы оқушылардың өмірге, өзіне, білім алуына, дене тәрбиесіне құндылық тұрғысынан қарауға үйренуі; *антропологиялық* – бастауыш сынып оқушысынық өзбетімен орындау дағдысын дамытудағы жекелеген тәсілдің сапасын анықтау мен оқушының ішкі тұлғалық ерекшелігіндегі жүйе құраушы тұрғысынан қарастырылады; *әлеуметтік*

мәдени – тұтас қоғамдағы және әрбір адамның өміріндегі ұлттық дене жаттығуларының мәні мен орнын анықтайды.

Зерттеліп жатқан модельдеудегі жалпы әдіснамалық негізге *жүйелік* және *синергетикалық тәсілдеме* қолданылады.

Жүйелік тәсілдеме бастауыш сынып оқушыларының физикалық дайындығы және ЖДЖ жаттығулары негізінде қалыптасатын қозғалыс дағдыларының жетілуі, өміршең күшінің биік деңгейі, адамгершілік, эстетикалық, зияткерлік дамуы боп табылады. Бұл бір жағынан, зерттеліп жатқан объектінің тұтастығы жөнінде айтса, басқа жағынан – оның кешенін құрайтын динамикалық өзгерісі мен өзара байланысын құрайды. Осы тәсілдеме бойынша жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың құрылымдық және іс-әрекеттік кешеннің жиынтығын ұсынады.

Синергетикалық тәсілдеме қарама-қарсы туындайтын мәселенің шешімін табу үшін ішкі және сыртқы ұсыныстардың белгілі бір қажеттілігіндегі үздіксіз үдерістің жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың мүмкіндіктерін қарастырады.

Әрбір жекелеген оқушының жалпыадамзаттық рухани және материалдық мәдениетті танып-білуімен бір қатарда дене мәдениетіне де қол жеткізуі үшін ЖДЖ жүйесін бастауыш сыныптан бастап шығармашылық деңгейге жеткізе меңгерту және өз бетімен орындауға қалыптастыру маңызды орын алады. Өйткені бастауыш мектепте білім алу үдерісінде оқушыларға кездесетін көптеген кедергілер мен күрделі мәселелерді шешу кезінде баланың денсаулығы мықты болуы үлкен маңызға ие болады.

Жоғарыда аталған құрылымдардағы жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың модельдік үдерісі ұлттық білімнің мәдени парадигмасына негізделген.

Мәдени бейнедегі білім берудің ұстанымы мен мәні Н.Б. Крылов, В.И. Слободчикова және т.б. еңбектерінде жан-жақты қарастырылған [135,136]. Мәдени бейне түсінігінде олардың өзара байланысындағы ұлттық және жалпы адами құндылықтарды бейнелейтін білім беру құралдарының қабілеті; бастауыш сынып оқушыларының дене шынықтыру жаттығуларын өз бетімен орындауында табиғилық, ұлттық қимыл-қозғалыстар болуы; жаңа туындыларды және дәстүрлі мәдени бейнелерді құру, яғни бастауыш сынып оқушыларына арналған ЖДЖ жүйесінде, кем дегенде, 7 түрлі ұлттық ойын немесе ұлттық спорт, ұлттық тұрмыс-тіршілік, ұлттық өнердің элементтерін орнықтыру болып табылады.

Педагогикалық зерттеудің әдістемесі модельденетін объектінің құрылымын ұсынады. В.В. Краевский, В.А. Сластенин және т.б. ғалымдар *мақсаттық, мазмұндық* және *процессуалдық* элементтер педагогикалық модельдің тұтастығын бейнелейді деген ойға келген [137-138].

Осыған байланысты жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың моделіне *мақсаттық, мазмұндық* және *іс-әрекеттік* элементтер қатысады.

Модельдің *мақсаттық элементі* білім беру саласындағы тұлғаның сұранысына және оны жалпы дамыту жаттығулары арқылы оқушылардың өзбетімен орындау дағдыларын дамыту талаптарын ескере отырып құрастырылады. Жалпы дамыту жаттығулары арқылы оқушылардың өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың *мақсаты* балаларды физикалық жағынан дамыту, олардың қимыл-қозғалыс әрекеттері мен ақыл-ой әрекеті қабілеттерін жетілдіру, денсаулықтарын нығайту болып табылады.

Модельдің *мазмұндық элементі* жалпы дамыту жаттығулары арқылы оқушылардың өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың талаптарына жауап беретін білімнің мазмұнын құрайды. Мемлекеттік стандарттағы мазмұн тұлғаның жалпы дамыту жаттығуларын өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың бастапқы деңгейін қамтиды. Жалпы дамыту жаттығуларын орындатудың мазмұндық элементі оқушылардың өзбетімен орындау қабілетіндегі когнитивті, жылдамдық, эмоционалдық, эстетикалық және шығармашылық ерекшеліктердің құндылығын бейнелейді. Дене шынықтыру білім мазмұны рационалдық категориясы жалпы педагогикалық негізді құрайтын дене шынықтырудың ұстанымы мен заңнамалығын анықтайды. Рационалдық емес санадан тыс және әрдайым логикалық көзқарас бойынша түсінік беруге қиындық тудыртады. Рационалдық емес дене тәрбиесі педагогикасы (интуициялық, рухтану, нұрға бөлену) әлі күнге дейін толық зерттелмеген. Сонымен қатар жалпы дамыту жаттығулары арқылы оқушылардың өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың мазмұндық категориясы адамның қабылдау көзқарасындағы қызығушылықты туындатады. Ол дене тәрбиесінің мәнін анықтайды және жалпы дамыту жаттығулары арқылы оқушылардың өзбетімен орындау дағдыларын дамыту үдерісіне ықпал етеді.

Мазмұндық блоктың тікелей жалғасы боп оның қосымша мазмұнын процессуалдық элемент құрайды. Процессуалдық элемент тиісті тұлғалық білім берудің бағыттылық тұжырымдамасы ұсынылатын құралдардың үздіксіз байланысын қамтиды. Мазмұн үдерістен тыс жүзеге асырылмайды. Мазмұндық кешен басыңқы ретінде анықталады, алайда ол мақсаттық және іс-әрекеттің қатысуынсыз іске асуы мүмкін емес.

Жобаланатын модельдің мазмұны жалпы дамыту жаттығулары арқылы оқушылардың өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың мынадай *ұстанымдарын* ұстанады:

1) ЖДЖ-ны өз бетімен орындаудың үздіксіз болу ұстанымы.

2) ЖДЖ-ны өз бетімен орындауда физикалық жүк пен демалыстың жүйелі түрде алмасып отыру ұстанымы.

3) ЖДЖ-ны орындауда дамыту-жаттықтырушы ықпалдардың біртіндеп өсіп отыру ұстанымы.

4) Физикалық жүк динамикасының бейімделген теңгерімі ұстанымы.

5) ЖДЖ-ны өз бетімен орындаудың циклдық құрылуы ұстанымы.

6) ЖДЖ кешендерін өз бетімен орындауда бастауыш сынып оқушыларының жас ерекшелігі ескерілу ұстанымы.

Бұл ұстанымдар тұлғалық ойдың пайда болуына мүмкіндік жасайды. Осындай ұстанымдарды жүзеге асыру үшін әртүрлі *әдістер* қолданылады (оқушылардың қозғалыс дағдыларын меңгертуге және олардың физикалық дамуына бағытталған түсіндіру, көрсету, ойын және жарыс, рефлексия және т.б.). Олар оқушылардың ЖДЖ кешендерін өз бетімен орындауына мүмкіндік жасайды. Мұндай әдістер негізінде оқушының өз бетімен орындау дағдылары меңгертіледі, нәтижесінде оның жеке тұлға ретіндегі болмысында өзіндік дене мәдениеті қалыптасады.

Жобаланатын модель жалпы дамыту жаттығулары арқылы оқушылардың өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың педагогикалық шарттарына сүйену керек.

Жалпы дамыту жаттығулары арқылы оқушылардың өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың негізгі бағыттылығы келесі тұлғалық қызметті анықтау үшін қажет: *ынталандырушылық* (жалпы дамыту жаттығуларын өзбетімен орындауда ішкі ынтаның пайда болу қабілеті); *рефлексивтік* (өзінің психологиялық және шығармашылық қабілетін, өзіне деген сенімділігінің пайда болуына көмектесу, әлеуметтік мәнін түсінуге *көмектесу, өзін-өзі қадірлеуді, өзін-өзі бағалауын көтеруге талпындыру); шығармашылық-түрлендірушілік* (жалпы дамыту жаттығуларымен танысу қызметіндегі кез-келген тұлғаның мәнін өзбетімен орындау дағдысының қалыптасуына мүмкіндік жасау; *рухани тіршіліктің деңгейін қамтамасыз ету* (тұлғаның өзіндік сұранысына сәйкес жүзеге асыру).

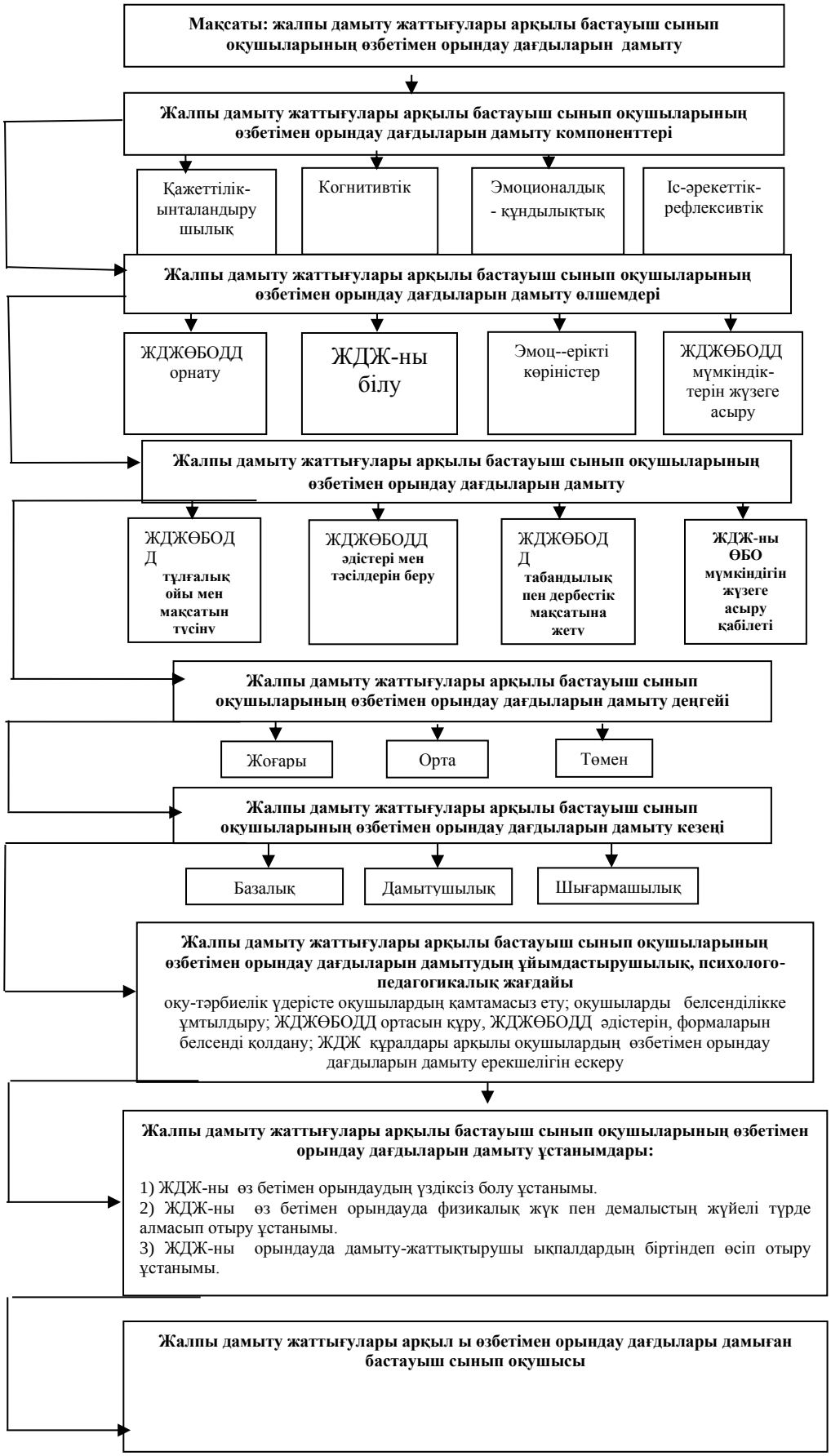
Жалпы дамыту жаттығулары арқылы оқушылардың өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың моделі *үш кезеңді* қамтиды: *базалық, дамытушылық, шығармашылық.*

Базалық кезеңнің мақсаты ынталандырушылық және когнитивті кешеннің дамуы болып табылады: оқушының ЖДЖ-ны өзбетімен орындаудағы ұлттық жаттығу элементтерінің құндылығы мен ынтасын түсінуі. Өзбетімен орындау дағдысын дамыту үшін ұлттық дене жаттығуы элементінің құндылығын түсіну, ЖДЖ-ны меңгерудегі орындаушылық қызмет, дене тәрбиесіне қызығушылық, ЖДЖ құралдары арқылы өзбетімен орындау дағдысын дамытудың ынтасын қолдау, түсінік бейнесіндегі қызмет, аксиологиялық. Өзбетімен орындау дағдысын дамытудың *көрсеткіші:* оқушылар келесі жоғары дейгейлік іс-әрекетке өту үшін қажетті жағдай болып табылатын репродуктивті іс-әрекеттің негізіне ие болады. Репродуктивті оқу іс-әрекеті оқушылардың бағдарламаларына, өлшемдерге, қабілетіне сәйкес тапсырмаларды жүзеге асырады. Яғни, оқушы оның алған білімі, қабілеті мен іс-әрекетіндегі тәсілін қолданады, алайда өзгеріп жатқан жағдайға бейімделе алмайды. Бізді олардың дене шынықтыру іс-әрекетіндегі дене жаттығуы элементі құндылығын түсінуі, өзбетімен орындау дағдысын дамытуды меңгеру

және ұлттық дене жаттығуы элементіне деген қызығушылығының пайда болуы қызықтырады.

Дамытушылық кезеңнің мақсаты когнитивті, эмоционалды-ерікті, жылдамдық-іс-әрекеттің кешенді дамуы болып табылады: оқушылардың ұлттық дене жаттығуы элементтерін меңгерудегі педагогикалық мәселе, ЖДЖ-ны өзбетімен орындаудағы өзінің орнын білу, оны жүзеге асыру құралдары мен әдістері, ұлттық дене жаттығулары элементтері арқылы оқушының өзбетімен орындау дағдысын дамытудың мәніндегі білім жүйесін қалыптастыру. Аксиологиялық, саналық бейне, зерттеушілік, рефлексивті іс-әрекет жүзеге асырылады. Мұндай кезеңде оқушы ұлттық дене жаттығу элементтері арқылы өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың әдістемелік білімін меңгереді, оның ұстанымы, өзбетімен орындау дағдысы дамуының мәні, әдістері мен оны жүзеге асырудың құралдары, өзбетімен орындау дағдысы даму деңгейінің шынайы өзіндік бағасы, рефлексивті қабілетін қалыптастыру болып табылады. Ұлттық дене жаттығулары элементтеріндегі өзіндік жұмыстың қабілетіне ие болуда оқушылардың қажеттілігі мен жекелеген қызығушылығын ынталандыруды дамыту. Мұндай кезеңде ЖДЖ арқылы оқушылардың өзбетімен орындау дағдысы дамуының *көрсеткішінде:* оқушылар өзінің алдына мақсат қоя алады, өзін-өзі білімдендіру мен өзін-өзі дамытудың жолдары арқылы жетістікке жету үшін әдістер мен тәсілдерді таба алады. Оқу жағдайын түсіну, мәселелік-ізденушілік жағдайын ескере отырып ұйымдастыру жолдары, өзінің қызметіндегі аралық және соңғы нәтижесін бағалау қабілетін қалыптастыру қажет.

Шығармашылық кезеңнің мақсаты жылдамдық-қызметтік және рефлексивті кешеннің жетекші рөлі рефлексивті, жылдамдық-қызметтік, эмоционалдық-еріктік, когнитивті, ынталандырушылық кешенді біріктіру белгілері мен дамыту болып табылады: ұлттық дене тәрбиесі жаттығулары элементтерін меңгерудегі шығармашылық іс-әрекетті түрлендірудің қабілеті мен мүмкіндігін дамыту; зерттеушілік, саналық бейнелік, рефлексивті іс-әрекетті жүзеге асыру. Оқушылар ұлттық дене жаттығулары элементтері арқылы интеллектуалды-дамытушылық іс-әрекеттің тәжірибесін меңгеру мүмкіндігі мен қабілетін дамыту, қажетті базалық білімді бекітуді жалғастырады.



Сурет 14 - Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өз бетімен орындауы дағдысын дамытудың моделі

Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өз бетімен орындауы дағдысын дамытудың қорытынды кезеңі балалар бойына өзбетімен орындау дағдыларын дамыту кезеңіндегі тұлғалық сапалар дамыту жұмысының мақсатты бағыттылуын жүзеге асырады. Мұғалім негізінен бақылаушылық, қызметтік бағытты жүзеге асырады. Оқушы оқу іс-әрекетінің жоғары формасын ұсынатын өзіндік жұмысты іске асырады. Өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың көрсеткіші байқалады, егер оқушы өзінің қызметін дұрыс бағдарлай алатын қабілеті қалыптасса, онда ол өзінің қызметін өзгерте отырып, талап етілген тиісті нәтижеге қол жеткізе алады.

Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өз бетімен орындауы дағдысын дамытудың барлық құрылымдық кешені тұтас педагогикалық үдерісте кезең-кезеңімен қалыптасады. Алайда, осы әрбір кезеңнің үдерісі басым мақсаттар мен міндеттердің қызметіндегі ынтаны түсіну, алдымен ынталандыру кешеніне бағытталады. Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өз бетімен орындауы дағдысын дамытудың моделін жасау үшін тұлғалық білім берудің деңгейін қалыптастыру қажет.

Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өз бетімен орындауы дағдысын дамытудың деңгейі біздің көрсеткен белгілер арқылы жүзеге асады. Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өз бетімен орындауы дағдысын дамытудың көрсеткіші ретінде келесі анықтамаларға бөлінді:

– жалпы дамыту жаттығулары арқылы өз бетімен орындауы дағдысын дамытудағы бастауыш сынып оқушыларының тұлғалық ойы мен мақсатын түсіну *(қажеттілік-ынталандырушылық компонент);*

– жалпы дамыту жаттығу құралдары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өз бетімен орындауы дағдысын дамытудағы тәсілдері *(когнитивтік компонент);*

– мақсатқа жетудің дербестігі мен табандылығы *(эмоционалды-құндылықтық компонент);*

- өз бетімен орындауы дағдысын дамытудағы ұлттық дене тәрбиесінің әлеуетін жүзеге асыру қабілеті, ЖДЖ құралдары арқылы өз бетімен орындауы дағдысын дамытудағы өзін-өзі бағалау, өзін-өзі талдаудың деңгейі *(іс-әрекеттік-рефлексивтік компонент).*

«Дене шынықтыру» оқу бағдарламасындағы ЖДЖ талаптарын ескере отырып, әрбір кешенді қарастыруда ЖДЖ құралдары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өз бетімен орындауы дағдысын дамытудың *деңгейі* мен *өлшемдерін, көрсеткішін* анықтаймыз.

Қажеттілік-ынталандырушылық компонент ұлттық дене тәрбиесі саласындағы оқушы іс-әрекетін ынталандыру мәселесінің мәнін ашатын тұлғалық бағыттағы ЖДЖ-н меңгеру ерекшелігінде жетекші орын алады. Ынта – бір жағынан адамның мінез-құлқы анықталған жүйенің факторы (қажеттілік, ынта, мақсат, ниет), басқа жағынан – белгілі бір деңгейдегі мінез-құлықты ынталандыратын белсенді үдеріс. Осыдан, іс-әрекетті ынталандыру оның

тиімділігі мен ерекшелігіне байланысты. Ынта оның тұлғалық мақсатын анықтау үшін іс-әрекетке бағыттайды және түркі болады, ал ынтадағы түркі болатын дерек көзі қажеттілік болып табылады.

Танымдық сипаттағы ынталандыру күйінің ерекшелігі болашақ мұғалімнің іс-әркетін үздіксіз қарқынды зерттеуге байланысты «қызығушылық» деп аталады. Алынған жаңа білім, білік және дағдының даму қабілеті, қызығушылықты қамтитын оң эмоционалдық күй болып табылады. ЖДЖ құралдары арқылы өз бетімен орындауы дағдысын дамытудың тұлғалық бағытындағы қызығушылықты қанағаттандыру үшін жаңа, тереңірік және кең *қызығушылықтар пайда болуы тиіс.*

Когнитивтік компонент: ұлттық дене тәрбие саласындағы ойлау қызметінің білімі мен тәсілдері; шығармашылық тәжірибеде жинақталған ЖДЖ-ның көлемі мен деңгейі; ұлттық дене тәрбиесі саласындағы білім берудің деңгейі мен сауаттылықтың көрсеткішіндегі құзіреттілік.

Зерттеуде көрсеткендей, барлық алынған ақпарат білім болуы мүмкін емес. Тек қана сол немесе басқа да ақпаратты түсінгенде ғана, тиісті жағдайдың туындауында пайда болатын тұлғаның өткен тәжірибесінде құралған ақпараттар білім бола алады. Басқарылу мен ұтқырлығының мәніндегі ерекшелік білімнің көлемі болып қана қоймай, оның өзбетімен орындау жағдайына бейімделуге икемді болуы тиіс. Сонымен қатар, бастауыш сынып оқушысының дене тәрбиесінде арнайы ЖДЖ-ның кешені болуы тиіс: ЖДЖ-ны меңгеру бойынша таным мен ойлаудың заңнамалық білімі; ЖДЖ арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдысының теориялық негізін білу жүйесі; оқушылардың қозғалыс дағдыларын меңгертуге және олардың физикалық дамуына бағытталған түсіндіру, көрсету, ойын және жарыс, рефлексия әдістерін білу және т.б.

Эмоционалдық-құндылықтық компонент сезім (эмоционалдық ықыластылық, уайымдық және т.б.), қазақ ұлттық элементі бар жалпы дамыту жаттығуларына деген эмоционалдық-құндылықтық байланысты қалыптастыру; олардың танымындағы, құндылығындағы шығармашылық-іс-әрекеттік қабылдау мен меңгеру, қазақ ұлттық элементтері бар жалпы дамыту жаттығуларын қабылдау үдерісіндегі тұлғалықтық-құндылықтық сапаның белсенді танылуы; тұлғалық бағыттағы эмоционалдық-құндылықты ашу мен қазақ ұлттық элементі бар ЖДЖ құралдары арқылы тұлғаны өзбетімен орындау дағдысын дамытудың құрылымы маңызды рөл атқарады.

Ғалымдардың зерттеулеріне сүйене отырып, қазақ ұлттық элементтері бар жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдысын дамытудың дене шынықтыру іс-әрекетіндегі барлық формасының жалпы психологиялық буынын қабылдауды қарастырамыз. Қазақ ұлттық элементтері бар жалпы дамыту жаттығуларын қабылдау – адамның сыртқы ортасындағы эмоционалдық-интеллектуалдық бейнесі мен оның ұлттық дене тәрбиесі құндылығындағы өзара байланысының реттеушісі болып табылады. Яғни, оқушы ата-бабасынан қалған интеллектуалдық мұраны дене жаттығуларымен біртұтастықта қабылдайды.

Туған жердің климаты, флорасы мен фаунасына орай, адамда музыкалық қабылдау ерекшеліктері дәл сол түйіскен нүктеге лайықты дене қозғалысының әуенге лайық болуын қажет етеді. Сондықтан да ұлттық билердің ерекшеліктері ұлттық әуенге сәйкес келеді. Оған қоса, ұлттық бидің денсаулықты сақтау, аурудың алдын алу, әсіресе, психосоматикалық ауруларды болдырмау қасиетттері көп жазылып келеді. Сондықтан қазақстандық оқушылардың, оның ішінде бастауыш сынып оқушыларының дене шынықтыру жаттығуларын өз бетімен орындауында *табиғилық, ұлттық қимыл-қозғалыстар болуы* сапасын ұсына алады. Оларға отанға деген сүйіспеншілік, табиғатқа деген сүйіспеншілік, ұлттық музыкалық шығармаға деген сүйіспеншілік, ұлттық салт-дәстүрлерге құрметпен қарау, халықтың рухани құндылығын бағалау жатады. Мұндай сапа оқушылардың эмоционалдық бейнесі мен қазақ ұлттық элементі бар ЖДЖ-ға тікелей байланысты болуы біздің зерттеуіміздің маңызы болып табылады.

Осыны негізге ала отырып, ЖДЖ арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдысын дамытудың бейнесін көрсететін *эмоционалдық-құндылықтық компонент өлшемдері мен көрсеткіштерін* анықтадық.

Іс-әрекеттік-рефлексивтік компонент интеллектуалды құндылықты құру мен жаңғыртуға ықпал ететін қазақ ұлттық элементі бар ЖДЖ білімін пайдалану қабілеті, тәжірибелік іс-әрекеттегі ЖДЖ-ны қолданудың ерекшелігі болып табылады.

Қабілет пен дағдының жиынтығы белгілі бір білімнің өзгерісіндегі немесе жаңа жағдайдың аясында жүзеге асатын белгілі бір іс-әрекетті жүзеге асырудағы тұлғалық қабілет ретінде түсіндіріледі. Білім, білік, дағдының арасындағы өзара байланыста білім біліктілікті қалыптастыру үшін қызмет етсе, ал білік өзінің кезегінде біртіндеп дағдыға айналдырады, дағды көп рет қайталаудан автоматтандыруға жеткенге дейінгі іс-әрекетті атқарады.

ЖДЖ арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдысын дамытудың өлшемдері мен көрсеткіштері 7-кестеде ұсынылған.

Кесте 7 – ЖДЖ арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдысын дамытудың өлшемдері мен көрсеткіштері

Компонентер	Өлшемдер	Көрсеткіштер
1	2	3
Қажеттілік-ынталандырушылық	Қажеттілік-ынталандырушылық ЖДЖ арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындауға ынтасы, қажеттілігі, тікелей қызығушылығы	Жалпы дамыту жаттығуларына деген қызығушылық пен қажеттілік; ЖДЖ арқылы өзбетімен орындауға талпыныс және оны білім алушылар тарапынан дамыту; ЖДЖ арқылы өзбетімен орындауға қызығушылықты жүзеге асыру қажеттілігі мен қызығушылығы; оқушының өзбетімен орындау дағдыларын дамытуға қатысты қазақ ұлттық элементтері бар ЖДЖ арқылы өзінің әрекетін, салтын, танымдық қызығушылығын дамыту.

7 - кестенің жалғасы

1	2	3
Когнитивтік	Оқушылардың өзбетімен орындау дағдыларын ЖДЖ құралдары арқылы меңгерту	Жалпы дамыту жаттығулары мазмұнындағы динамикалық ақыл-ой операциясы (талдау, сараптау, салыстыру, жалпылау, топтастыру); санада қазақ ұлттық элементі бар ЖДЖ-ны меңгерудің құрамын қалыптастырудың деңгейі, дамуы;
Эмоционалдық-құндылықтық	Қазақ ұлттық элементі бар ЖДЖ-ға қатысты маңызды көзқарастар, уайымдар, эмоционалдық-ілтипатшылдық деңгейлер	өзінің ұлтының құндылықтарын мақтан тұту және ұлттық құндылыққа деген махаббаттық сезімі, қазақ ұлттық элементі бар ЖДЖ арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау мәнін түсіну; әртүрлі қазақ ұлттық элементі бар ЖДЖ-ны бағалау мен құндылығын түсіну
Іс-әрекеттік-рефлексивтік	Бастауыш сынып оқушысының ЖДЖ-ны өз бетімен орындау дағдысы мен қабілетіне ие болуы	Олардың өзара байланысындағы барлық элементтерді ескере отырып, өз бетімен орындау дағдысын дамытудың ойлау үдерісіндегі түсінік пен сезіну; Әртүрлі шығармашылық – орындаушылық жағдайындағы стильдік бағыттар – әртүрлі ЖДЖ кешенін бейнелі меңгерудің үдерісі, қолданылып жатқан ойлау операцияларын жүзеге асыру көшіру (талдау, салыстыру, сараптау) ЖДЖ кешеніне қызығушылығын тудыру қабілеті; сыныптас тыс жұмыстарда және сабақтарда білім алушылардың ЖДЖ-ны өз бетімен орындауға бағытталуы, қызметті ұйымдастыру қабілеті мен дағдысы; ЖДЖ арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдысын дамыту жұмысының әдістері мен формаларының тиімділігін таңдау.

ЖДЖ арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың келесі деңгейлері анықталды:

Жоғары деңгей

– Бастауыш сынып оқушылары ЖДЖ-ны өзбетімен орындау қажеттілігін түсінеді және ЖДЖ-ны өз бетімен орындауға әрдайым талпынады; ЖДЖ-ны өз бетімен орындауға белсенді қатысады; табандылығы мен қажырлылығы, мақсатқа ұмтылғыштығы бар;

–ЖДЖ-ны өзбетімен орындаудағы танымдық қызығушылығы жоғары; ЖДЖ-ны өз бетімен орындауға қабілетті; оқушының өзінің салауатты өмір салтын ұстану туралы көзқарасы бар; салауатты өмір туралы алған білімін тәжірибеде өзі қолданады, басқаларға насихат ете біледі;

– салыстыру арқылы құралдармен және құралдарсыз орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындау әрекетін жүзеге асырады; ЖДЖ құралдары арқылы іс-әркеттің нәтижесін бағалайды; ЖДЖ компоненттерін анықтай алады.

– оқушының ЖДЖ-ны өз бетімен орындауда шығармашылық элементтерді

қолданады.

Орта деңгей

– Бастауыш сынып оқушылары ЖДЖ-ны өзбетімен орындау қажеттілігін түсіне бермейді және ЖДЖ-ны өз бетімен орындауға талпынысы аз; ЖДЖ-ны өз бетімен орындауы, табандылығы мен қажырлылығы, мақсатқа ұмтылғыштығы жеткіліксіз;

–ЖДЖ-ны өзбетімен орындаудағы танымдық қызығушылығы мардымсыз; оқушының өзінің салауатты өмір салтын ұстану туралы оң көзқарасқа ие болады, алайда оларды меңгеру үшін жарқын қажеттілікті талап етпейді; салауатты өмір туралы алған білімін тәжірибеде өздігінен қолдана алмайды, басқаларға насихат етуді ескермейді;

– салыстыру арқылы құралдармен және құралдарсыз орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындау әрекетін жүзеге асырады; ЖДЖ құралдары арқылы іс-әркеттің нәтижесін бағалайды; ЖДЖ компоненттерін өздігінен анықтай алмайды;

– бастауыш сынып оқушысының өзбетімен орындау дағдыларының дамуындағы ЖДЖ-ның компоненттерінің мәнін ішінара біледі; тұлғаның өзбетімен орындау дағдыларының дамуындағы ЖДЖ туралы жеткілікті білмейді;

– қазақ ұлттық элементі бар ЖДЖ-ны орындауға ынтасыз; ЖДЖ-ның кейбір іс-әрекетінің нәтижесін бағалайды; ЖДЖ арқылы бастауыш сынып оқушысының өзбетімен орындау дағдысын дамытуға бағытталған кейбір қабілет пен дағдыларға ие.

Төмен деңгей:

– Бастауыш сынып оқушылары ЖДЖ-ны өзбетімен орындау қажеттілігін түсінбейді және ЖДЖ-ны өз бетімен орындай алмайды; ЖДЖ-ны өз бетімен орындауға, табанды және қажырлы болуға, мақсатқа ұмтылушылық жоқ;

–ЖДЖ-ны өзбетімен орындауға танымдық қызығушылығы жоқ; оқушы өзінің салауатты өмір салтын ұстану туралы оң көзқарасқа ие емес және оларды меңгеру үшін жарқын қажеттілік жоқ; салауатты өмір туралы алған білімін тәжірибеде өздігінен қолдана алу білігі жоқ, басқаларға насихат етуді ескермейді;

– салыстыру арқылы құралдармен және құралдарсыз орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындау әрекетін жүзеге асырады; ЖДЖ құралдары арқылы іс-әркеттің нәтижесін бағалайды; ЖДЖ компоненттерін өздігінен анықтай алмайды;

– бастауыш сынып оқушысының өзбетімен орындау дағдыларының дамуындағы ЖДЖ-ның компоненттерінің мәнін ішінара біледі; тұлғаның өзбетімен орындау дағдыларының дамуындағы ЖДЖ туралы жеткілікті білмейді;

– қазақ ұлттық элементі бар ЖДЖ-ны орындауға ынтасыз; ЖДЖ-ны орындаудағы әрекетінің нәтижесін бағалай алмайды; ЖДЖ арқылы бастауыш сынып оқушысының өзбетімен орындау дағдысын дамытуға бағытталған қажетті қабілет пен дағдыларға ие емес;

Осылайша, зерттеудің сараптамасында көрсеткендей, кейбір құрамдар осы жүйе үшін ерекше болып келеді: тұтастық (ЖДЖ арқылы бастауыш сынып оқушысының өзбетімен орындау дағдысын дамытуға бағытталған бірыңғай құрылымдық кешенді ұсынады); динамикалық (ЖДЖ арқылы бастауыш сынып оқушысының өзбетімен орындау дағдысын дамыту қабілетіне ие болуда үдеріс бір (төменнен) деңгейден басқа (жоғары) дейгейге көшуі байқалады; ЖДЖ арасындағы өзара байланыс пен өзара қызмет (ЖДЖ арқылы бастауыш сынып оқушысының өзбетімен орындау дағдысын табысты дамыту үшін ЖДЖ жүйесі негізінде оқушының өз бетімен орындау дағдылары меңгертіледі, нәтижесінде оның жеке тұлға ретіндегі болмысында маңызды бір компонент ретінде өзіндік дене мәдениеті қалыптасады. Болашақ мұғалімдердің интеллектуалды дамуы этнодифференциялық және этноинтеграциялық мәдениеттің белгісіндегі этникалық әлеуметтік мәдени ортада жүзеге асады: қазақтардың музыкалық тілі, ұлттық музыкалық және этнопсихологиялық ерекшеліктердегі көзқарастар, өзін-өзі тану, ділі және т.б.

Жоғарыда аталғандарды түсіну үшін, біріншіден, негіздер ұлттық элементтері бар ЖДЖ құралдары арқылы оқушылардың өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың басты мақсатын алға жылжыта отырып, көркем-бейнелі ойлау мен интеллектуалдық қабілетті қалыптастырады. Екіншіден, оқушылардың оқу қызметін бағалау өлшемдерін өзгертеді: ол жалпы дамыту жаттығуларын меңгерудегі білімнің көзқарасы бойынша бағаланып қана қоймай, ұлттық элементі бар ЖДЖ-ның эмоционалдық-құндылықтық үдерістегі дербес өзбетімен орындау іс-әрекетін жүзеге асыру қабілетіне ие болудың көзқарасы бойынша да бағаланады. Үшіншіден, ЖДЖ-ны түсінудегі эмоционалдық-құндылықтық және көркем-бейнелі ойлаудың тәжірибесіне ие болудың кейбір білімді өлшеудің мүмкіндігі болатын тұлғаның өзбетімен орындау дағдысының даму деңгейін ерекшелейтін инновациялық технология үшін тиімді қолданатын шынайы бағалау деңгейінің мүмкіндігін беретін бастауыш сынып оқушыларының құзіреттілігін көрсетеді.

В.С. Ильиннің ғылыми негізіндегі әмбебап зерттеудің процедурасы – зерттеліп жатқан тұжырымдаманың моделіндегі жалпылама деңгейін әзірлеуде біз ЖДЖ арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдысын дамытудың *үш деңгейін* анықтадық – *төмен, орташа, жоғары* [139]. ЖДЖ арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдысын дамытудың төменгі деңгейінің өлшемінен жоғары деңгейге өтуде мынадай көріністер байқалады: ЖДЖ арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдысын дамытуды белгілеу (ынталандыру саласы); дене тәрбиесінің ЖДЖ саласын білу (когнитивті саласы); еріктік көріністері (эмоционалдық-еріктік саласы); қабілетті жүзеге асыру (іс-әрекеттік саласы); ЖДЖ-ны өзбетімен орындау қажеттігін түсіну (рефлексивті). ЖДЖ арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдысын дамытудың деңгейі, көрсеткіші, өлшемдері кестеде ұсынылған.

Біз белгілеген деңгей ЖДЖ арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдысын дамытуға бағытталады. Әрбір алдыңғы деңгей

келесі байланыстың негізі болып табылатын ЖДЖ арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдысын дамытудың жоғары деңгейін қамтиды.

Осылайша, ұсынылған модель маңызды құндылықтың негізіндегі тірегі болып құрылған *мақсаттық, мазмұндық* және *іс-әрекеттік* блоктардан тұрады. Атап айтқанда, мұның *мақсаты* ЖДЖ арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдысын дамыту қоғамның сұранысына сәйкес және бастауыш білім беру стандарты талаптарын ескере отырып құрылған. *Мазмұндық* элементтері ЖДЖ арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдысын дамыту қабілетіндегі шығармашылық, іс-әрекеттік, когнитивті ерекшеліктің құндылығын ескереді. *Процессуалдық* элементтері мазмұнды толықтыру мен тікелей жалғастыру болып табылады. Модельмен жұмыс істеу үдерісінде оның құрылымдық компоненттері іс-әрекеттік құралдары арқылы нақтыланған.

Жобалық модель ЖДЖ арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдысын дамытудың бағытына негізделетін тұлғалық іс-әрекеттің санасын бейнелейді. Біздің ұсынған модельдің тиімділігін жүзеге асырудың тиімділігі тәжірибелік-эксперимент жүзінде тексерілді. Ол туралы келесі тарауда баяндалады.

3 ЖАЛПЫ ДАМЫТУ ЖАТТЫҒУЛАРЫ АРҚЫЛЫ БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ӨЗБЕТІМЕН ОРЫНДАУ ДАҒДЫЛАРЫН ДАМЫТУ ТӘЖІРИБЕСІ

3.1 Тәжірибелік-эксперимент жұмысын ұйымдастыру

Эксперимент латынның «exprement» – «тәжірибе» деген сөзінен шыққан, «ғылыми негізделген тәжірибе» дегенді білдіреді. Педагогикалық эксперимент – педагогикалық зерттеу әдістерінің ішіндегі неғұрлым тиімді нәтижеге жеткізетін әдістердің бірі. Ғалымдардың анықтауынша, «педагогикалық эксперимент дегеніміз – таным әдісі, осы әдістің көмегі арқылы педагогикалық құбылыстар, деректер, тәжірибелер зерттеледі» [140]. Сонымен қатар «Педагогикалық эксперимент – ғылыми тұғырға сүйеніп орындалатын тәжірибе, ол педагогикалық үдерісті нақты ескерілетін шарттар негізінде өзгертеді» [146].

Зерттеу жұмысымыздың бастауында алға қойылған ғылыми болжамымызды нақтылау, тексеру мақсатымен, бастауыш сынып оқушыларының өз бетімен орындауға дағдыландыратын ЖДЖ жүйесін педагогикалық эксперименттен өткізуді ұйымдастыруда осы бағыттағы тиімді және нәтижесі жоғары болатын әдістемені тексеру, сынау мақсаты қойылды.

Бастауыш сынып оқушыларының жалпы дамыту жаттығуларын өзбетімен орындау дағдыларын дамыту әдістемесі педагогикалық эксперименттен тәжірибелік-эксперименталдық база ретіндегі келесі мектептерде өткізілді. Алматы қаласының Алатау ауданында орналасқан №182 жалпы білім беретін мектептің және №149 (КММ) жалпы білім беретін мектептің 1, 2, 3, 4-сыныптары алынды:

– №182 мектептің 1, 2, 3, 4-сыныптарынан эксперименталдық топқа 1 «г», 2 «а», 3 «г», 4 «а» сыныптары алынды. Оқушылар саны – 80. Ал бақылау тобына 1 «ә», 2 «д», 3 «а», 4 «ә» сыныптары алынды. Оқушылар саны – 80;

– №149 мектептің 1, 2, 3, 4- сыныптарынан эксперименталдық топқа 1 «а», 2 «а», 3 «а», 4 «а», сыныптары алынды. Оқушылар саны – 80. Ал бақылау тобына 1 «ә», 2«ә», 3 «ә», 4 «ә» сыныптары алынды. Оқушылар саны – 80;

– педагогикалық экспериментке қатысқан 1–4-сыныптардан 160 оқушы – ЭТ (эксперименталдық топ), 160 оқушы – БТ (бақылау тобы) болып белгіленді;

– педагогикалық экспериментке аталған мектептерде бастауыш сыныптарға дене шынықтыру пәнінен сабақ беретін мұғалімдер де қатыстырылды (Терлікбаев Қ., Қалмұхан Е., Зангибеков Ш., Өтегенов Б, Терлікбаев Б., Бұлжуманов Ғ., Ермекбаев Е., Шалабаев Ж.);

– «Өрлеу» БАҰО» АҚ филиалы Алматы облысы бойынша педагог қызметкерлердің біліктілігін арттыру институты курстарына дене шынықтыру пәні мұғалімдері қатыстырылды (23 мұғалім).

Педагогикалық экспериментті ұйымдастыру мен өткізуге дейін бірқатар маңызды істер атқарылды. Атап айтсақ:

– мұғалімдердің сабақтарына қатысып, бастауыш сынып оқушыларына ЖДЖ өз бетімен орындауға дағдыландыру әдістері қалай қолданылып жүргеніне бақылау жүргізілді;

– «Өрлеу» БАҰО» АҚ филиалы Алматы облысы бойынша педагог қызметкерлердің біліктілігін арттыру институтына келген бастауыш сыныптың дене шынықтыру пәні мұғалімдерінен сауалнама алынды;

– арнайы әзірленген ЖДЖ жүйесінен кесінділер алынып, эксперименталдық және бақылау топ сыныптарына орындатылды;

Педагогикалық эксперимент үш кезеңде ұйымдастырылып өткізілді: анықтаушы кезең, оқыту кезеңі, бақылау кезеңі. Әр кезеңнің өзіндік мақсат-міндеттері анықталып, материалдар сұрыпталынды.

Кесте 8 – Педагогикалық эксперименттің үш кезеңінің жоспары

Анықтаушы кезең	Оқыту кезеңі	Бақылау кезеңі
1. Дене шынықтыру сабақтарына қатысу. Сабақтарға талдау жасау.	1.Эксперименттік сыныптарға ЖДЖ өз бетімен орындауға дағдыландыру әдістемесі бойынша оқу бағдарламасымен сабақтар өткізу, Бақылау сыныптарына жай бағдарлама бойынша дене шынықтыру сабақтарын жүргізу.	1.Эксперименттік және бақылау сыныптарына оқыту кезеңінен соңғы кесінді тапсырмалар орындату. Нәтижелеріне талдау жасау.
2. Дене шынықтыру пәні мұғалімдерінен сауалнама алу.	2.Бастауыш сынып оқушыларына «Менің күн тәртібімдегі өз бетіммен орындайтын ЖДЖ түрлері» атты кесте жасату.	2.Педагогикалық эксперименттің нәтижелерін қорыту.
3. Оқушыларға ЖДЖ бойынша кесінді тапсырмалар орындату. Нәтижелеріне талдау жасау.	3.Дене шынықтыру мұғалімдеріне арнайы әдістемелік семинарлар сериясын өткізу.	3. Педагогикалық эксперимент нәтижесінде тиімділігі дәлелденген ЖДЖ жүйесін жинақтау және дене шынықтыру мұғалімдеріне тәжірибені тарату үшін әдістемелік нұсқау дайындау.
	4.Ата-аналармен әңгімелесулер жүргізу. 5.Ата-аналарға арнап «Балаңыздың күн тәртібіне ЖДЖ енгізуге көмектесіңіз» атты Жаднама әзірлеу.	4. Диссертацияның тәжірибелік бөлімін рәсімдеу.

Педагогикалық эксперименттің алғашқы – анықтаушы кезеңінде, жоспарда белгіленгендей, бастауыш сыныптағы дене шынықтыру сабақтарына қатысып, оларда оқушылардың ЖДЖ-ны өз бетімен орындауға дағдыландыру қаншалықты жүргізілетіні тексерілді. Экспериментке қатысатын мектептердегі бастауыш сыныптарда дене шынықтыру сабақтары жүйелі жоспарлы түрде өткізілетіндігі, бақылау негізінде оқушылардың ЖДЖ-ны өз бетімен орындауға дағдыландыруының деңгейі төмен екенін көре алдық.

«Өрлеу» БАҰО» АҚ филиалы Алматы облысы бойынша педагог қызметкерлердің біліктілігін арттыру институтында бастауыш сыныптағы дене шынықтыру пәні бойынша курсқа қатысқан мұғалімдерден сауалнама алынды. Сауалнамаға 23 мұғалім қатысты. Сауалнама сұрақтарының мазмұнында мұғалімдерден бастауыш сыныптағы дене шынықтыру пәнін оқыту барысында оқушылардың ЖДЖ-ны өз бетімен орындауға дағдыландыруға қаншалықты көңіл бөлетіндігі, ЖДЖ түрлері туралы, оның құрамына қазақ ұлттық компоненттер қосу туралы сұрақтар қамтылды.

Кесте 9 – бастауыш сыныптағы дене шынықтыру пәні бойынша біліктілікті жетілдіру курсына қатысқан мұғалімдерден алынған сауалнама сұрақтары және жауаптары

Сауалнама сұрақтары	Жауаптар	Саны	%
Жалпы дамыту жаттығуларын күнделікті дене шынықтыру сабақтарында орындату қандай деңгейде?	Жоғары	3	13
	Жақсы	2	8,7
	Орташа	7	30,4
	төмен	11	47,8
Жалпы дамыту жаттығуларының кешендерін күнделікті сабақта орындатуға не кедергі? (бірнеше жауапты белгілеуге болады)	Дайын ЖДЖ кешендері жоқ	23	100
	Арнайы жабдықтар жоқ	12	52,1
	Өзіміз әзірлеуге уақыт жете бермейді	18	78,2
	Әдістемелік нұсқаулықтар жоқ	15	65,2
Жалпы дамыту жаттығуларын (ЖДЖ) оқушылардың өз бетімен орындауына дағдыландыру қалай жүргізілуде?	Жақсы	3	13
	Орташа	5	21,7
	Нашар	15	65,2
	Мүлде жүргізілмейді	3	13
Оқушылардың өз бетімен ЖДЖ орындауына керекті кешендерді жасап алуына қалай үйретіп келесіз?	Жақсы	3	13
	Орташа	6	26,08
	Нашар	5	21,7
	Ондай жұмыс жүргізілмейді	9	39,13
Оқушыларды өз бетімен «Күн тәртібіне» ЖДЖ қай уақытта, қалай орындайтынын жасауға қалай үйретесіз?	Жақсы	2	8,7
	Орташа	3	13
	Нашар	5	21,7
	Ондай жұмыс жүргізілмейді	13	56,5
ЖДЖ-ның маңызы мен оқушылардың денсаулығы үшін зор пайдасы туралы ата-аналармен әңгімелер өткіздіңіз бе?	Иә, үнемі өткіземін	0	0
	Анда-санда	3	13
	Жоқ, өткізбеймін	15	65,2
	Керек деп санамаймын	5	21,7
ЖДЖ жүйесінде қазақ ұлттық болмыс элементтерін енгізуге қалай қарайсыз?	Өте дұрыс	20	86,9
	Жақсы	3	13
	Ойлану керек	0	0
	Білмеймін, айта алмаймын	0	0

Сауалнамаға қатысқан респонденттердің жауаптарын талдау нәтижесі бізге бастауыш сыныптағы дене шынықтыру мұғалімдерінің назарын оқушылардың өз бетімен ЖДЖ орындауы дағдыларын қалыптастыруға мән

беруге аударудың қажеттілігін көрсетті. Мұғалімдердің көпшілігі бастауыш сыныптарда ЖДЖ орындату әдістемесі және өз бетімен орындауға оқушыларды үйрететін арнайы кешенді жаттығулар жүйесі жоқ екенін атап көрсетті. Атап кететін тұсы – барлық мұғалімдер ЖДЖ жүйесінде қазақ ұлттық болмыс элементтері болуын қолдайтынын көрсеткендігі. Осы сауалнама жауаптарын талдау барысы бастауыш сыныптағы дене шынықтыру мұғалімдеріне арналған әдістемелік семинарлар сериясын өткізу керек деген ой туындауына негіз болды.

Педагогикалық эксперименттің анықтаушы кезеңінде, сабақтарға қатысу барысында ЖДЖ-ны өз бетімен орындауға дағдыландыру жұмысы қалай қолға қойылғанын анықтау мақсатында оқушыларға кесінді тапсырмалар орындатылды.

Бірінші сыныптар үшін жалпы дамыту жаттығуларынан кесінділер.

Бірінші кесінді жаттығуы. Қол, аяқ, негізгі тік тұрумен байланысты жаттығу орындату.

Екінші кесінді жаттығуы. Музыка ырғағымен би қадамдарын жасауды орындау.

Ұсынылған кесінді жаттығулардың орындалу нәтижесі келесі кесте мен диаграммада көрсетілді.

Кесте 10 – 1-сынып оқушыларының кесінді жаттығуларын орындау нәтижесі

Сыныптар	саны	Бірінші кесінді жаттығу нәтижелері		Екінші кесінді жаттығу нәтижелері	
		Дұрыс орындағандар	%	Дұрыс орындағандар	%
Эксперименттік топ - ЭТ	40	10	25%	12	30%
Бақылау тобы - БТ	40	11	27,5%	11	27,5%

Сурет 15– 1-сынып анықтаушы кезең кесінділерін орындау

Екінші сыныптар үшін жалпы дамыту жаттығуларынан кесінділер.

Бірінші кесінді жаттығуы. Жүремен отыру, негізгі тік тұрумен *байланысты жаттығулар кешенін орындату.*

Екінші кесінді жаттығуы. Допты бір қолдан екінші қолға тез лақтыру.

Кесте 11 – 2-сынып оқушыларының кесінді жаттығуларын орындау нәтижесі

Сыныптар	Саны	Бірінші кесінді жаттығу нәтижелері		Екінші кесінді жаттығу нәтижелері	
		Дұрыс орындағандар	%	Дұрыс орындағандар	%
Эксперименттік топ - ЭТ	40	9	22,5%	10	25%
Бақылау тобы - БТ	40	9	22,5%	10	25%

Сурет 16 – 2-сынып анықтаушы кезең кесінділерін орындау

Үшінші сыныптар үшін жалпы дамыту жаттығуларынан кесінділер.

Бірінші кесінді жаттығуы. Тірек, жүремен отыру, негізгі тік тұрумен *байланысты жаттығулар кешенін орындату.*

Екінші кесінді жаттығуы. Гимнастикалық орындықпен жаттығу.

Кесте 12 – 3-сынып оқушыларының кесінді жаттығуларын орындау нәтижесі

Сыныптар	саны	Бірінші кесінді жаттығу нәтижелері		Екінші кесінді жаттығу нәтижелері	
		Дұрыс орындағандар	%	Дұрыс орындағандар	%
Эксперименттік топ - ЭТ	40	11	27,5%	12	30%
Бақылау тобы - БТ	40	12	30%	10	25%

Сурет 17 – 3-сынып анықтаушы кезең кесінділерін орындау

Төртінші сыныптар үшін жалпы дамыту жаттығуларынан кесінділер.

Бірінші кесінді жаттығуы. Негізгі тік тұру, қол, аяқ, денемен байланысты *жаттығулар кешенін орындату.*

Екінші кесінді жаттығуы. Гимнастикалық құралдармен музыка ырғағымен жаттығу.

Кесте 13 – 4-сынып оқушыларының кесінді жаттығуларын орындау нәтижесі

Сыныптар	саны	Бірінші кесінді жаттығу нәтижелері		Екінші кесінді жаттығу нәтижелері	
		Дұрыс орындағандар	%	Дұрыс орындағандар	%
Эксперименттік топ - ЭТ	40	10	25%	11	27,5%
Бақылау тобы - БТ	40	10	25%	11	27,5%

Сурет 18 – 4-сынып анықтаушы кезең кесінділерін орындау

Анықтаушы кезең нәтижелерін талдау барысында бастауыш сыныпта ЖДЖ жүйесі қолданылғанымен, жүйелі, әдістемелік тұрғыдан сабақтастықты сақтай отырып, оқушылардың өз бетімен орындау дағдыларына толыққанды назар аударылмайтыны анықталды.

3.2 Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамыту кезеңдерінің мазмұны

Оқыту кезеңінің негізгі мазмұнын жүзеге асыруда маңызды орын алатын келесі жұмыстар орындалды:

– арнайы эксперименталдық оқыту бағдарламасы мен жаттығулар жүйесі әзірленді;

– қажетті әдістемелік және нормативтік құжаттармен таныс болу мақсатында арнайы талдау жасалынды;

– оқушылардың өз бетімен оқу тапсырмасын орындау дағдысын қалыптастыру, оның ішінде дене шынықтыру сабағында ЖДЖ өз бетімен орындауға дағдыландыру әдістері жинақталып, мұғалімдерге арналған әдістемелік нұсқау көмекші құралы әзірленді;

– педагогикалық экспериментке қатысатын пән мұғалімдерімен әңгімелесулер жүргізіліп, ұсынылатын сабақ сценарийлері таратылып берілді;

– бастауыш сынып оқушыларының денсаулығы жөнінде мектеп дәрігерімен кеңесіп, денсаулығы бойынша мәліметтер жинақталды.

Арнайы «Бастауыш сынып оқушыларының жалпы дамыту жаттығуларын өзбетімен орындау дағдыларын дамыту эксперименталдық бағдарламасы» авторлық тұрғыдан әзірленгендіктен, мұғалімдерге жан-жақты талдау жасалып, әдістемелік қолдау көрсетілді.

Бастауыш сынып оқушыларының жалпы дамыту жаттығуларын өзбетімен орындау дағдыларын дамыту эксперименталдық бағдарламасы

Түсінік хат

Жұмыс бағдарламасы Қазақстан Республикасы Мемлекеттік міндетті білім беру стандартына, Бастауыш сыныпқа арналған Дене шынықтыру пәні бойынша жаңартылған білім мазмұнды Оқу бағдарламасына сүйеніп жасалынды. Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университетінің Бастауышта оқыту педагогикасы мен әдістемесі кафедрасында талқыланып, зерттеу жұмысының педагогикалық эксперименті бөлімін жүргізу құпталынды.

Педагогикалық экспериментке арналған оқу бағдарламасының мақсаты мен міндеттері, бағыт-бағдары.

Мақсаты: диссертациялық жұмыстың ғылыми болжауын арнайы ұйымдастырылған педагогикалық эксперимент негізінде тексеру.

Міндеттері:

– бастауыш сынып оқушыларын жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындауға дағдыландыру;

– ЖДЖ жүйесін өз бетімен орындауға дағдыландыру арқылы салауатты өмір салтын насихаттау, түсіндіру;

– ЖДЖ өз бетімен орындауға үйрету арқылы бастауыш сынып оқушыларының күш-қуатын, икемділігін, шыдамдылығын дамыту;

– ЖДЖ өз бетімен орындауға дағдыландыру арқылы оқушылардың дұрыс тыныс алуын қалыптастыру;

– ЖДЖ-н өз бетімен, өзара, жұппен, топпен, сыныппен түрліше орындауға дағдыландыра отырып, сыйластыққа, құрметке, ұжыммен бірлесе жұмыс атқаруға дағдыландыру;

– ЖДЖ жүйесін өз бетімен орындауға дағдыландыра отырып, бастауыш сынып оқушыларының денсаулығын нығайту, дене мүсінін түзу дамытуға, білім алу барысында балалардың физикалық және рухани, әлеуметтік гармониялық дамуына ықпал ету;

– ЖДЖ жүйесінің дене шынықтыру мен спортпен айналысудың сенімді іргетасы екенін ұғындыра отырып, мектепте, үйде өз бетімен орындауға дағдыландыру.

Бағдарламаның бағыттылығы:

– ЖДЖ жүйесін бастауыш сынып оқушыларының жас ерекшелігіне сәйкес, бейімдеу;

– әзірленген Оқу бағдарламасы және ЖДЖ жүйесі өзіндік мақсаты мен міндетін орындауға толыққанды және дене шынықтыру сабақтарының шегінде, сабақтан тыс, үйде орындауына лайықтау.

Базалық оқу жоспарына сәйкес, бастауыш сыныптарға аптасына 3 сағаттан бөлінген: 1 сыныпта – 99 сағат, 2-3-4 сыныптарда – 102 сағат бөлінген.

Кесте 14 –Тақырыптық жоспар

ЖДЖ орындау әрекет түрлері	Сыныптар мен өз бетімен орындайтын ЖДЖ саны				ЖДЖ меңгерту әдістері
	1 сынып	2 сынып	3 сынып	4 сынып	
1	2	3	4	5	6
Базалық бөлім	5 ЖДЖ	5 ЖДЖ	5 ЖДЖ	6 ЖДЖ	Қарапайым әдіс. ЖДЖ-ны түсіндіру және көрсету.
Жеңіл атлетикадан ЖДЖ жүйесі	5 ЖДЖ	5 ЖДЖ	6 ЖДЖ	6 ЖДЖ	Көрсету. ЖДЖ түрі туралы ақпарат беру. Жайлап көрсету.
Қозғалыс ойындары бойынша ЖДЖ жүйесі	4 ЖДЖ	4 ЖДЖ	3 ЖДЖ	3 ЖДЖ	Түсіндіру. ЖДЖ түрінің сипатын сөзбен түсіндіру.
Ұлттық мәдениет ерекшеліктері элементтері бойынша ЖДЖ жүйесі	4 ЖДЖ	4 ЖДЖ	4 ЖДЖ	4 ЖДЖ	Бөлшектелген әдіс, әрбір қозғалыс түсіндіріледі, көрсетіледі, орындатылады, бірақ әрқайсысы жеке-жеке әр бөлшегін мұғалім өзі орындап көрсетеді.

14 – кестенің жалғасы

1	2	3	4	5	6
Гимнастикадан ЖДЖ:					Аралас әдістер. Мұғалім ЖДЖ түрі туралы ақпаратпен таныстырады. Кейбірін түсіндіреді. Кейбірін түсіндіреді, кейбірін түсіндіре отырып көрсетеді, кейбірін түсіндіріп, жеке-жеке бөлшегін орындатып үйретеді.
құралдарсыз	5 ЖДЖ	5 ЖДЖ	7 ЖДЖ	7 ЖДЖ	
құралдармен	3 ЖДЖ	3 ЖДЖ	5 ЖДЖ	5 ЖДЖ	

Бағдарламаның мазмұны.

Эксперименталдық бағдарлама 6 бөлімнен тұрады: «Базалық бөлім», «Жеңіл атлетикадан ЖДЖ», «Қозғалыс ойындары бойынша ЖДЖ», «Ұлттық элементтерден ЖДЖ», «Гимнастикадан құралдарсыз ЖДЖ», «Гимнастикадан құралдармен ЖДЖ».

Бірінші бөлімнің, яғни «Базалық бөлімнің» мазмұны жалпы дамыту жаттығуларын меңгертудің мектепке дейінгі кезеңде үйренген дағдыларын одан әрі жетілдіруге және нақты ЖДЖ талаптарын, атап айтқанда, жаттығулардың біріздiлікпен орындалуы, жаңа ЖДЖ түрімен танысу, бұйрық беру сияқты тағы да басқа мазмұндағы дағдыларын одан әрі дамытуға бағытталады [143]. «Базалық бөлім»:

– ЖДЖ-1.Қолдың бастапқы қалыптары және қолдармен қозғалыстар жасау;

– ЖДЖ-2. Аяқтың бастапқы қалыптары және аяқпен қозғалыстар жасау;

– ЖДЖ-3. Дененің бастапқы қалыптары және денемен қозғалыстар жасау;

– ЖДЖ-4. Құралдарсыз жаттығулар жасау;

– ЖДЖ-5. Үлкен доппен жаттығулар жасау;

– ЖДЖ-6. Секірмекпен жаттығулар жасауды қамтиды.

Екінші бөлім «Жеңіл атлетикадан ЖДЖ жүйесі» деп аталады. Мұнда орындалатын ЖДЖ қозғалыстағы жаттығулар болып келеді. ЖДЖ саны мен мазмұны сабақ алдындағы оқушылардың ширатып шыныктыру міндеттерін шешуге арналатыны белгілі. «Жеңіл атлетикадан ЖДЖ жүйесіне»:

– ЖДЖ-1. Қолдың бастапқы қалыптары және қолдармен қозғалыстар жасау;

– ЖДЖ-2. Аяқтың бастапқы қалыптары және аяқпен қозғалыстар жасау;

– ЖДЖ-3. Дененің бастапқы қалыптары және денемен қозғалыстар жасау кіреді.

Үшінші бөлім «Қозғалыс ойындары бойынша ЖДЖ жүйесі» деп аталады. Қозғалыс ойындары бастауыш сынып оқушылары үшін өте қызықты және маңызды жаттығулардың кешені деп атауға болады. Қозғалыс ойындары оқушылардың денсаулығын нығайтуға және жан-жақты дене мәдениеті дамуына ықпал етуі үшін, олардың орындалу тәртібі мұғалім тарапынан дидактикалық талаптарға сай меңгертілуі керектігі белгілі. Ал қозғалыс

ойындарының элементтерінен құралған ЖДЖ дене шынықтыру сабақтарының қызықты да сәтті өтуіне ересен ықпал етуі үшін олардың ЖДЖ жүйесінен енгізілуі керек. «Қозғалыс ойындары бойынша ЖДЖ жүйесіне»:

– ЖДЖ-1.Секірумен байланысты жаттығулар;
– ЖДЖ-2. Көздеп лақтыруға еліктеумен байланысты жаттығулар;
– ЖДЖ-3. Қол мен аяқ қозғалысын дамытумен байланысты жаттығулары;
– ЖДЖ-4. Тартысумен байланысты жаттығулар;
– ЖДЖ-5. Саусақ, буындардың икемділігін дамытатын жаттығулар;
– ЖДЖ-6. Тізе, аяқ буындарының икемділігін дамытатын жаттығулар жатады.

Төртінші бөлім «Ұлттық мәдениет ерекшеліктері элементтері бойынша ЖДЖ жүйесі» деп аталады. Ұлттық ойындар бастауыш сынып оқушылары үшін олардың дүниетанымында, ділінде (менталдық болмысында) сақталған маңызды өмір сүру қабілеттері туралы ақпаратты жандандырып, ұлттық сананың сақталуына қызмет етеді. Оқушылардың қазақтың дене мәдениетіне және жалпы мәдени құндылығына дене жаттығулары арқылы да көзқарасы қалыптасуына тірек болады. «Ұлттық мәдениет ерекшеліктері элементтері бойынша ЖДЖ жүйесін»

– ЖДЖ-1. Қазақ биіне еліктеу элементтері бойынша ЖДЖ;
– ЖДЖ-2. Қазақ ұлттық тұрмыс ерекшеліктеріне (аңшылық т.б.) еліктеу элементтері бойынша ЖДЖ;
– ЖДЖ-3. Қазақ ұлттық аспаптарында ойнауға еліктеу элементтері бойынша;
– ЖДЖ-4. Қазақ ұлттық батырлық қаруларын ұстауға еліктеу элементтері бойынша ЖДЖ қамтиды.

Бесінші бөлім «Гимнастикадан құралдарсыз орындалатын ЖДЖ жүйесі» деп аталады. Бұл жүйеге:

ЖДЖ-1. Бастапқы қалыпта тұрумен байланысты жаттығулар;
ЖДЖ-2. Қолдың қалыптары және қолдың қозғалыстарына байланысты жаттығулар;
ЖДЖ-3. Аяқтың қалыптары және аяқтың қозғалыстарына байланысты жаттығулар;
ЖДЖ-4. Дененің қалыптары және дененің қозғалыстарына байланысты жаттығулар;
ЖДЖ-5. Жүрелеу, отырумен байланысты жаттығулар кіреді.

Алтыншы бөлім «Гимнастикадан құралдармен орындалатын ЖДЖ жүйесі» деп аталады. Бұл бөлімнің мазмұнын:

ЖДЖ-1. Гимнастикалық таяқпен жаттығулар жасау;
ЖДЖ-2. Үлкен доптармен жаттығулар жасау;
ЖДЖ-3. Гимнастикалық отырғыштармен жаттығулар жасау;
ЖДЖ-4. Обручтермен жаттығулар жасау;
ЖДЖ-5. Секірмекпен жаттығулар жасау құрайды.

Арнайы оқу бағдарламасын әдістемелік қамтамасыз етілуі келесідей. Педагогикалық экспериментке әзірленген «Бағдарламаның» жүзеге асырылуын қамтамасыз ететін негізгі әдістер тақырыптық жоспарда ішінара көрсетілді. Негізінде, бағдарламаның тиімділікпен жүзеге асырылып, күткен нәтижеге қол жеткізілуінде үлкен орын алатын әдіс – *мұғалім мен оқушының ынтымақтастыққа негізделген әрекеті.* Сонымен бірге негізгі әдістердің қатарында *ойын әдісі* де үлкен орын алады. Осымен байланысты, ЖДЖ жүйесіндегі көптеген жаттығуларды мұғалімдер қызықты түрде, ойын түрінде ұйымдастыруы дұрыс болады. Дене шынықтыру пәнін тұтас өткізудегідей, ЖДЖ жүйесін орындату арқылы оқушылардың ЖДЖ-ны өз бетімен орындау дағдыларын дамытуда дидактикалық әдістер қолданылды.

Атап айтатын болсақ,

– *тілдік-сөйлеу әдістері:* түсіндіру, әңгімелеу, нұқсаулар беру, бұйрық беру, ескерту жасау;

– *көрнекілік әдістері:* сызбалар қолдану, суреттер қолдану, кестелер қолдану, фильмдер көрсету, слайдта ЖДЖ жекелеген элементтерін және оны қалай орындау керектігін көрсету.

ЖДЖ жүйесіндегі әрбір жаттығуда *еліктеу* және *арнайы жаттығу элементтері* орындатылады. Еліктеу жаттығулары оқушыларға жаттығудың рационалды техникасын меңгеруі үшін үйретіледі. Ал арнайы жаттығулар болса, олар орындау техникасында кеткен қателіктерді енді болдырмау үшін орындатылатын жаттығу түрі.

ЖДЖ-ны өз бетімен орындауға дағдыландыруда пайдаланылатын құрал-жабдықтар: доптар – үлкен доп, кішкентай доп, секірмектер, гимнастикалық отырғыштар, обручтер.

Педагогикалық экспериментте өткізілетін сабақ түрлері:

– сыныптық, топтық, жеке сабақтар; мазмұны жағынан бұл сабақтар теориялық, практикалық және аралас сабақтар болып келеді;

– салауатты өмір салтын қалыптастыруға арналған арнайы сабақтар;

– спорттық жарыс немесе мейрамдарға байланысты дене шынықтыру сабақтары;

– үй тапсырмалары.

Жалпы дамыту жаттығуларын бастауыш сынып оқушыларының өз бетімен орындауға дағдыландыру әдістемесіне енгізілген бұл сабақтар оқушылардың денсаулығын күшейтуге, салауатты өмір салтын ұстану қажеттілігінің оқушылар санасында бекуіне ықпал етеді. Сонымен бірге бұл сабақтар жүйесі оқушылардың ақыл-ойы, санасы одан әрі дамып, ептілік, икемділік, күш-қуаты, жылдамдығы, шыдамдылығы сияқты дене қабілеттері дамуына негіз қалайды.

ЖДЖ жүйесінің біріздiлікпен, өзара сабақтастығы сақтала отырып меңгертілуі арқылы оқушылар ол жаттығуларды өз бетімен орындауға дағдыланады. Оның нәтижесінде оқушылар дене шынықтырумен, спортпен айналысу, дене мәдениетін жетілдіруге деген мотивациялары күшейеді. Бастауыш мектепте қалыптасқан мұндай жақсы дағдылар оқушыны негізгі

мектепке барғанда одан әрі жетілуге жетелейді, спортпен айналысудың, дене мәдениетін дамытудың болмысын түсінуіне алып келеді.

Бағдарламаны жүзеге асырудан күтілетін нәтижелер, оларды бағалау критерийлері келесідей түрде жүйеленді.

Педагогикалық экспериментке әзірленген «Бағдарламаны» жүзеге асыру барысында оқушылар:

– дене шынығуы жағынан дайындық деңгейі жоғарылайды;

– оқушылар қол, аяқ, дене қозғалыстары бойынша жалпы дамыту жаттығуларының техникасын меңгереді, дұрыс орындауға қол жеткізеді;

– ЖДЖ жүйесін өз бетімен дене шынықтыру сабақтарында, сабақтан тыс, үйде, табиғат аясында саяхатта, барлық жерде өзінің бос уақытын дұрыс ұйымдастыра отырып орындауға дағдыланады;

– ЖДЖ жүйесін өзінің достарына, кіші балаларға үйретуге және өз бетімен орындауға дағдыланады;

– оқушылар өздерінің күн тәртіптеріне орай, жеке ЖДЖ қозғалыстарын орындау режимін жасауды үйренеді; күн тәртібінде ең тиімді ЖДЖ түрлерін өз бетімен іріктеп алуға, оларды біртіндеп жеңілден күрделіге қарай сұрыптап отыруды үйренеді;

– өз бетімен ЖДЖ орындауға дағдыланып, бірақ өзінің жұмыс күшін бос сарқып алмау керектігін саналылықпен үйренеді;

– оқушы ЖДЖ жүйесінің түрлері өзі үшін керек екенін, өзінің денсаулығы мен күш-қуаты артып, дене сымбаты жетіліп отыруына өзі де қатысуы міндетті екенін түсінеді, мұғаліммен, ата-анасымен ақылдаса отырып, ЖДЖ түрлерін ойлап табуға дағдыланады;

– оқушы жеке басының салауатты өмір салтына дағдылануы арқылы отбасы мүшелеріне, достарына, әлеуметтік ортадағы, қоғамдағы басқа адамдарға үлгі болуына жол салады;

– салауатты өмір салтын бастауыш мектепте қалыптастырған оқушы – еліміздің болашақтағы айбынды азаматы, сенімді тізгін ұстар азаматы болатынын түсініп, патриоттық сезімін дамытады.

Бағдарламаны меңгерген бастауыш сынып оқушысы келесілер туралы білетін болады және түсінігі болады:

– жалпы дамыту жаттығуларының терминдерін;

– жалпы дамыту жаттығуларының – дене жаттығуларының, жалпы дене мәдениетінің маңызды бөлшегі екенін, оның қалыптасу, даму тарихын;

– жалпы дамыту жаттығуларының адамның денесі жетілуіндегі, дамуындағы сүйегі, бұлшық еттері, тұтас қозғалыс жүйесі дамуындағы маңызды қызметі туралы;

– қозғалу мен қозғалыс тәсілдері мен ерекшеліктері туралы;

– жеке гигиенаның маңызы туралы;

– өзінің дене мүсінінің саулығы мен сымбатын сақтаудың маңызы және оған оқушының қатысуы (жауапкершілікті) керектігі туралы;

– өмірдегі түрлі қозғалыстардан келетін жарақат не зақым алудың себептері және мүмкіндігінше олардың алдын алу туралы.

Оқушы:

– өзінің координациялық, икемділік, күш-қуатын жетілдіруге арналған ЖДЖ өз бетімен орындау үшін күн тәртібі кестесіне қажетті ЖДЖ кешенін дұрыс құрай алады және дұрыс орындауға дағдыланады;

– ЖДЖ-ны өз бетімен және басқа балалармен өзара бірлесе отырып орындауға дағдыланады.

Бастауыш сыныпта ЖДЖ-ны оқушыларды өз бетімен орындауға дағдыландыру үшін, дене шынықтыру мұғалімдеріне арналған әдістемелік нұсқаулар мен әдістемелік ұсыныстар беріліп, олардың мазмұны уақыт талабымен бірге жаңа бағытта жетілдіріліп отырылды.

Белгіленген Тұжырымдамаға сүйенген әдістеменің бастау көздері мен жаңаланған мазмұндық-құрылымдық болмысы және жүзеге асырылу үдерісі келесі модельде беріліп отыр.

Сурет 19 – Тұжырымдамаға сүйенген әдістеменің бастау көздері мен жаңаланған мазмұндық-құрылымдық болмысы және жүзеге асырылу үдерісінің моделі

Бастауыш сынып оқушыларына жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындауға дағдыландыруда ғалымдардың зерттеулеріне сүйенетін болсақ, олардың мынадай ерекшеліктері анықталды.

Біріншіден, оқушылардың өз бетімен оқу-танымдық әрекеттерін орындауында олардың белсенділігі дамуының әлеуметтік-педагогикалық маңызы ескерілуі керек.

Екіншіден, бастауыш сынып оқушыларының ЖДЖ-ны өз бетімен орындау дағдыларын қалыптастырудың дидактикалық, психологиялық, психофизиологиялық теориялық негіздері анықталуы керек.

Үшіншіден, бастауыш сынып оқушыларының ЖДЖ-ны өз бетімен орындау дағдыларын қалыптастыруды ұйымдастырудың дидактикалық құралдарын әзірленуі керек.

Төртіншіден, бастауыш сынып оқушыларының ЖДЖ-ны өз бетімен орындау дағдыларын қалыптастырудың өзегі болып табылатыны – пән мұғалімдерінің жаңа әдістемелік жүйе бойынша әдістемелік ұсыныстармен таныс болуы және жан-жақты меңгеруі.

Осы ұсынылып отырған Тұжырымдаманы негізге ала отырып, зерттеу тақырыбымызға байланысты ЖДЖ жүйесін бастауыш сынып оқушыларының өз бетімен орындау дағдыларын қалыптастыру әдістемесі негізделді. Осы мақсатқа жету үшін, теориялық және практикалық тұрғыдан талданған, арнайы ЖДЖ жүйесі әзірленді.

Жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындау дағдыларын қалыптастыру әдістері туралы қарастырғанда, заманауи дене шынықтыру әдістемесінде бастауыш сынып оқушыларының өз бетімен дене шынықтырумен айналысуы зор мәнге ие болып отырғанын ерекше атап өту керек.

Дене шынықтыру сабағында пән мұғалімі оқушылардың сабақтан соң уақытында дене шынықтыру жаттығуларын өз бетімен орындауына үлкен орын береді. Сонымен бірге, оқушыларға сабақта үйренген жаттығулардың қарапайым элементтерін өз бетімен орындауға дағдылануы үшін үй тапсырмасын береді.

Дене тәрбиесіне оқушының өзін де жауапкершілікті екендігіне көзін жеткізу үшін, оқушы жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен әрдайым орындап жүруге қалыптасуы тиіс. Соның нәтижесінде, бастауыш сынып оқушыларының оқу-танымдық әрекеттері белсендіріліп, денсаулығы берік бола түседі. Жалпы алғанда, ас қорыту жүйесінің жұмысы да, бұлшық ет жұмысы да жақсара түседі. Сөйтіп, оқушы сабағына немесе үй жұмысына, басқа әрекеттеріне де қызумен кірісіп, көңіл-күйін жақсы деңгейде ұстай алады.

Бастауыш сынып оқушылары мектептегі сабақтары кезінде тез шаршап қалмауы үшін және оқу-танымдық жұмыс қарқыны жоғарылауын қамтамасыз ету үшін жалпы дамыту жаттығуларын орындаудың орны үлкен. Әрбір екі сабақтан соң оқушылардың 5-8 минуттан таза ауада немесе таза ауа еніп тұратын сынып бөлмесінде жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындауға дағдылануы оқушылардың жай ғана теңселіп жүруінен немесе жайбарақат отыруынан анағұрлым пайдалы болмақ.

Бастауыш сынып оқушыларына өз бетімен жалпы дамыту жаттығуларын орындауды жеке өзі, ең дұрысы, 3 не одан сәл көптеу оқушыдан тұратын топпен орындату керек. Өйткені, жалпы дамыту жаттығуларын топпен

орындату жеке оқушы орындағаннан тиімді болатынын ғалымдар да, тәжірибелі мұғалімдер де атап көрсетеді.

Бастауыш сынып оқушыларына сабақтан соң түстен кейін өз бетімен, достарымен жиналып, ЖДЖ-ны орындауға дағдыландыру арқылы олардың оқу, демалу, еңбек ету қасиеттерін дамытуды тәртіптілікпен, жүйелілікпен шыңдауға мүмкіндіктер туындайды. Оқушының өмірдегі атқаратын оқу, танымдық, еңбек тағы басқа іс-әрекеттерінің нәтижелі болуы оның денсаулығының берік болуына байланысты. Осындай тәрбиенің оқушыны шынайы патриот етіп дайындауға сенімді негізге айналатыны анық.

Бастауыш сынып оқушыларының жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындау дағдыларын қалыптастыру үдерісінде дидактикалық тұрғыдан басшылыққа алынатын маңызды талаптар болатыны белгілі.

Төмендегі 20 суретте ол талаптардың өзара байланыстылығы және бірінен екіншісі туындап отыратыны үдеріс түрінде көрсетілді.

Сурет 20 – Бастауыш сынып оқушыларының жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындау дағдыларын дамыту үдерісіндегі дидактикалық талаптар жүйесі

Осы көрсетілген дидактикалық талаптарға тоқталайық.

Жалпы дамыту жаттығуларын меңгертетін дене шынықтыру сабағының нұсқаушылық бағытын нығайту және оны үздіксіз өз бетімен орындап отыру дағдысын қалыптастыру көзделеді.

Оқушыларға берілетін тапсырмалардың мазмұнында ЖДЖ-н орындаудың техникасы мен басқа оқушылардың орындауын бағалауды енгізу арқылы сабақтың нұсқаушылық сипаты жетіледі. Мұғалім әрбір дене шынықтыру

сабағында оқу тапсырмаларын түсіндіріп болғаннан кейін, оқушылар жұппен жаттығулар орындау барысында өзара көмектесу мүмкіндігіне ие болады.

Сонымен бірге оқушыларға мұғалімнің көмекшісі рөлін орындауға жол беріп, топпен ширатып шынықтыруды өткізуді тапсыруға болады. Мұғалім оқушылардың сабақтың кейбір оқу міндеттерін шешу дағдыларын қалыптастыруға қажетті практикалық тапсырмаларды дұрыс іріктеп, қолдануы керек. Өз бетімен орындау дағдыларының қалыптасуы деңгейіне орай, топпен ширата шынықтыру сәтін өткізу дағдыларын қалыптастыру процесін қарастырайық. Мысалы бастауыш сынып оқушыларына өткізілетін жалпы дамыту жаттығуларының жүйесінен кейбір тапсырмаларды талдап көрсетейік.

Алдымен, *жалпы дамыту жаттығуларын орындату/орындау үдерісіндегі нұсқаушылық дағдыларды қалыптастыруға* тоқталайық.

1-тапсырма. Жаттығуды орындау барысында жүргізушімен бірге санау жүргізу. Өзіндік санау жүргізе отырып, оған орындалған қимыл-қозғалыстың сәйкестілігі бағаланады.

2-тапсырма. Жаттығуды орындату барысында нұсқаушы жіберген қателіктерді жіктеу. Қай жерде, яғни түсіндіруде, көрсетуде, санауда қателіктер кеткенін көрсету.

3-тапсырма. Нұсқаушы ретінде өз бетімен жаттығуларын түрін іріктеп алу және топпен орындау. Бағалауда қалай түсіндірілгені, бастапқы қалыпты көрсетуі, бұйрықты қаншалықты ырғақпен дұрыс бергені ескеріледі.

Нұсқаушылық бағыттағы тапсырмаларды орындату арқылы оқушылардың жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындауына аса қажетті білім мен дағдылар жүйесі қалыптастырылады.

Осы жұмыстың жалғасы ретінде оқушылардың ЖДЖ-ны өз бетімен орындау дағдыларын қалыптастырудың тиімді жолы ретінде дифференциалдық оқыту /саралай оқыту/ және жеке тапсырмаларды орындауға басым орын беріледі.

Дифференциалдық оқыту – оқу үдерісін ұйымдастыру формасы, мұнда мұғалімнің белгілі бір ортақ қасиеті бойынша бір топқа біріктірілген оқушылар тобымен (гомогенді топпен) жұмыс жасауы. Дифференциалдық оқыту жүйесі оқушылардың түрлі топтары үшін арнайы оқу үдерісін қамтамасыз етеді. Негізі дифференциалдық оқытуда мына ерекшеліктерге назар аударылады:

– жас ерекшелігі құрамына қарай;
– ер бала, қыз бала болып бөлінуіне қарай;
– қызығушылығының салаларына қарай;
– ақыл-ойы даму деңгейіне қарай;
– денсаулығының деңгейіне қарай.

Дифференциалдық оқытудың теориясын зерттеген ғалымдар Е.А. Ямбург [142], В.Д. Шадриков [143] т.б. ғалымдардың пікірінше, оқушылардың жеке басы ерекшеліктері дифференциалдық оқытудың негіздемесі болады және ол ерекшеліктер баланың оқытылуы мен оқуына, жұмыс істеу қабілетіне, ойлау типіне байланысты көрініс береді.

В.М. Монаховтың [144], Ж. Қараевтың [145], Г.Д. Глейзердің [146,с. 430] айтуынша, сынып ішіндегі дифференциациялауға оқушылардың түрлі қабілеттері мен ерекшеліктері тірек болады. Дифференциалдық оқыту әдістерін қолдану арқылы ЖДЖ-ны өз бетімен орындауға дағдыландыруда оқушылардың дене мәдениеті туралы білімі жақсарады, пәнді игеру деңгейі өседі, балалар жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындауға ықыластанады, қимыл-қозғалыс дағдылары жетілдіріледі, мектеп бойынша спорттық жарыстарға қатысушылар саны артады. Әзірленген арнайы жалпы дамыту жаттығуларының жүйесінен алынған дифференциалдық тапсырмалардан кесінділер келтіреміз.

Төмендегі дифференциалдық тапсырмалар бастауыш сынып оқушыларына арнайы әзірленген ЖДЖ жүйесінен алынып, жас ерекшелігіне сай іріктелінді. Мысалы, мына тапсырмалар ер балалар мен қыз балалар болып бөлінуіне байланысты берілетін тапсырмалар болып табылады.

1-тапсырма. Секірмекпен секіру: ер балалар – 1,5 минут, қыз балалар – 1 минут.

2-тапсырма. Үйренген элементтер негізінде белгілі бір комбинацияны аяқтаудың жаңа түрін табу: ер балаларға және қыз балаларға.

Келесі дифференциалдық тапсырмалар оқушылардың қызығушылық салаларына қарай беріледі. Қызығушылық дегенде, бастауыш сынып оқушыларының барлығына бірдей, мүмкін, денсаулығы, дене шынығуының әлсіз, орташа, күшті болып келуі т.б. сияқты себептерге байланысты, бір түрдегі ЖДЖ ұнамауы немесе орындауды қиынсынуы мүмкін. Сондықтан дене шынықтыру мұғалімі сыныпты үш топқа бөліп, үш түрлі – оңай, орташа қиындықтағы, күрделілеу – ЖДЖ орындатады. Орындауды сөзбен түсіндіру және көрсету барысында оқушылар өздері таңдап, жеңілін, орташа қиындықтағысын, күрделісін таңдауға ерік берген дұрыс.

1-тапсырма. Бұйымсыз орындалатын, қол бұлшық еттерін дамытуға арналған жеңіл элементтері бар ойын-жаттығу түрлері ұсынылады.

2-тапсырма. Секірмекпен немесе обручпен орындалатын жаттығу түрлері ұсынылады.

3-тапсырма. Гимнастикалық орындықпен орындалатын жаттығу түрлері ұсынылады.

Келесі дифференциалдық тапсырмалар арнайы жалпы дамыту жаттығуларының жүйесінен іріктелініп, оқушылардың денсаулығының деңгейіне қарай іріктелінді. Алғашқы тапсырма ең жеңіл болып табылады. Келесі тапсырмаларда біртіндеп күрделенеді. Тапсырмалармен танысып алған соң, оқушылар таңдағанын орындайды.

1-тапсырма. Бастапқы қалып – тік тұру, екі аяқ иық деңгейінде. 1– оң қолды белге. 2– сол қолды белге. 3– оң қолды иыққа. 4– сол қолды иыққа. 5–оң қолды жоғары. 6 –сол қолды жоғары. 7-8-9-10 – бастан жоғары қол шапалақтау. 11– сол қолды иыққа түсіру. 12– оң қолды иыққа түсіру. 13– сол қолды белге түсіру. 14– оң қолды белге түсіру. 15-16 – қол алға, шапалақ.

2-тапсырма. Еліктеу жаттығуы. Қаздың жүрісіне еліктеу. Бастапқы қалып – жүрелеу, қол белде, арқа тік. 1– оң аяқпен алға. 2– сол аяқпен алға. 6-8 қадам.

3-тапсырма. «Сағат жүрісі». *Бастапқы қалып – тік тұру, аяқ алшақ, қол екі жаққа.*1– сол білекті қозғап алақан төменге қарай, оң білекті қозғап алақан жоғары қарай. 2– оң білекті қозғап алақан төменге қарай, сол білекті қозғап алақан жоғары қарай. 3-6 – 1 мен 2-ні қайталау. *Бастапқы қалып – тік тұру, аяқ алшақ, қол екі жаққа.* 7– белді солға бұру, сол білекті қозғап алақан төменге қарай, оң білекті қозғап алақан жоғары қарай. 8– белді оңға бұру, оң білекті қозғап алақан төменге қарай, сол білекті қозғап алақан жоғары қарай. 9-12 – 7 мен 8-ді қайталау. 13– бастапқы қалыпқа қайтып келу.

4-тапсырма. Еңкею. *Бастапқы қалып – негізгі тік тұру, қол белде.*1– сол аяқпен алға бір қадам, алға еңкею. 2– аяқ алшақ, екі қол екі жаққа. 3– оң аяқты сол аяққа тигізе жақындату. 4 – жүрелеу, екі қолды тізеге қою, басты еңкейту. 5– бастапқы қалыпқа келу. 6 – сол аяқпен алға бір қадам, алға еңкею. 7– аяқ алшақ, екі қол екі жаққа. 8– оң аяқты сол аяққа тигізе жақындату. 9– жүрелеу, екі қолды тізеге қою, басты еңкейту. 10– бастапқы қалыпқа келу.11– оң аяқпен алға бір қадам, алға еңкею. 12– аяқ алшақ, екі қол екі жаққа. 13–сол аяқты оң аяққа тигізе жақындату. 14– жүрелеу, екі қолды тізеге қою, басты еңкейту. 15– бастапқы қалыпқа келу. 16– оң аяқпен алға бір қадам, алға еңкею. 17– аяқ алшақ, екі қол екі жаққа. 18– сол аяқты оң аяққа тигізе жақындату. 19- жүрелеу, екі қолды тізеге қою, басты еңкейту. 20 – бастапқы қалыпқа келу.

Дифференциациялық жаттығуларды құрастыруда «жеңілден ауырға» ұстанымын басшылыққа алу маңызды. Жаттығулар қысқа, нұсқаулық терминдер дәл және түсінікті, қолжетімді болуы тиіс.

К.Г. Селевко дифференциациялық оқытуды «оқу үдерісін ұйымдастырудың оқушылардың ортақ, оқу үшін маңызды қасиеттеріне қарай топқа біріктірілген тобымен жұмыс жасау формасы деп» анықтайды [147].

Бастауыш сынып оқушыларының жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындау дағдыларын дамыту үдерісінде дидактикалық тұрғыдан басшылыққа алынатын тағы бір талап – бастауыш сынып оқушыларында ЖДЖ-ны өз бетімен орындау үдерісін жоспарлау дағдыларын, өзіндік ұйымдастыру мен өзіндік бақылау дағдыларын қалыптастыру маңызды орын алатын болғандықтан осы бағытты үздіксіз назарға алып отыру.

Жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындау үдерісінде оқушылардың жоспарлауды, өзіндік ұйымдастыруды, өзіндік бақылауды жүзеге асыру дағдыларын қалыптастыруда мұғалім ұсынған тапсырманы орындау мақсаты мен белгілеуін ескеру үлкен рөлге ие болады.

Төменде ұсынылған тапсырмаларды мұғалім бастауыш сынып оқушыларына арналған жалпы дамыту жаттығуларының жүйесінен алынып, оқушылардың жоспарлауды, өзіндік ұйымдастыруды, өзіндік бақылауды жүзеге асыру дағдыларын қалыптастыру үшін қолданады. Тәжірибеде іс жүзінде мұғалімдер бұл тапсырмаларды сыныпқа, жас деңгейіне байланысты, әрі қарай нақтылай және толықтыра алады.

Оқушыларға мақсат қоюды үйрететін тапсырмалар үлгісін орындату.

1-тапсырма. Төмендегі санау ретіне қажетті *өздерің білетін қимыл мен қозғалыс және күй түрлерін қолданып,* Бастапқы қалыпты (б.қ.) соңғы қалыппен байланыстыратын элементті қосып, тапсырманы толық етіп құраңдар: 1) бастапқы қалып – тік тұру, қол белде; 2) **.....;** 3) **.....**; 4) бастапқы қалыпқа келу**.**

2-тапсырма. Бірінші жаттығудың соңғы элементі келесі жаттығудың «бастапқы қалпы» болатындай етіп, 2 жаттығудың арасына байланыстырушы дәнекер элемент ойлап табу керек.

Келесі тапсырманы орындату үшін, мұғалім оқушыларға таныс жаттығудың қимыл-қозғалыстарын тұтас немесе жекелеген бөлшектерін көрсетіп алады.

3-тапсырма. Алдыңғы үйренген жаттығулардың ішінде оның бөлшектерін игеруге сеп болатын жетекшілік ететін жаттығуларды көрсетіңдер.

4-тапсырма. Алдын ала тұтас қимылды көріп алыңдар, оған байланысты тапсырмалар әзірлеңдер. Бағалауды төмендететін қателерді атап көрсетіңдер.

Келесі бір тапсырмаларды орындатуда оқушылардың нәтижені білуі көмектеседі. Бастауыш сыныпта ондай тапсырмаларды біртіндеп жеңілден ауырға қарай үйрете бастау керек.

1-жаттығу. Тізені бүгіп, жүрелей отыру, артқа домалап, жинақталған күйде болу, кері қарай қайта домалап, бастапқы қалыпқа келу.

Оқушы өзін-өзі бағалауы үшін осы жаттығу 4 рет орындатылады. Оқушының осы жаттығуды 4 рет қатесіз орындауы өзін бақылауға алғанын білдіреді.

2-жаттығу. Бастапқы қалпы – арқасымен жатудан, аяқтарын жинап, тізелерін бүгуі, иығымен алға қарай ұмсынып, орнынан тұруы.

Оқушы өзін-өзі бағалауы үшін осы жатттығу 5 рет орындатылады. Оқушының осы жаттығуды 5 рет элементтерін бірінен соң бірін және үздіксіз де қатесіз орындауы өзін бақылауға алғанын білдіреді.

Осындай жаттығулар арқылы бастауыш сынып оқушыларының ЖДЖ-ны өз бетімен орындауы үдерісінде өз қимылдарын ұйымдастыра білуі мен орындаған элементтерінің дұрыстығын бақылай білу және бағалай білу дағдылары қалыптастырылады.

Оқушылардың өз бетімен ЖДЖ-ны орындауға қалыптастыруға арналған арнайы әзірленген жаттығулар жүйесінен элементтерді өзінің қалай орындағанын бақылауға және бағалауға мүмкіндік беретін жаттығулар қатары іріктеліп алынады.

Мұғалімге қойылатын басты талап – оқушыларды ЖДЖ-ны өз бетімен орындау барысында элементтерді орындауы мен мұғалімнің көрсеткен/айтып түсіндірген міндеттері қаншалықты өзара сәйкес келгенін білетін деңгейге жеткізу керектігі. Маңызды тұсы – оқушылар, шынайылықпен өздерінің жетіспейтін тұстарын танып, бағалауда әділ болуы керектігі, соған дағдылануы.

Келесі талап – бастауыш сынып оқушыларының ЖДЖ-ны өз бетімен орындау дағдыларын қалыптастыру үдерісін белсендіретін әдіс, тәсіл барлық құралдарды тұрақты түрде пайдаланып отыру.

Бастауыш сыныптарда дене шынықтыру сабақтарын тиімділікпен ұйымдастырып өткізудің, жалпы дамыту жаттығуларын орындауға, оның ішінде өз бетімен орындауға дағдыландырудың педагогикалық психология тұрғысынан маңызды бір проблемасы – бастауыш сынып оқушыларына жалпы дамыту жаттығуларын сыныпта үйрету және осы оқу үдерісін басқару. Осы үдерісте оқушылардың жалпы дамыту жаттығулары бойынша білімі молайып, өз бетімен орындау дағдылары қалыптасуының нәтижелі болуы мұғалімнің жұмсаған күші мен әдістеріне оқушының ынтасы мен ықылас-ниеті өзара үйлескен кезде ғана мүмкін болады.

Бұл тұста мұғалім үшін маңызды бір нәрсе – мұғалім оқушыларының жалпы дамыту жаттығуларын меңгеруде белсенді болатын және нәтижелі ететін әдістер мен құралдарды дұрыс іріктей білуі.

Ең басты сақталуы тиіс **дидактикалық талап – оқушылардың өз бетімен ЖДЖ-ны орындау үдерісін педагогикалық басқару.**

Дене шынықтыру сабағының, жалпы дамыту жаттығуларын орындату үдерісінің аса маңызды орны олардың мазмұнында дене мәдениетін дамытудың барлық міндеттері орын алып отыратындығында.

Бастауыш сынып оқушысының жан-жақты дамуы гармониялық үйлесіммен жүзеге асырылуына қажетті барлық дерлік дәндер дене шынықтыру сабағында, оның ішінде ЖДЖ-ның әрбір элементінде бүршік атуға дайын екендігінде. Тек ол үшін мұғалімнің сапалы дайындығы мен қолында арнайы ЖДЖ жүйесі, қолдану жолын белгілеген әдістемелік нсұқаулықтары болуы аса маңызды.

Бастауыш сынып оқушыларының ЖДЖ өз бетімен орындауын педагогикалық басқаруда дене шынықтыру сабағының тұтас мазмұны мен құрылымы үлкен орын алады. Дене шынықтыру сабағында оқушыларға ЖДЖ-ны өз бетімен орындау дағдыларын қалыптастыруға қажетті барлық әдістемелік құралдар жинақталған бай қоры әзірленсе:

– мұғалімдер дене шынықтыру пәнінен сапалы білім беру үдерісін дидактикалық тұрғыдан жақсы басқаруына;

– ал оқушылардың ЖДЖ-ны өз бетімен орындауға жан-жақты дайындық негізінде, яғни нұсқауларды түсінуі, көру арқылы есіне сақтауы, сөзбен берілген нұсқауларды дұрыс түсінуі арқылы, жаттықтыру әдістері арқылы дағдылануына сенімді іргетасы қаланады.

3.3 Тәжірибелік-эксперимент жұмысының нәтижелері

Педагогикалық тәжірибенің екінші кезеңінде жоспарда көрсетілгеніндей келесі жұмыстар орындалды. Атап айтқанда, «эксперименттік сыныптарға» ЖДЖ өз бетімен орындауға дағдыландыру әдістемесі бойынша арнайы оқу бағдарламасымен сабақтар өткізілді, ал «бақылау сыныптарына» жай бағдарлама бойынша дене шынықтыру сабақтары жүргізілді.

Бастауыш сынып оқушыларына «Менің күн тәртібімдегі өз бетіммен орындайтын ЖДЖ түрлері» атты кесте жасатылды. Ата-аналармен

әңгімелесулер жүргізіліп, оларға арналған «Балаңыздың күн тәртібіне ЖДЖ енгізуге көмектесіңіз» атты Жаднама әзірленіп, таратылды.

Педагогикалық эксперименттің оқыту кезеңінде бастауыш сыныпта дене шынықтыру пәнінен сабақ беретін мұғалімдерге, сынып жетекшілеріне арнап «Бастауыш сынып оқушыларының өз бетімен ЖДЖ-ны орындауға дағдылануының маңызы» ортақ тақырып аясында бірнеше әдістемелік семинар өткізілді. Зерттеу жұмысының тақырыбына сай баяндама оқылып, қатысушылар өзара пікір алысты. Семинарда бастауыш сынып оқушыларының ЖДЖ-ны өз бетімен орындау дағдыларын қалыптастырудың маңызы мен міндеті, бұл істе тек пән мұғалімі ғана емес, сынып жетекшісі, тіпті ата-аналар да ортақ жауапкершілікте болуы керектігіне басты назар аударылды.

Кесте 15 – Бастауыш сыныптардың дене шынықтыру пәні мұғалімдеріне арналған «Бастауыш сынып оқушыларының өз бетімен ЖДЖ-ны орындауға дағдылануының маңызы» тақырып аясындағы семинарлар сериясы

Семинарларда талқыланатын мәселелер	Уақыты
Жалпы дамыту жаттығуларының (ЖДЖ) түсінігі, жалпы сипаттамасы	Қыркүйек 2018, қыркүйек, 2019
Жалпы дамыту жаттығуларының көмегімен оқушылардың дене тәрбиесін дамыту және денсаулығын нығайту мәселесі	Қазан 2018, қазан, 2019
ЖДЖ терминдері және оқушыларға меңгертудің әдістемелік мәселелері	Қараша 2018, қараша, 2019
ЖДЖ оқушыларға өз бетімен орындауға дағдыландырудың тиімді әдістері	Желтоқсан, 2018, желтоқсан, 2019
ЖДЖ жүйесінде ұлттық болмыс көріністерін орнықтырудың дидактикалық мәселелері	Қаңтар 2019
Құралдарсыз орындалатын ЖДЖ, оны ұйымдастырудың әдістемелік ерекшеліктері	Наурыз, 2019
Құралдармен орындалатын ЖДЖ, оны ұйымдастырудың әдістемелік ерекшеліктері	Мамыр, 2019

Мұғалімдерге арналған семинарлар сериясында қазіргі кездегі бастауыш сыныптардағы дене шынықтыру пәнінде ЖДЖ толыққанды қамтылуының маңызы туралы, ЖДЖ табиғаты туралы, оларды оқушылардың өз бетімен орындауға дағдылануына қажетті ғылыми-әдістемелік мәселелер кеңінен талқыланды.

Теориялық тұғырлардың мәліметтері мен анықтаушы эксперименттің нәтижелеріне сүйене отырып, педагогикалық эксперименттің келесі кезеңі – оқыту кезеңіне арналған арнайы жаттығулар жүйесі әзірленді, ол жаттығулар эксперименттік сабақтарда қолданылды.

Жұмысымызда бұдан ары қарай оқыту кезеңінде педагогикалық экспериментке қатысатын эксперименттік топ (ЭТ) және бақылау тобы (БТ) оқушыларына арналған «ЖДЖ терминдер», «Жаднама», «Күн тәртібін қалай

құру керек?» деген көмекші оқу құралдары және арнайы ЖДЖ жүйесінің көрнекіліктері әзірленді.

Оқыту кезеңінде педагогикалық экспериментке дайындалған бағдарлама бойынша ЭТ және БТ сыныптарында өткізілген ЖДЖ өз бетімен орындауға дағдыландыру сабақтарынан алынған үзінділер беріледі

«Сабақ №1.

1 сынып. Пән – Дене шынықтыру.

Тақырып – Қозғалыс ойындары негізіндегі ЖДЖ (жалпы дамыту жаттығулары) орындату.

Мақсаты – 1-сынып оқушыларының қозғалыс ойындарының ЖДЖ элементтерін орындауға деген қызығушылығын арттыру және оқушылардың қозғалыс, ойлау, сөйлеу-коммуникативтік тәжірибесі арқылы түрлі қабілеттерін жетілдіру.

Білімдік міндеттері:

- қозғалыс ойындары бойынша жалпы дамыту жаттығуларын үйрету;

– ЖДЖ жүйесіндегі қозғалыс элементтерін өз бетімен орындауға дағдыландыру.

Дамытушылық міндеттер:

– 1-сынып оқушыларының өз бетімен қозғалыс ойыны элементтерін орындау дағдыларын дамыту;

– ЖДЖ жаттығуларын өз бетімен орындауға ерік-жігерін, есте сақтау қабілетін дамыту;

– 1- сынып оқушыларының сабақтан тыс кезде өзара біріге отырып ЖДЖ-ны өз бетімен орындау арқылы бірлесе әрекет ету дағдыларын жетілдіру.

Тәрбиелік міндеттері:

– ұлттық патриоттық сезімін тәрбиелеу;

–1-сынып оқушыларын мектепішілік тәртіпті орындауға тәрбиелеу;

– алдына қойған басты мақсатына жетуге табанды болуын тәрбиелеу.

Көрнекіліктер: слайд, компьютер, экран; олар болмаған жағдайда қағазға салынған спорттық жүрудің қимыл-қозғалыс суреттері.

Сабақтың барысы

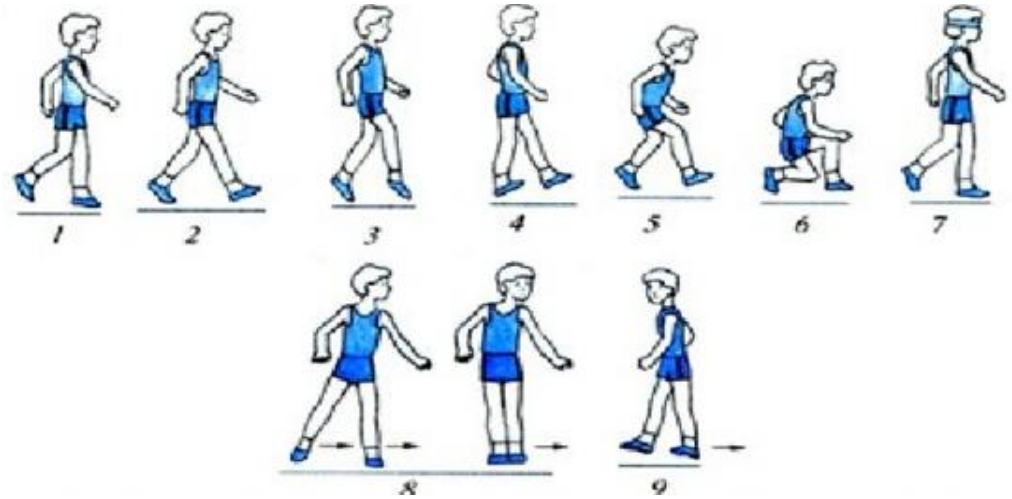
Оқушыларды сапқа тұрғызу.

Мұғалім: – Оқушылар, бүгін қозғалыс ойындары бойынша жаттығуларды үйренеміз. Жаттығуларды қалай орындау керек екенін жақсылап тыңдап, түсініп, көрсеткен қимыл-қозғалыстарды қайталап, естеріңе сақтаңдар.

Алдымен, «жүру» туралы айтылғанға құлақ салып тыңдаңдар. «Жүру» дегенде, біз ең алдымен, күнделікті жүруді түсінеміз. Сонымен бірге, «жүрудің» «спорттық жүру» деген де түрі бар. Бұлардың өзара айырмашылықтары үлкен. «Спорттық жүруде», балалар, белгіленген ережелер мен талаптар болады. Соны үйреніп, сақтау керек. «Спорттық жүруде» алға қарай қадам басқан аяқтың өкшесі жерге тимейінше, артқы қадам жасаушы аяқты жерден көтеруге болмайды. Еркін түрде жүруде адамдар жүгірудің кейбір формасын қолдана береді. Ал спорттық жүруде олай етуге болмайды.

Бүгінгі сабақта біз жүрудің кейбір түрлерін үйреніп, соларға байланысты ойындар ойнаймыз. (*Слайдтарды қосу*.) Енді спорттық жүрудің түрлерін мұқият тыңдап, түсініп, зер салып қараңдар.

Сурет 21 - Жүрудің түрлері.



1-жүру – жай, әдеттегі қарапайым жүру; 2-жүру – кең адымдап жүру; 3-жүру – аяқтың ұшымен жүру; 4-жүру – өкшемен жүру; 5-жүру – жартылай тізесін бүге жүру; 6-жүру – жүрелей жүру; 7-жүру – көзін байлап алып жүру; 8-жүру – жалғамалап жүру; 9-жүру – арқасымен алға жүру.

Сурет 21 - Жүрудің түрлері

Балалар, қазақ халқында «мысық жүріс» деген түсінік бар. Адамдардың аяғының ұшымен жүруін солай атайды, өйткені аяқтың ұшымен жүргенде еш дыбысы естілмейді. Суреттегі 3-жүру түрі мен мысықтың аяқ басуын салыстырып қараңыздар.

Сонымен қатар, қазақ тілінде «тырнаның жүрісі» деген қолданыс бар. Бұл суреттегі 5-жүру түріндегідей, жартылай тізесін бүге жүруді білдіреді.

Ал суреттегі 7-жүру түріндегідей, көзді байлап, бірақ аяқты дұрыс басып жүру, көбіне ойындарда болатынын білесіздер.

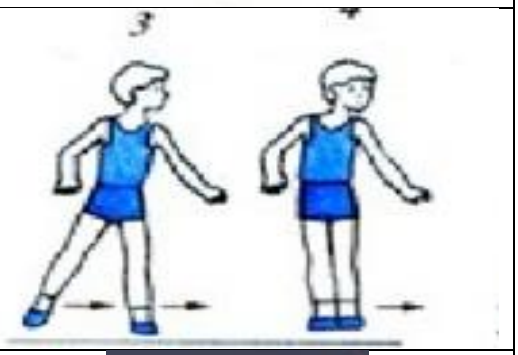
Осы жүру түрлерін қазір жаттығу кешені арқылы танысып, үйренеміз. Слайдтағы кестеге қараңыздар.

Кесте 16 – Жүру түрлері жаттығулары кешені.

Жаттығулар	Атауы	Орындау техникасының суреті
1	2	3

Бірінші жаттығу.	Аяқтың ұшымен жүру.	

16 – кестенің жалғасы

1	2	3
Екінші жаттығу.	Жартылай тізесін бүге жүру.	
Үшінші жаттығу.	Жалғамалап / тіркемелеп жүру.	
Төртінші жаттығу.	Көзін байлап, алға қарай жүру.	

Жүру түрлері жаттығулары кешенінің мазмұны.

Бірінші жаттығу. Аяқтың ұшымен жүру.

Бастапқы қалып – тік тұру, қол төмен, аяқтар иық деңгейінде алшақ. 1-оң аяқты ұшымен басу, өкшені жерге тигізбеу, қол еркін. 2-сол аяқты ұшымен

басу, өкшені жерге тигізбеу, қол еркін. 3-оң аяқты ұшымен басу, өкшені жерге тигізбеу, қол еркін. 4-сол аяқты ұшымен басу, өкшені жерге тигізбеу, қол еркін. 5- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 8-10 рет қайталанады.

Екінші жаттығу. Жартылай тізесін бүгіп жүру.

Бастапқы қалып - Бастапқы қалып – тік тұру, қол төмен, аяқтар иық деңгейінде алшақ. 1-оң аяқты сәл тізені бүге көтеру, қадам басу. 2-сол аяқты сәл тізені бүге көтеру, қадам басу. 3-оң аяқты сәл тізені бүге көтеру, қадам басу. 4-сол аяқты сәл тізені бүге көтеру, қадам басу. 5- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 8-10 рет қайталанады.

Үшінші жаттығу. Жалғамалы /тіркемелі жүру. Бұл жаттығуды алға қарай не артқа қарай немесе оңға қарай не солға қарай жалғамалық қадаммен жүруге болады.

Бастапқы қалып - тік тұру, қол төмен, аяқтар иық деңгейінде алшақ. 1-оң аяқты сәл көтеру, оң жағына қарай қадам басу. Сол аяқты оң аяқтың қасына қою. 2- оң аяқты сәл көтеру, оң жағына қарай қадам басу. Сол аяқты оң аяқтың қасына қою. 3- оң аяқты сәл көтеру, оң жағына қарай қадам басу. Сол аяқты оң аяқтың қасына қою. 4- оң аяқты сәл көтеру, оң жағына қарай қадам басу. Сол аяқты оң аяқтың қасына қою. 5-бастапқы қалыпқа келу. 6-сол аяқты сәл көтеру, сол жағына қарай қадам басу. Оң аяқты сол аяқтың қасына қою. 2- сол аяқты сәл көтеру, сол жағына қарай қадам басу. Оң аяқты сол аяқтың қасына қою. 3- сол аяқты сәл көтеру, сол жағына қарай қадам басу. Оң аяқты сол аяқтың қасына қою. 4- сол аяқты сәл көтеру, сол жағына қарай қадам басу. Оң аяқты сол аяқтың қасына қою. 5-бастапқы қалыпқа келу. Бірнеше рет қайталау.

Төртінші жаттығу. Көзін байлап алға қарай жүру.

Бастапқы қалып – тік тұру. Аяқ бірге. 1 – байлаулы көзбен, оң аяқпен қысқа қадам басу, екі қолмен еркін қозғалыстар жасау: алға не жан-жағына. 2- байлаулы көзбен, сол аяқпен қысқа қадам басу, екі қолмен еркін қозғалыстар жасау: алға не жан-жағына. 3 – байлаулы көзбен, оң аяқпен қысқа қадам басу, екі қолмен еркін қозғалыстар жасау: алға не жан-жағына. 4- байлаулы көзбен, сол аяқпен қысқа қадам басу, екі қолмен еркін қозғалыстар жасау: алға не жан-жағына. 5– байлаулы көзбен, оң аяқпен қысқа қадам басу, екі қолмен еркін қозғалыстар жасау: алға не жан-жағына. 6- байлаулы көзбен, сол аяқпен қысқа қадам басу, екі қолмен еркін қозғалыстар жасау: алға не жан-жағына. 7- бастапқы қалыпқа келу. Бірнеше рет қайталау.

Мұғалім жаттығуларды оқушыларға түсіндіріп, өзі орындап көрсеткен соң, жекелеген оқушыларға орындауын тапсырады.

Тапсырма

– Оқушылар, қазір мен жаттығудың мазмұнын айтып тұрамын, ал бір-екеуің алға шығып, қалған сыныптастарыңа орындап көрсетесіңдер.

Мұғалім 1-2-3-4- жаттығуларды айтып тұрады, алға шыққан 4 оқушы сыныптастар алдында орындап көрсетеді. Бұл әдіс 3 рет қайталанады. Сонда 12 оқушының толық түсінуіне мүмкіндіктер жасалынады.

Келесі тапсырма

– Оқушылар, қазір 4 оқушы шығып, БІРІНШІ ЖАТТЫҒУДЫ ОРЫНДАЙДЫ, ал сіздер, олардың қаншалықты дұрыс орындағанына назар аударып, бағалап тұрасыздар.

– Енді ЕКІНШІ ЖАТТЫҒУДЫ ...

– Енді ҮШІНШІ ЖАТТЫҒУДЫ ...

– Енді ТӨРТІНШІ ЖАТТЫҒУДЫ ...

Келесі тапсырма

– Оқушылар, қазір мен бір жаттығудың мазмұнын оқимын, сіздер оның атауларын айтасыздар.

Келесі тапсырма

– Оқушылар, қазір мен жаттығулардың атауын айтамын. Оның орындалу мазмұнын сіздерден бір оқушы шығып, айтып береді.

Келесі тапсырма.

– Оқушылар, енді осы бүгінгі танысып, үйренген жаттығуларымызды ойын арқылы есте сақтауымыз керек. Және әрқайсыңның қалай орындағаныңа баға қойылады.

Бірінші ойын «Мысық жүрісі» деп аталады.

Әленнің бір мысығы бар болатын. Ол үйде терезе алдында күншуақтап көп жата беретін. Бірде, ол далаға шықты. Ауладағы көк шөптің үстінде сары шөже балапандар жүр еді. Әленнің мысығы соны ұстап алғысы келді. Бірақ балапандар қаша бастады. Бір балапан оны байқамай шөпте жата берді. Қазір топқа бөлінеміз. 5 оқушы шөже балапан болады. 5 оқушы мысық болады. «Мысық жүріспен» дұрыс жүріп, балапанды ұстап алыңыздар.

Екінші ойын «Көккұтанның батпақтағы жүрісі» деп аталады. Реквизит – қағаздан бүктелген «бақалар» немесе ойыншық бақалар.

Біздің ауылдың қасында көлшік бар. Оның айналасы толы қамыс. Көктемде ол жерге көккұтандар, тырналар келіп қонады. Көлшікте бақалар көп. Көктем шыққалы шулап жатады. Біз демалысқа көлшікке барғанда, аққұтанның бақа аулағанын көрдік. Оның тізесін сәл бүгіп жүретін жүрісі өте қызықты екен. Қазір сіздердің іштеріңізден 4 оқушы көккұтан болып, батпақта жүреді, бақаларды аулайды.

Үшінші ойын «Жіңішке көпірден өту» деп аталады. Реквизит – бор немесе қағаздан, матадан жасалған ұзындығы 2 м, ені 40 см, жолақ.

Кеше біздің ауылда қатты нөсер жауды. Жаңбырдың күштілігі сондай, ауылдағы дүкеннің қасында көлшік пайда болды. Ал адамдарға дүкеннен түрлі құралдар алу өте қажет болды. Біздің сыныптың балалары адамдарға көмектсіді ойлап, үйлерінен ұзынша тақтай сүйреп әкелді де, көлшіктің жиегіне салды. Адамдар «рақмет» айтып, өте бастады. Бірақ, көп адам, осы жолақтан дұрыс өтуді білмейді екен. Қазір сіздерді тексереміз. Мына жолақтан алдымен жанынан / қырынан, сосын алға қарай тіркемелеп өту керек. Барлығыңыз орындайсыздар.

Сабақтың шығармашылықпен ұйымдастырылып өткізілуі оқушыларды шабыттандырып, үйренген жаттығуларын жақсы, дұрыс орындауға ынтасын салуына, мұғалімдердің шеберліктерін шыңдауға көмектеседі.

Келесі – 2-сыныпта өткізілген эксперименттік сабақтан эпизод. Екінші сыныпқа Педагогикалық эксперимент бағдарламасы бойынша қазақ ұлттық мәдениет элементтері енгізілген ЖДЖ үйрету тақырыптары белгіленгені жоғарыда айтылды. Олардың ішінен бұл жерде «Аңшылық және «аң стилі» элементтері» ЖДЖ кешені бойынша өткізілген сабақтан үзінді беріледі.

«**Сабақ №1**

2-сынып. Пән – Дене шынықтыру.

Тақырып – Қазақ ұлттық мәдениеті элементтері негізіндегі ЖДЖ (жалпы дамыту жаттығуларын) орындату.

Мақсаты – 2-сынып оқушыларының қазақ ұлттық мәдениетінің элементтері бар ЖДЖ орындауға деген қызығушылығын арттыру және оқушылардың қозғалыс, ойлау, сөйлеу-коммуникативтік тәжірибесі арқылы түрлі қабілеттерін жетілдіру.

Білімдік міндеттері:

– қазақ ұлттық мәдениетінің элементтері бар жалпы дамыту жаттығуларын үйрету;

– ЖДЖ жүйесіндегі қазақ ұлттық мәдениетінің элементтері бар жаттығуларды өз бетімен орындауға дағдыландыру.

Дамытушылық міндеттер:

– 2-сынып оқушыларының өз бетімен қазақ ұлттық мәдениетінің элементтері бар жаттығуларын орындау дағдыларын дамыту;

– 2-сынып оқушыларының сабақтан тыс кезде жеке өзі немесе достарымен бірігіп, қазақ ұлттық мәдениетінің элементтері бар ЖДЖ-ны өз бетімен орындауға дағдыландыру.

Тәрбиелік міндеттері:

– қазақ ұлттық мәдениетінің элементтері бар жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындауға дағдыландыру.

– қазақ ұлттық мәдениетінің элементтері бар ЖДЖ-ны өз бетімен орындауға ерік-жігерін, есте сақтау қабілетін тәрбиелеу.

– ұлттық патриоттық сезімін, ұлттық мәдени қазынаны болашаққа жеткізушілік жауапкершілік сезімін тәрбиелеу.

–2-сынып оқушыларын мектепішілік тәртіпті орындауға тәрбиелеу;

– алдына қойған мақсатын басты мақсатына жетуге табанды болуын тәрбиелеу.

Көрнекіліктер: слайд, компьютер, экран; олар болмаған жағдайда қағазға салынған спорттық жүрудің қимыл-қозғалыс суреттері, кестелер.

Сабақтың барысы.

Оқушыларды сапқа тұрғызу.

Мұғалім:

– Оқушылар, біз өз ұлтымыздың, яғни қазақ халқының ғасырлар бойы жинаған құнды мұрасынан да дене шынықтыруға қатысты жаттығуларды үйренуіміз керек. Біздің ата-бабамыз талай ғасырлар бойы өздерін, өсіп келе жәатқан ұрпақтарын дене жаттығулары арқылы шынықтырып, өмірдің түрлі салаларына дайындаған. Сол салалардың бірі – аңшылық. Қазақтардың ата-

бабалары деп саналаты «Сақтар» деген халықтан қазіргі кезге жеткен мәдениет мұраларында «аң стилі» деген түсінік қалыптасқан. Слайдта көрсетілгендей, аңшылықтың қыр-сырлары, зергерлік мәдениетке ғана емес, дене мәдениетінде де өз таңбасын қалдырған.

Бүгін біздер аңшылыққа, аңдардың қозғалыстарына қатысты жаттығулар орындап үйренеміз.

Слайд. Аңшылық. «Сақтардың аң стилі».

Мұғалім:

– Оқушылар, қазақтың ұлы ақыны Мағжан Жұмабаев «Мен жастарға сенемін» деген өлеңінде былай айтады:

***Арыстандай** айбатты,*
***Жолбарыстай** қайратты,*
***Қырандай** күшті қанатты,*
Мен жастарға сенемін!
***Жас қырандар балапан**,*
Жайып қанат ұмтылған.
Көздегені – көк аспан.
Мен жастарға сенемін!

Осындағы «арыстан» , «жолбарыс», «қыран» – аңдардың аты ғана емес, біздің ата-бабамыздың өмір-тіршілігіне сіңген, бірге өрілген ұғымдар. Қазақтар, ата-балалары сақтардан бері өздерін табиғаттың бір бөлшегіміз деп санап, табиғаттағы құбылыстардың барлығын өз бойынан тауып отыруға қалыптасқан. Денсаулықтың бастауын да сол ұғым-түсініктен алған. Балаларын, ұрпақтарын «Арыстандай айбатты», «Жолбарыстай қайратты», «Қырандай күшті қанатты» етіп денесін шыныктырған.

Слайд бойынша әңгімеден соң, мұғалім:

– Балалар, біз бүгін осындай ұлы мәдениетіміздің бір бөлшегін – аңшылыққа, аң стиліне байланысты жаттығулар түрін орындап үйренеміз. Сол арқылы біз ата-бабамыздың тұрмыс-тіршілігінде аңшылық – күнкөрістің басты көзі болғанын, оған күнделікті дене шынықтыру дайындығы керек екендігін түсінеміз.

Бірінші – «Ат үстінде шабу элементтері бар жалпы дамыту жаттығулар».

1. Бастапқы қалып – тік тұру, аяқ алшақ, қол алға. 1- екі аяқтың тізесін сәл бүгіп, қол алға, екі рет алға секіру, қолды өзіне қарай тарту, екі рет секіру; 2-бастапқы қалыпқа келу; 3 - екі аяқтың тізесін сәл бүгіп, қол алға, екі рет алға секіру, қолды өзіне қарай тарту, екі рет секіру; 4-бастапқы қалыпқа келу. Осыны 2-4 рет қайталау.

2. Бастапқы қалып – тік тұру, аяқ алшақ, қол алға. 1- екі аяқтың тізесін сәл бүгіп, алға ұмтылу, оңға еңкею, қолын жерге тигізу; 2-бастапқы қалыпқа келу; 3 - екі аяқтың тізесін сәл бүгіп, алға ұмтылу, солға еңкею, қолын жерге тигізу; 2-бастапқы қалыпқа келу. Осыны 2-4 рет қайталау.

Екінші – аңшылық және «аң стилі» элементтері

А) Қыранның қанат қағып ұшуын бейнелейтін элементтер.

1. Бастапқы қалып – тік тұру, қол жоғары. 1 –қолды жайлап төмен түсіріп, алақанды шапалақтау; 2 – қолды жайлап жоғары көтеріп, жоғарыда алақанмен шапалақтау. Осыны 8-10 рет қайталау.

2. Бастапқы қалып – негізгі тік тұру. 1 – жартылай жүрелеу, қол жоғары, шынтақта бүгілген, алға; 2 – бастапқы қалыпқа келу; 3 – жартылай жүрелеу, қол жоғары, шынтақта бүгілген, алға; 4 – бастапқы қалыпқа келу. Осыны 6-8 рет қайталау.

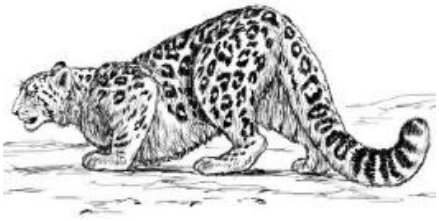
3. Бастапқы қалып – негізгі тік тұру. 1 –алға қарай еңкею, қол артқа, жоғары; 2 –бастапқы қалыпқа келу; 3 – алға қарай еңкею, қол артқа, жоғары; 4 – бастапқы қалыпқа келу. Осыны 6-8 рет қайталау.

4. Бастапқы қалып – аяқ алшақ, тік тұру, қол екі жаққа. 1 –алға қарай еңкею, қол артқа, жоғары; 2 –бастапқы қалыпқа келу; 3 – алға қарай еңкею, қол артқа, жоғары; 4 –бастапқы қалыпқа келу. Осыны 6-8 рет қайталау.

5. Бастапқы қалып – аяқ алшақ, тік тұру, қол төмен. 1 – қолды жайлап жоғары, аяқтың ұшына көтерілу, қолға қарау; 2 – жайлап бастапқы қалыпқа келу; 3 – қолды жайлап жоғары, аяқтың ұшына көтерілу, қолға қарау; 4 – жайлап бастапқы қалыпқа келу. Осыны 6-8 рет қайталау.

6. Бастапқы қалып – аяқ алшақ, тік тұру, қол екі жаққа. 1 – қолды жайлап жоғары, аяқтың ұшына көтерілу; 2 – жайлап бастапқы қалыпқа келу; 3 – қолды жайлап жоғары, аяқтың ұшына көтерілу; 4 – жайлап бастапқы қалыпқа келу. Осыны 6-8 рет қайталау.

Ә) Барыстың қозғалыс- қимылын бейнелейтін элементтер.



Сурет 22 - «Барыстың майтабан жүрісі»

1.Бастапқы қалып – жүрелеп отыру, екі қолды созып алға тіреу. 1 – оң қолды көтеріп, алға қарай созу, алақан алға; 2 – бастапқы қалыпқа келу; 3 – сол қолды көтеріп, алға қарай созу, алақан алға; 4 – бастапқы қалыпқа келу. Осыны 2-4 қайталау.

2.Бастапқы қалып - жүрелеп отыру, екі қолды созып алға тіреу. 1 – екі қолға сәл күш салып тіреу, кеудені жоғары көтеру; 2 – бастапқы қалыпқа келу; 3 – екі қолға сәл күш салып тіреу, кеудені жоғары көтеру; 4 – бастапқы қалыпқа келу. Осыны 2-4 қайталау.

Сабақтың соңы.

Оқушыларды сапқа тұрғызу.

Бағалау.

Үй тапсырмасына өз бетімен мысықтың жүрісін, қыранның қанат қағуын дұрыс және сауатты орындауды қайталау беріледі.

Осы сериядағы келесі тақырыптар бойынша мұғалім басқа сабақтарды да кең түсінік бере отырып, ЖДЖ-ны өз бетімен орындауға дағдылануына қажетті әдістерді қолдана отырып ұйымдастырып өткізеді.

Келесі – 3-сыныпта өткізілген эксперименттік сабақтың үзіндісі.

«**Сабақ № ...**

3-сынып. Пән – Дене шынықтыру.

Тақырып – Гимнастикадан құралдармен орындалатын ЖДЖ-ны меңгерту.

Мақсаты – 3-сынып оқушыларының гимнастикадан құралдармен орындалатын ЖДЖ-ны меңгеруге деген қызығушылығын арттыру және оқушылардың қозғалыс, ойлау, сөйлеу-коммуникативтік тәжірибесі арқылы түрлі қабілеттерін жетілдіру.

Білімдік міндеттері:

– гимнастикадан құралдармен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын үйрету;

– ЖДЖ жүйесіндегі гимнастиканың құралдармен орындалатын жаттығуларды өз бетімен орындауға дағдыландыру.

Дамытушылық міндеттер:

– 3-сынып оқушыларының гимнастикадан құралдармен орындалатын жаттығуларын өз бетімен орындау дағдыларын дамыту;

– гимнастикадан құралдармен орындалатын ЖДЖ-н өз бетімен орындауға ерік-жігерін, есте сақтау қабілетін дамыту;

– 3-сынып оқушыларының сабақтан тыс кезде жеке өзі немесе достарымен бірігіп, гимнастикадан құралдармен орындалатын ЖДЖ-н өз бетімен орындауға дағдыландыру.

Тәрбиелік міндеттері:

– оқушыларды дене мүсінін сымбатты қалыптастыруға үйрете отырып, дене мәдениетін дамытуға оқушының өзінің жауапкершілікте болу сезімін тәрбиелеу;

3-сынып оқушыларын мектепішілік тәртіпті орындауға тәрбиелеу;

– оқушыларды сабырлылықпен алдына қойған мақсатына жетуде шыдамды, болуын тәрбиелеу.

Көрнекіліктер: слайд, компьютер, экран; олар болмаған жағдайда қағазға салынған спорттық жүрудің қимыл-қозғалыс суреттері, кестелер.

Сабақтың барысы.

Оқушыларды сапқа тұрғызу.

Мұғалім:

– Оқушылар, біз бүгіннен бастап дене шынықтыру сабақтарының бір бөлімін жалпы дамыту жаттығуларының гимнастикалық құралдармен орындалатын түрлерін үйренуге кірісеміз. 1-2 сыныптарда орындаған жалпы дамыту жаттығуларын естеріңе түсіру керек. Сол жалпы дамыту жаттығуларын енді күрделілеу түрде орындауға, өз бетімен үйде, демалыс сәттерінде дұрыс және сауатты орындауға дағдылануыларың керек.

Слайдтарға назар аудартылады. Слайдтағы суреттер мен түсініктемелерге сүйене отырып, мұғалім әр жаттығудың қалай орындалуы туралы сөз арқылы түсіндіреді. Мұғалім өзі орындап көрсетуіне немесе 1-2 оқушыны саптың алдына шығарып орындатып көрсетуіне болады. Бірнеше топтамалар орындатылады.

Гимнастикалық таяқпен жасалатын жаттығулар

1. Бастапқы қалып – негізгі тік тұру, таяқты төмен қарата ұстау. 1 – орнында тұрып секіру, таяқты кеудеге тіреу; 2- орнында тұрып секіру, таяқты жоғары көтеру; 3 – орнында тұрып секіру, таяқты кеудеге тіреу; 4 – секіріп бастапқы қалыпқа келу. Осыны 4-6 рет қайталау.

2. Бастапқы қалып – тік тұру аяқ алшақ, таяқты артқа бүгілген шынтақ буындарында ұстау. 1 – денені оңға қарай бұру; 2 – бастапқы қалыпқа келу; 3 – денені оңға қарай бұру; 4 – бастапқы қалыпқа келу. Осыны 6-8 рет қайталау.

3. Бастапқы қалып – тік тұру, аяқ алшақ, таяқ көлденең, еденде, қол таяқ үстінде. 1 – жүрелеу, таяқ жоғары; 2 – бастапқы қалыпқа келу; 3– жүрелеу, таяқ жоғары; 4 – бастапқы қалыпқа келу. Осыны 4-6 рет қайталау.

Кішкентай доптармен жасалатын жаттығу топтамалары

1. Бастапқы қалып – негізгі тік тұру, доп алға. 1 – оң аяққа ұмтылу, доп жоғары; 2 – бастапқы қалыпқа келу; 3 - сол аяққа ұмтылу, доп жоғары; 4 – бастапқы қалыпқа келу. Осыны 6-8 рет қайталау.

2. Бастапқы қалып – негізгі тік тұру, доп төмен. 1 – орнында тұрып секіру, доп кеудеге; 2 – орнында тұрып секіру, доп жоғары; 3- орнында тұрып секіру, доп кеудеге; 4 – секіріп бастапқы қалыпқа келу. Осыны 4-6 рет қайталау.

3. Бастапқы қалып – негізгі тік тұру, доп төмен. 1 – доп алға, оң аяқты алға сермеу; 2 - негізгі тік тұру, доп төмен; 3 – доп алға, сол аяқты алға сермеу; 4 - негізгі тік тұру, доп төмен. Осыны 6-8 рет қайталау.

4. Бастапқы қалып – негізгі тік тұру, доп төмен. 1 – допты жоғары лақтырып, жүрелей отыру, отыра бере допты қағып алу; 2 – бастапқы қалыпқа келу; 3 – допты жоғары лақтырып, жүрелей отыру, отыра бере допты қағып алу; 4 – бастапқы қалыпқа келу. Осыны 6-8 рет қайталау.

Секірмекпен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларының топтамалары

1. Бастапқы қалып – негізгі тік тұру, секірмек алда. 1 – секірмектен алға оң аяқпен аттау; 2 – секірмектен сол аяқпен аттау; 3 - секірмектен артқа оң аяқпен аттау; 4 – секірмектен артқа сол аяқпен аттау. Осыны 6-8 рет қайталау.

2. Бастапқы қалып – негізгі тік тұру, секірмек артта төмен. Секірмекті айналдырып, одан оң аяқпен, сол аяқпен кезек-кезек секіру. 30-40 рет секіру.

3. Бастапқы қалып – негізгі тік тұру, секірмек артта, оң аяқтың өкшесінің астында, тартылған. 1 – оң аяқты секірмекпен бірге көтеріп, алға еңкею, тепе-теңдік сол жақта; 2 – бастапқы қалыпқа келу; 3 – сол аяқты секірмекпен бірге көтеріп, алға еңкею, тепе-теңдік оң жақта; 4 – бастапқы қалыпқа келу. Осыны 4-6 рет қайталау.

4. Бастапқы қалып – негізгі тік тұру, секірмек артта. Қос аяқтап секіру, секірмекті алға қарай айналдыру. 30-40 рет секіру.

Обручпен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары топтамалары

1. Бастапқы қалып – негізгі тік тұру, обруч тігінен алға. 1- обруч жоғары көлденең; 2- бастапқы қалыпқа келу; 3 - обруч жоғары көлденең; 4- бастапқы қалыпқа келу. Осыны 4-6 рет қайталау.

2. Бастапқы қалып – аяқты алшақ қойып тік тұру, обруч тігінен артқа. 1 – денені солға бұру; 2 – бастапқы қалыпқа келу; 3- денені оңға бұру; 4 – бастапқы қалыпқа келу. Осыны 6-8 рет қайталау.

3. Бастапқы қалып – негізгі тік тұру, обруч жоғары. 1- оң жаққа аяқ ұшына қарай еңкею; 2- бастапқы қалыпқа келу; 3- сол жаққа аяқ ұшына қарай еңкею; 4- бастапқы қалыпқа келу. Осыны 6-8 рет қайталау.

Сабақтың соңы.

Оқушыларды сапқа тұрғызу.

Бағалау.

Үй тапсырмасына өз бетімен дұрыс және сауатты орындауды қайталау беріледі.

Келесі – 4-сыныпта өткізілген эксперименттік сабақтың эпизоды.

«Сабақ №1

4-сынып. Пән – Дене шынықтыру.

Тақырып – «Гимнастикалық қабырғада орындалатын ЖДЖ», (жалпы дамыту жаттығуларын) орындату.

Мақсаты – «Гимнастикалық қабырғада орындалатын ЖДЖ» орындауға деген қызығушылығын арттыру және оқушылардың қозғалыс, ойлау, сөйлеу-коммуникативтік тәжірибесі арқылы түрлі қабілеттерін жетілдіру.

Білімдік міндеттері:

– «Гимнастикалық қабырғада орындалатын ЖДЖ» жалпы дамыту жаттығуларын үйрету;

– ЖДЖ жүйесіндегі гимнастикалық элементтер бар жаттығуларды өз бетімен орындауға дағдыландыру.

Дамытушылық міндеттер:

– 4-сынып оқушыларының сабақтан тыс кезде жеке өзі немесе достарымен бірігіп, гимнастикалық қабырғада орындалатын жаттығуларды өз бетімен орындауға дағдыландыру;

– «Гимнастикалық қабырғада орындалатын ЖДЖ» өз бетімен орындауға ерік-жігерін, есте сақтау қабілетін дамыту;

Тәрбиелік міндеттері:

– «Гимнастикалық қабырғада орындалатын ЖДЖ өз бетімен орындауға дағдыландыру;

– «Гимнастикалық қабырғада орындалатын ЖДЖ» өз бетімен орындауда талап пен дұрыстықты сақтауға жауапкершілік сезімін тәрбиелеу;

– 4-сынып оқушыларын мектепішілік тәртіпті орындауға тәрбиелеу;

– алдына қойған басты мақсатына жетуге табанды болуын тәрбиелеу.

Көрнекіліктер: слайд, компьютер, экран; олар болмаған жағдайда қағазға салынған спорттық жүрудің қимыл-қозғалыс суреттері, кестелер.

Сабақтың барысы.

Оқушыларды сапқа тұрғызу.

Мұғалім:

– Оқушылар, біз бүгінгі сабақтан бастап дене шынықтыру сабағының 15 минутын «Гимнастикалық қабырғада орындалатын ЖДЖ» деген жалпы дамыту жаттығуларының топтамаларын үйренеміз. Әр сабақта түсіндірілген жаттығулары мазмұнын мұқият тыңдап, ұқыпты орындап, меңгеруге ұмтылыңыздар.

Мұғалім слайд бойынша сабақтарда берілетін ЖДЖ түрлерін таныстырады.

Одан соң келесі жаттығуларды әр сабақта нормалық мөлшерлі доза бойынша орындауға үйретеді. Әрбір келесі сабақта оқушының үйде өз бетімен қалай, қанша рет, қай уақытта, қай жерде орындағаны туралы тексеру дұрыс болады.

Гимнастикалық қабырғада орындалатын жалпы дамыту жаттығулар

Мұғалім оқушыларды екі жаққа бөлініп сапқа тұрғызады. Гимнастикалық қабырғада орындалатын жаттығулардың ерекшеліктері түсіндіріледі. Гимнастикалық қабырғаның үші түрі болады: тік (вертикалды), көлденең (горизонталды), қисық. Бастауыш сыныптар үшін тиімдісі вертикалды гимнастикалық қабырға болып табылады.

1. Бастапқы қалып – гимнастикалық қабырғаға бетімен қарап, жарты қадам алыстау, кеудемен деңгейлес жерге тұру. 1 – артқа еңкею; 2- бастапқы қалыпқа келу; 3- жүремен отыру; 4- бастапқы қалыпқа келу. Осыны 6 рет қайталау.

2. Бастапқы қалып – қабырғаға оң қырымен тұру, оң аяқты гимнастикалық қабырғаның төменнен санағанда үшінші төрткілдешіне қою, қол белде. 1- оң жағына қарай бұралу; 2- бастапқы қалып; 3- оң жағына қарай бұралу; 4- бастапқы қалып; 5-оң жағына қарай бұралу; 6- бастапқы қалып.

3. Бастапқы қалып – қабырғаға сол қырымен тұру, сол аяқты гимнастикалық қабырғаның төменнен санағанда үшінші төрткілдешіне қою, қол белде. 1- сол жағына қарай бұралу; 2- бастапқы қалып; 3- сол жағына қарай бұралу; 4- бастапқы қалып; 5-сол жағына қарай бұралу; 6- бастапқы қалып.

4. Бастапқы қалып – гимнастикалық қабырғаға арқасын беріп тұру, бір қадам алшақ, екі қолымен гимнастикалық қабырғаны ұстау. 1- денесін оңға бұру, сол қолымен оң қолдың саусағына жеткізу; 2- бастапқы қалып; 3 - денесін солға бұру, оң қолымен сол қолдың саусағына жеткізу; 4- бастапқы қалып. Осыны 4-6 рет қайталау.

5. Бастапқы қалып – гимнастикалық қабырғаға бет түзеп тік тұру, жарты қадам алшақ, қол төмен. 1-гимнастикалық қабырғаның кеуде тұсындағы төрткілдешін нық ұстау, аяқты қабырғаның төменгі жағына тіреу, артқа қарай шалқаю; 2- бастапқы қалып, осыны 4-6 рет қайталау.

6. Бастапқы қалып – гимнастикалық қабырғаға бет түзеп тік тұру, жарты қадам алшақ, қол төмен. 1-гимнастикалық қабырғаның кеуде тұсындағы төрткілдешін нық ұстау, аяқты тізеден бүгіп, жүрелеу; 2- бастапқы қалып. Осыны 4-6 рет қайталау.

7. Бастапқы қалып – гимнастикалық қабырғаға бет түзеп тік тұру, бір қадам алшақ, қол төмен. 1-гимнастикалық қабырғаның кеуде тұсындағы төрткілдешін нық ұстау, бар денесімен гимнастикалық қабырғаға тартыла тірелу; 2-бастапқы қалып. Осыны 4-6 рет қайталау.

Аяқ үшін ең төменгі төрткілдеш/ тақтайша бірінші болып саналады, қол үшін ең жоғары төрткілдеш бірінші болып саналады. Егер қолмен ұстау иықтан төмен болса, «тірену» болып табылады. Егер ұстау иықтан жоғары болса, «іліну» деп аталады. Қолмен ұстау «тіренуден», «ілінуден» аралас болып та қолданылады. Орындаудың бір тәсілі: гимнастикалық қабырғада сол қолмен және оң аяқпен қозғалу арқылы орындалады. Екінші бір тәсілі: гимнастикалық қабырғада сол қолмен және сол аяқпен қозғалу арқылы орындалады.

Ғалымдардың айтуынша, гимнастикалық қабырғада ЖДЖ-ны орындауға арналған жазбаларда «Бастапқы қалып» оқушы мен гимнастикалық қабырғаның екеуіне қатысты көрсетілуі керек [144,с. 3-11]. Атап айтқанда:

– оқушының гимнастикалық қабырғада немесе жанындағы қалпы, іліну, тірену, отыру, тұру т.б. қалпы;

– гимнастикалық қабырғадан қаншалықты жақын не қашық ьұрған қалпы, жарты қадам, бір қадам, тіреліп т.б. тұрған қалпы;

– гимнастикалық қабырғаға қалай тұрған қалпы, бет түзеп тұруы, арқасымен тұруы, қырымен тұруы т.б. қалпы;

– гимнастикалық қабырғаны ұстау биіктігінің қалпы, яғни төменнен не жоғарыдан нешінші төрткілдешті ұстап тұрғандығы, кеуде тұсы, бел тұсы, басынан жоғары, қолы бүгіліген немесе түзу ұстаған күйі т.б.;

– гимнастикалық қабырғаның нешінші төрткілдешін аяғымен басып тұрғандығы, аяғының ұшымен немесе тізесімен тірелуі т.б.

Бұл жазбаның маңыздылығы оқушының өмірінің қауіпсіздігіне қатысты және жаттығудың оқушының дене сымбатын дамытуға шынымен де септігін тигізуі үшін, оның дұрыс және сауатты орындалуы тиіс екендігінен туындаған талап.

Сабақтың соңы.

Оқушыларды сапқа тұрғызу.

Бағалау.

Үй тапсырмасына өз бетімен дұрыс және сауатты орындауды қайталау беріледі.

Сабақ №2

4-сынып. Пән – Дене шынықтыру.

Тақырып – «Гимнастикалық орындықпен орындалатын ЖДЖ» (жалпы дамыту жаттығуларын) орындату.

Мақсаты – «Гимнастикалық орындықпен орындалатын ЖДЖ» орындауға деген қызығушылығын арттыру жәнеоқушылардың қозғалыс, ойлау, сөйлеу-коммуникативтік тәжірибесі арқылы түрлі қабілеттерін жетілдіру.

Білімдік міндеттері:

– «Гимнастикалық орындықпен орындалатын ЖДЖ» жалпы дамыту жаттығуларын үйрету;

– ЖДЖ жүйесіндегі гимнастикалық элементтер бар жаттығуларды өз бетімен орындауға дағдыландыру.

Дамытушылық міндеттер:

– 4-сынып оқушыларының өз бетімен «Гимнастикалық орындықпен орындалатын ЖДЖ» орындау дағдыларын дамыту;

– «Гимнастикалық орындықпен орындалатын ЖДЖ» өз бетімен орындауға ерік-жігерін, есте сақтау қабілетін дамыту;

– 4-сынып оқушыларының сабақтан тыс кезде жеке өзі немесе достарымен бірігіп, «Гимнастикалық орындықпен орындалатын ЖДЖ» өз бетімен орындауға дағдыландыру.

Тәрбиелік міндеттері:

– «Гимнастикалық орындықпен орындалатын ЖДЖ» өз бетімен орындауда талап пен дұрыстықты сақтауға жауапкершілік сезімін тәрбиелеу.

– 4-сынып оқушыларын мектепішілік тәртіпті орындауға, табандылыққа тәрбиелеу.

Көрнекіліктер: слайд, компьютер, экран; олар болмаған жағдайда қағазға салынған спорттық жүрудің қимыл-қозғалыс суреттері, кестелер.

Сабақтың барысы.

Оқушыларды сапқа тұрғызу.

Мұғалім:

– Оқушылар, біз бүгінгі сабақтан бастап дене шынықтыру сабағының 15 минутын «Гимнастикалық орындықпен орындалатын ЖДЖ» деген жалпы дамыту жаттығуларының топтамаларын үйренеміз. Әр сабақта түсіндірілген жаттығулары мазмұнын мұқият тыңдап, ұқыпты орындап, меңгеруге ұмтылыңыздар.

Мұғалім слайд бойынша сабақтарда берілетін ЖДЖ түрлерін таныстырады.

Одан соң келесі жаттығуларды әр сабақта нормалық мөлшерлі доза бойынша орындауға үйретеді. Әрбір келесі сабақта оқушының үйде өз бетімен қалай, қанша рет, қай уақытта, қай жерде орындағаны туралы тексеру дұрыс болады.

Гимнастикалық орындықпен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары

1. Бастапқы қалып – жүрелей отыру, орындық көлденең, қол белде. 1 – қол екі жақта; 2 – қол бастың артында; 3 – қол екі жақта; 4 – бастапқы қалыпқа келу. Осыны 4-6 рет қайталау.

2. Бастапқы қалып – жүрелей отыру, орындық көлденең, қол белде. 1 – денені оңға бұру; 2 – бастапқы қалыпқа келу; 3 –денені солға бұру; 4- бастапқы қалыпқа келу. Осыны 6-8 рет қайталау.

3. Бастапқы қалып – орындықтың шетінен ұстап, бойлай отыру. 1 – аяқты бүгіп, өкшені орындықтың алдыңғы шетіне тигізуге тырысу; 2 – бастапқы қалыпқа келу; 3 – аяқты бүгіп, өкшені орындықтың алдыңғы шетіне тигізуге тырысу; 4 – бастапқы қалыпқа келу. Осыны 6-8 рет қайталау.

4. Бастапқы қалып – бойлай отыру, қол бастың артында. 1 – тік созылған аяққа еңкею; 2 – тік созылған аяққа еңкею; 3– тік созылған аяққа еңкею; 4 – бастапқы қалыпқа келу. Осыны 6-8 рет қайталау.

5. Бастапқы қалып – қол орындықты бойлай, жүрелеп тірену. 1 - аяқты итеріп жатып тірену; 2 – аяқты итеріп отырып тірену; 3 - аяқты итеріп жатып тірену; 4 – аяқты итеріп отырып тірену. Осыны 6 – 8 рет қайталау.

6. Бастапқы қалып – аяқты алшақ қойып тік тұру, орындық аяқ арасында, қол белде. 1 – орындыққа секіру, негізгі тік тұру; 2 – бастапқы қалыпқа келу; 3 – орындыққа секіру, негізгі тік тұру; 4 – бастапқы қалыпқа келу. Осыны 6-8 рет қайталау.

Сабақтың соңы.

Оқушыларды сапқа тұрғызу.

Бағалау.

Үй тапсырмасына өз бетімен дұрыс және сауатты орындауды қайталау беріледі

Сабақ №3

4-сынып. Пән – Дене шынықтыру.

Тақырып – «Жұп болып орындайтын ЖДЖ» (жалпы дамыту жаттығуларын) орындату.

Мақсаты – «Жұп болып орындайтын ЖДЖ» орындауға деген қызығушылығын арттыру және оқушылардың қозғалыс, ойлау, сөйлеу-коммуникативтік тәжірибесі арқылы түрлі қабілеттерін жетілдіру.

Білімдік міндеттері:

– «Жұп болып орындайтын ЖДЖ» жалпы дамыту жаттығуларын үйрету;

– ЖДЖ жүйесіндегі гмнастикалық элементтер бар жаттығуларды өз бетімен орындауға дағдыландыру.

Дамытушылық міндеттер:

– 4-сынып оқушыларының өз бетімен «Жұп болып орындайтын ЖДЖ» орындау дағдыларын дамыту;

– «Жұп болып орындайтын ЖДЖ» өз бетімен орындауға ерік-жігерін, есте сақтау қабілетін дамыту;

– 4-сынып оқушыларының сабақтан тыс кезде жеке өзі немесе достарымен бірігіп, «Жұп болып орындайтын ЖДЖ» өз бетімен орындауға дағдыландыру.

Тәрбиелік міндеттері:

– «Жұп болып орындайтын ЖДЖ» өз бетімен орындауда талап пен дұрыстықты сақтауға жауапкершілік сезімін тәрбиелеу;

– 4-сынып оқушыларын мектепішілік тәртіпті орындауға тәрбиелеу;

– алдына қойған басты мақсатына жетуге деген табандылыққа тәрбиелеу.

Көрнекіліктер: слайд, компьютер, экран; олар болмаған жағдайда қағазға салынған спорттық жүрудің қимыл-қозғалыс суреттері, кестелер.

Сабақтың барысы.

Оқушыларды сапқа тұрғызу.

Мұғалім:

– Оқушылар, біз бүгінгі сабақтан бастап дене шынықтыру сабағының 15 минутын «Жұп болып орындайтын ЖДЖ» деген жалпы дамыту жаттығуларының топтамаларын үйренеміз. Әр сабақта түсіндірілген жаттығулары мазмұнын мұқият тыңдап, ұқыпты орындап, меңгеруге ұмтылыңыздар.

Мұғалім слайд бойынша сабақтарда берілетін ЖДЖ түрлерін таныстырады. Одан соң келесі жаттығуларды әр сабақта нормалық мөлшерлі доза бойынша орындауға үйретеді. Әрбір келесі сабақта оқушының үйде өз бетімен қалай, қанша рет, қай уақытта, қай жерде орындағаны туралы тексеру дұрыс болады.

Жұп болып орындалатын жалпы дамыту жаттығулары.

1. Бастапқы қалып – екі оқушы бір-біріне арқасымен тұру, екі қолын ұстап тұру. 1- жайлап аяқты ұшына тұру, екі қолды жайлап жоғары көтеріп, созылу; 2 – бастапқы қалып; 3- жайлап аяқты ұшына тұру, екі қолды жайлап жоғары көтеріп, созылу; 4 – бастапқы қалып. Осыны 4 рет қайталау.

2. Бастапқы қалып – бір-біріне арқасын тіреп тұру, қолдарын жоғары көтеріп, қысып ұстау. 1- жұп болып бірдей сол жақ жанына қарай еңкею; 2- бастапқы қалып; 3 - жұп болып бірдей оң жақ жанына қарай еңкею; 4-бастапқы қалып. Осыны 4 рет қайталау.

3. Бастапқы қалып – бір-біріне арқасын тіреп тұру, шынтақтарымен өзара селбесу. 1- бірге оң жаққа қарай еңкею; 2- бастапқы қалып; 3- бірге сол жаққа қарай еңкею; 4- бастапқы қалып. Осыны 4-6 рет қайталау.

4. Бастапқы қалып - бір-біріне бет түзеп тұру, қолдары бір-бірінің иығында. 1 – бір,екі, үш деген санмен алға қарай иректеле еңкею; 2- жайлап бастапқы қалыпқа келу; 3– бір,екі, үш деген санмен алға қарай иректеле еңкею; 4- жайлап бастапқы қалыпқа келу. Осыны 4-6 рет қайталау.

Сабақтың соңы.

Оқушыларды сапқа тұрғызу.

Бағалау.

Үй тапсырмасына өз бетімен дұрыс және сауатты орындауды қайталау беріледі.

Педагогикалық эксперимент сабақтарынан келтірілген үзінділердегі ЖДЖ-ға арналған әдістемелік құрал болып жеке басылып шықты, мұғалімдерге алдын ала әдістемелік семинарлар барысында түсіндіріліп таратылды. Мұғалімдерге ұсынылған әдістемелік семинарлар, әдістемелік құралдар мен арнайы әзірленген ЖДЖ жүйесі бастауыш сынып оқушыларының өз бетімен жалпы дамыту жаттығуларын орындауға дағдылануына игілікті тірек болып табылды.

Дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің семинарларына педагогикалық эксперимент жүргізілген сыныптардың жетекшілері де ішінара қатыстырылды.

Соның бірінде дене шынықтыру пәні мұғалімдері және бастауыш сыныптардың жетекшілерімен ақылдаса отырып, бастауыш сынып оқушыларына «Менің күн тәртібімдегі өз бетіммен орындайтын ЖДЖ түрлері» атты Кесте жасау ұсынылды.

Кестенің макеті алдын ала мұғалімдерге арналған әдістемелік семинарда талқыланып, бірыңғай модельге түсірілді. Оның құрылымы мен мазмұнын келесі кестеден көруге болады.

Кесте 17 – «Менің күн тәртібімдегі өз бетіммен орындайтын ЖДЖ түрлері»

«Менің күн тәртібімдегі өз бетіммен орындайтын ЖДЖ түрлері»							
1 сынып		Аты-жөні ----------					
Күн уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма	Сенбі	Жек сенбі
Таңертең							
Мектепте							
Түсте							
Үй тапсырмасын орындау арасында							
Түстен кейінгі бос уақытта							
Кешке таман							
Кешке							

Сонымен бірге бастауыш сынып оқушыларының ЖДЖ-ны өз бетімен орындауға деген ынта-ықыласын қолдау үшін мұғалімдерге оқушылардың ата-аналарымен тығыз байланыста болуы ұсынылды. Ата-аналардың өз балаларын ақыл-ой, рухани және дене мәдениеті жағынан кешенді тәрбиелеудегі рөлі аса зор.

Бастауыш сынып оқушыларының жалпы дамыту жаттығуларын өмірлік серік етіп алуы үшін, жан-жақты психологиялық қолдау қажет. Ондай қолдауды ұйымдастыруда дене шынықтыру пәні мұғалімі мектепішілік жұмыспен бірге, ата-аналармен де тығыз байланыс жасағаны дұрыс.

Ата-аналармен тығыз байланыс жасаудың көптеген әдістері бары белгілі. Солардың ішінде тиімділігі жоғары бір әдіс – ата-аналарға арналған Жаднама ұсыну. Өйткені, оқушылардың өз бетімен ЖДЖ орындауға дағдылануында өзіндік Күн тәртібі режимін кестеге түсіріп, оны үзбей орындауға дағдылануы тиіс. Ал өз бетімен орындайтын уақыттың көпшілігі сабақтан тыс уақытта – үйде болатыны анық.

Әңгімелесулердің нәтижесінде ата-аналарға арнайы әзірленген **«Балаңыздың күн тәртібіне ЖДЖ енгізуге көмектесіңіз»** атты Жаднама ұсынылды (Қосымша Ә).

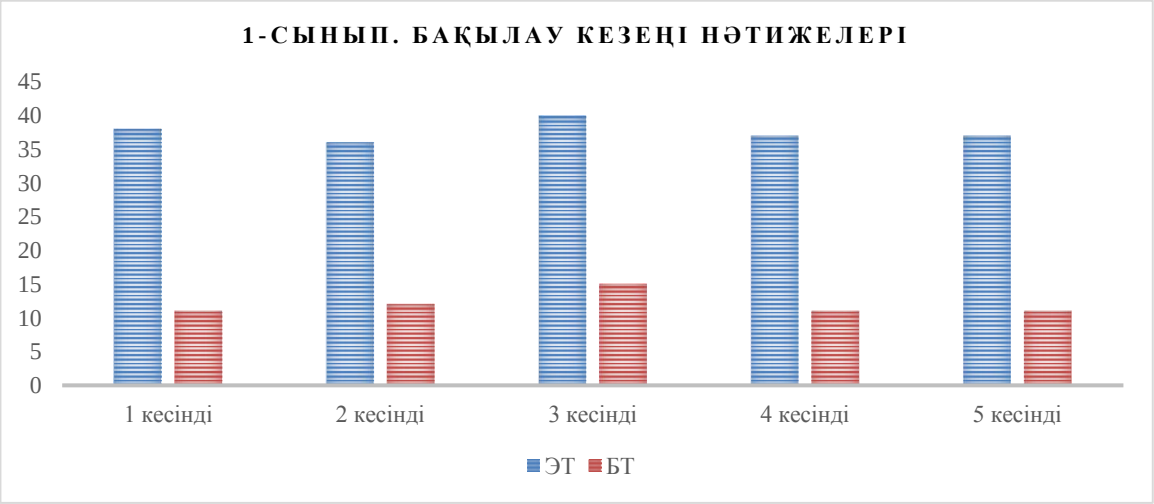
Педагогикалық эксперименттің екінші кезеңі – эксперименталдық оқу бағдарламасын тексеру аяқталды. Эксперименттік сыныпқа жан-жақты қолдау жасалынып, арнайы жаттығулар жүйесі меңгертілді, мұғалімдермен, ата-аналармен түрлі әдістемелік және педагогикалық іс-шаралар өткізілді. Арнайы ЖДЖ жүйесін орындату сабақтарының сериясы әзірленді. Әдістемелік тұрғыдан барынша толыққандылықты қамтамасыз ету барысында арнайы ЖДЖ жүйесі өзінің тиімділігін көрсетті. Педагогикалық эксперименттің үшінші

кезеңінде ЭТ және БТ сыныптарында тексеру кесінді жаттығулары орындатылды. Олардың мазмұны және нәтижесі талданды.

*Бірінші сыныптарға жүргізілген бақылау кесінді жаттығулары және олардың нәтижелері.*Кесінді жаттығулар эксперименталдық бағдарламада берілген 5 топтаманың әрқайсысынан алынып тексерілді.

Кесте 18 – Бірінші сыныптарға жүргізілген бақылау кесінді жаттығулары және олардың нәтижелері

Сыныптар	Оқушы саны	1 кесінді		2 кесінді		3 кесінді		4 кесінді		5 кесінді	
		Дұрыс	%	Дұрыс	%	Дұрыс	%	Дұрыс	%	Дұрыс	%
ЭТ	40	38	95 %	36	90%	40	100 %	37	92,5%	37	92,5 %
БТ	40	11	27,5%	12	30%	15	37,5 %	11	27,5%	11	27,5 %



Сурет 23 – 1-сынып. Бақылау кезеңі нәтижелері

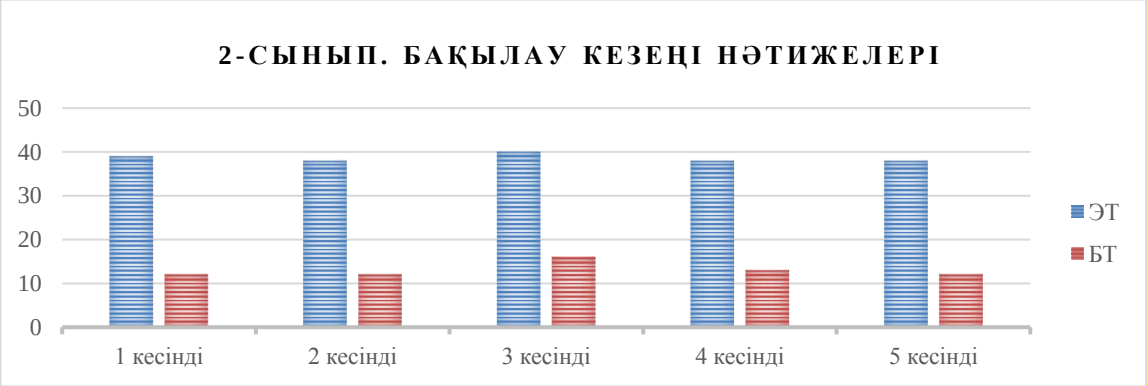
Эксперименталдық топ (ЭТ) пен Бақылау (БТ) әрқайсысы екі түрлі оқу бағдарламаларымен оқығандықтан, нәтижесін талдауда ЭТ сыныбының жақсы жетістіктерге жеткені байқалды.

*Екінші сыныптарға жүргізілген бақылау кесінді жаттығулары және олардың нәтижелері.*Кесінді жаттығулар эксперименталдық бағдарламада берілген 5 топтаманың әрқайсысынан алынып тексерілді.

Кесте 19 – Екінші сыныптарға жүргізілген бақылау кесінді жаттығулары және олардың нәтижелері

Сынып	Оқушы	1 кесінді	2 кесінді	3 кесінді	4 кесінді	5 кесінді

тар	саны	Дұрыс	%	Дұрыс	%	Дұрыс	%	Дұрыс	%	Дұрыс	%
ЭТ	40	39	97,5 %	38	95%	40	100 %	38	95%	38	95%
БТ	40	12	30%	12	30%	16	40%	13	32,5%	12	30%



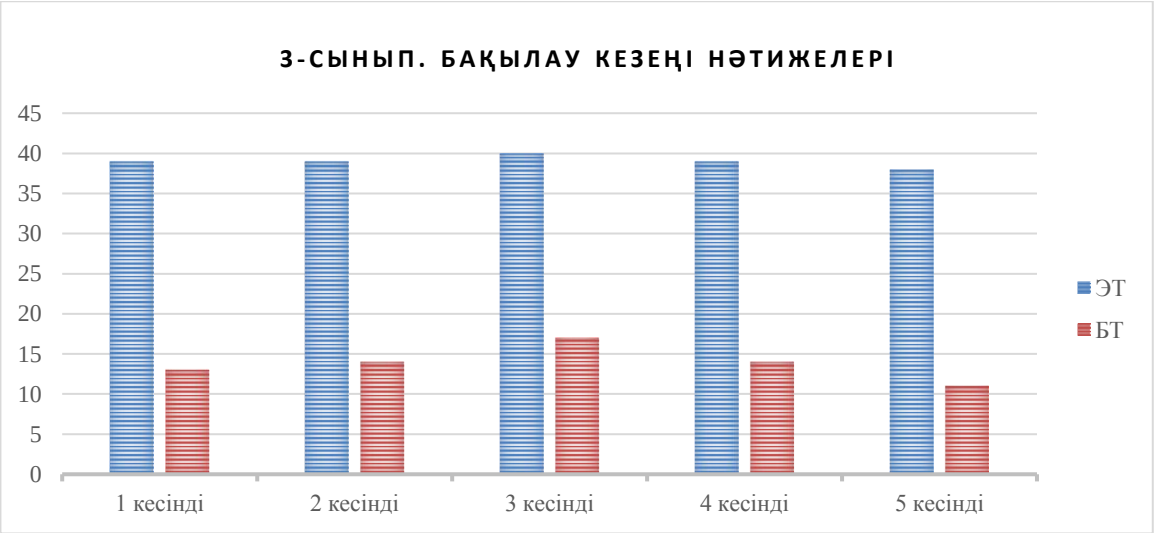
Сурет 24 – 2-сынып. Бақылау кезеңі нәтижелері

Эксперименталдық топ (ЭТ) пен Бақылау (БТ) әрқайсысы екі түрлі оқу бағдарламаларымен оқығандықтан, қазақ ұлттық мәдениет элементтерін ЖДЖ жүйесіне қосып оқытуда ЭТ бірінші сыныпта да, ЭТ екінші сыныпта да қызығушылықтың жоғарылағаны байқалды.

Келесі - *үшінші сыныптарға жүргізілген бақылау кесінді жаттығулары және олардың нәтижелері.* Кесінді жаттығулар эксперименталдық бағдарламада берілген 5 топтаманың әрқайсысынан алынып тексерілді.

Кесте 20 –Үшінші сыныптарға жүргізілген бақылау кесінді жаттығулары және олардың нәтижелері

Сыныптар	Оқушы саны	1 кесінді		2 кесінді		3 кесінді		4 кесінді		5 кесінді	
		Дұрыс	%	Дұрыс	%	Дұрыс	%	Дұрыс	%	Дұрыс	%
ЭТ	40	39	97,5%	39	97,5%	40	100 %	39	97,5%	38	95%
БТ	40	13	32,50 %	14	35%	17	42,5 %	14	35 %	13	32,5 %



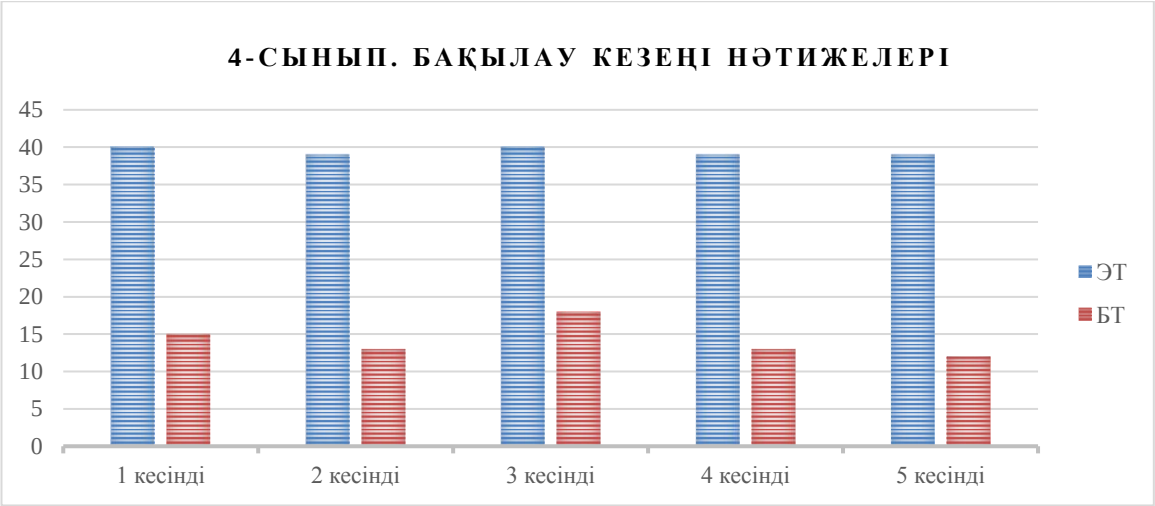
Сурет 25 – 3-сынып. Бақылау кезеңі нәтижелері

Үшінші сыныптар бойынша ЭТ сыныптарының ЖДЖ жүйесін орындауда алға күткеннен де анағұрлым дамығаны байқалды. Оқушылардың қызығушылығы ұсынылған топтамалардың барлығында да өз бетімен үйде орындауға деген ықыласының артуы есебінен көтерілгені де оқушылар тарпынан, ата-аналары тарапынан айтылды.

Ендігі ретте – *төртінші сыныптарға жүргізілген бақылау кесінді жаттығулары және олардың нәтижелері.* Төртінші сынып үшін де кесінді жаттығулар эксперименталдық бағдарламада берілген 5 топтаманың әрқайсысынан алынып тексерілді.

Кесте 21 – Төртінші сыныптарға жүргізілген бақылау кесінді жаттығулары және олардың нәтижелері

Сынып тар	Оқушы саны	1 кесінді		2 кесінді		3 кесінді		4 кесінді		5 кесінді	
		Дұрыс	%	Дұрыс	%	Дұрыс	%	Дұрыс	%	Дұрыс	%
ЭТ	40	40	100%	39	97,5 %	40	100 %	39	97, 5%	39	97,5 %
БТ	40	15	37,50 %	13	32,5 %	18	45%	13	32, 5%	12	30%



Сурет 26 – 4-сынып. Бақылау кезеңі нәтижелері

Төртінші сыныптар бойынша эксперименталдық топтар ЖДЖ жүйесін орындауда алға күткеннен де анағұрлым дамыған байқалды. Арнайы әзірленген ЖДЖ жүйесі эксперименталдық топтағы оқушылардың өзін-өзі ұстау, өзін-өзінің жаттығу орындаудағы бақылай білуі, шыдамдылығы, сөз бен орындаудың көрсетуді қатар түсінуге деген мұқияттылығы байқалды. Ата-аналармен және сынып жетекшілерімен біріге жүргізілген дене мәдениетін дамыту мақсатының жақсы жетістіктерге қол жеткізетіні эксперимент барысында анықталды.Анықтау эксперименті мен бақылау эксперименті кезінде жүргізілген бірінші және екінші кесінді жаттығулары арасында салыстырмалы талдау нәтижесін кесте түрінде (кесте 22) сипаттаймыз.

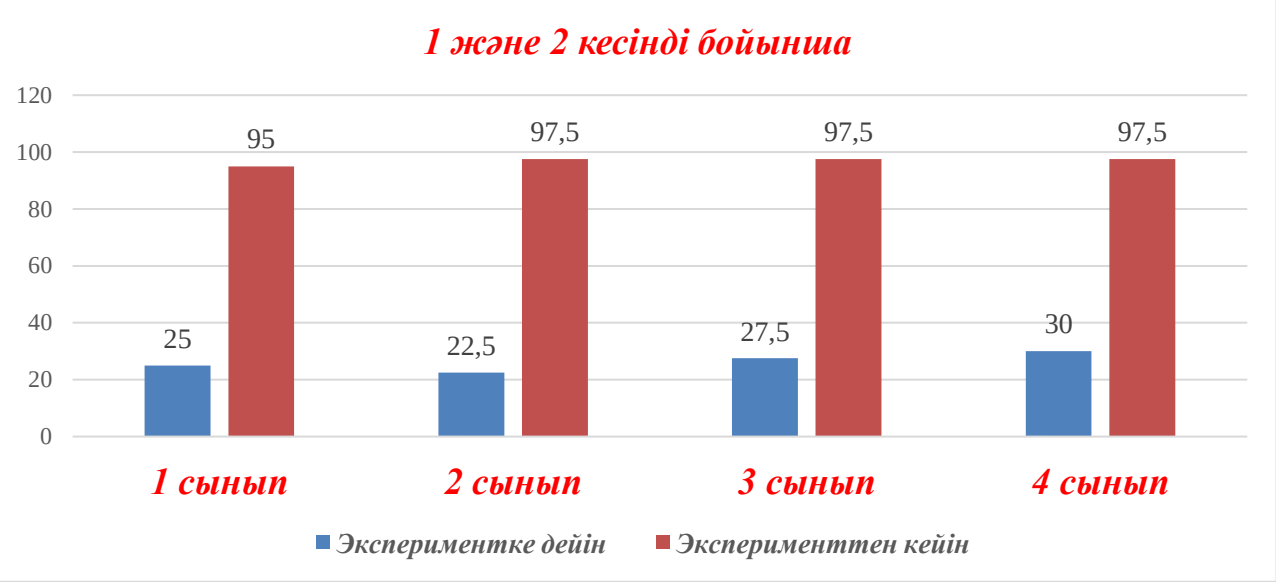
Кесте 22 – анықтау және бақылау эксперименті кезіндегі 1 кесінді жаттығуларының нәтижесі (1,2,3,4 сыныптар)

Бірінші кесінді жаттығу нәтижесі									
Сыныптар	Саны	1 сынып		2 сынып		3 сынып		4 сынып	
Кезеңдер		дейін	кейін	дейін	кейін	дейін	кейін	дейін	кейін
Эксперименттік топ ЭТ	40	25%	95%	22,5%	97,5%	27,5%	97,5%	25%	100%
Бақылау тобы БТ	40	27,5%	27,5%	22,5%	30%	30%	32,5%	25%	37,5%

Кесте 23 – анықтау және бақылау эксперименті кезіндегі 2 кесінді жаттығуларының нәтижесі (1,2,3,4 сыныптар)

Бірінші кесінді жаттығу нәтижесі									
Сыныптар	Саны	1 сынып		2 сынып		3 сынып		4 сынып	
Кезеңдер		дейін	кейін	дейін	кейін	дейін	кейін	дейін	кейін
Эксперименттік топ ЭТ	40	30%	90%	25%	95%	30%	97,5%	27,5%	97,5%
Бақылау тобы БТ	40	27,5%	30%	25%	30%	25%	35%	27,5%	32,5%

Берілген 22 және 23 кестеде 1-4 сынып аралығындағы бірінші мен екінші кесінді жаттығулары бойынша, ЭТ біршама өсім байқалады. Атап айтар болсақ, екі жаттығу түріне сәйкес барлық сыныпта, өсім 60% пайызды көрсеткен, ал БТ ешбір өзгеріс болмағанын айқын көре алдық. Осы сандық нәтижелерді кескіндеу арқылы бейнелеп, салыстырмалы айырмашылығы айқын (сурет 27) бейнелеп көрсетілді.



Сурет 27– Анықтау және бақылау кезеңінің эксперименттік топтағы салыстырмалы өзгеріс сипаттамасы

Осы негізде, біздің эксперименталды бағдарлама бастауыш сынып оқушыларының жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындау дағдыларын дамытуға әсері болғанын көрдік.

Бастапқы және соңғы даму деңгейі арасындағы өзгерістің шынайылық болжамын тексеру үшін Пирсон (критериі X^2) қолданылды.

H_0 – нөлдік болжамды тексеру қажет: бастауыш сынып оқушыларының жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындау дағдыларының бастапқы және соңғы кезеңіндегі өзгеріс нөлге тең. Егер нөлдік болжам қабылданған болса, өзгеріс нақты емес, егер қабылданбаған болса, өзгеріс нақты.

Кесте 24 – Есептеуіш кесте

Оқушылар саны	1 сынып	2 сынып	3 сынып	4 сынып
Анықтау кезеңі	37	38	39	39
Бақылау кезеңі	11	9	12	10

Кесте бойынша критерий шамасын құрастырамыз:

X^2 бақ = $1 / n_1 n_2 \sum i=1 (n_1 Q_{2i} – n_2 Q_{1i})^2 / Q_{1i} + Q_{2i}$

Мұнда:

n_1 – эксперимент басындағы оқушылар саны;

n_2 – эксперимент соңындағы оқушылар саны;
Q_1 – эксперимент басындағы дағды деңгейі;
Q_2 – эксперимент соңындағы дағды деңгейі;
X^2 бақ – бақылаушы статистикалық критерий шамасы;
X^2 бақ =0,000061 * 802344,6 ~ 48,94

Педагогикалық зерттеулер үшін жалпы қабылданған зерттеу шамасының маңыздылығы α=0.05%. Шектік нүкте кестесінен х (Пирсон) маңыздылық деңгейіне сәйкес α еріктік дәрежесін табамыз, k(k – деңгей шамасы, біздің жағдайымызда k=4) шектік нүкте x^2 кр (αk), оң жақтағы шектік аймақта x^2 кр = 0,6. Егер х кр < х бақ болса, болжамды жоққа шығару қажеттігі жоқ.

Осы негізде, біздің жағдайымызда бастауыш сынып оқушыларының жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындау дағдылары статистикалық маңызы бар, ол дегеніміз жүргізілген зерттеу жұмысы жағымды нәтиже берген.

Анықтау және бақылау кезеңінде алынған нәтижелерді статистикалық өңдеу нәтижесінде, біз құрылған модель тиімділігін, моделдің төрт компонентінің (қажеттілік-ынталандырушылық, когнитивтік, эмоционалдық-құндылықтық, іс-әрекеттік-рефлексивтік) деңгейі өскенін көреміз, яғни бастауыш сынып оқушылары ЖДЖ-ны өзбетімен орындау қажеттілігін түсінеді және ЖДЖ-ны өз бетімен орындауға әрдайым талпынады; ЖДЖ-ны өз бетімен орындауға белсенді қатысады; табандылығы мен қажырлылығы, мақсатқа ұмтылғыштығы бар. Сондай ақ ЖДЖ-ны өзбетімен орындаудағы танымдық қызығушылығы жоғары, ЖДЖ-ны өз бетімен орындауға қабілетті, оқушының өзінің салауатты өмір салтын ұстану туралы көзқарасы бар, салауатты өмір туралы алған білімін тәжірибеде өзі қолданады, басқаларға насихат ете біледі. Салыстыру арқылы құралдармен және құралдарсыз орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындау әрекетін жүзеге асырады, ЖДЖ құралдары арқылы іс-әркеттің нәтижесін бағалайды, ЖДЖ компоненттерін анықтай алады, оқушының ЖДЖ-ны өз бетімен орындауда шығармашылық элементтерді қолданады.

ҚОРЫТЫНДЫ

«Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өз бетімен орындау дағдыларын дамыту» атты диссертациялық зерттеу жұмысының ғылыми болжамы дәлелденді және бірнеше теориялық және қолданбалы нәтижелер алынды.

Жүргізілген теориялық-әдіснамалық және тәжірибелік зерттеу жұмысының нәтижелері төмендегідей қорытындылар жасауға мүмкіндік берді:

1. Қазіргі білім беру жүйесінің жұмысын реттеуге арналған мемлекеттің стратегиялық даму бағдарламалары мен нормативті құжаттарға жасалған талдаулар негізінде жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өз бетімен орындау дағдыларын дамыту мәселесінің өзектілігі дәлелденді.

2. Зерттеудің теориялық тұғырлары анықталып, соның нәтижесінде, қазақ мектептерінің бастауыш сыныптары үшін арнайы ЖДЖ жүйесінің ұлттық негізде құрылу керектігі біздің тарапымыздан танылған жаңа бағыт болды. Осыған дейінгі қолданылып жүрген жалпы дамыту жаттығуларының түрлі мемлекеттерде жасалып, түрлі мемлекеттердің ұстанымына қатысты қозғалыс-қимыл элементтері құрылғандығы да анықталып, қазақ ұлттық рухани дамуымыздың нәрлі тамыры – жалпы дамыту жаттығуларында деген ойымызды нақтылай түсті.

3. Мәселеге қатысты теориялық еңбектерге жасалған талдаулар «бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдылары» ұғымының мәнін анықтауға және қазақстандық компонентті енгізу арқылы жаңа идея түзуге мүмкіндік берді. Жалпы дамыту жаттығулары – оқушылардың физикалық жағынан дамуына негіз болатын, олардың қимыл-қозғалыс әрекеттерін жетілдірудің, денсаулығын нығайтудың және ақыл-ой әрекеті қабілетін жетілдірудің негізгі құралы. «Бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдылары» педагогикалық ұғым ретіндегі нақтыланған мәні мен оның құрылымы оқыту үдерісін ұйымдастырудың ғылыми-әдістемелік негізін жасаудың базасы болып табылады. «Бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдылары» жайындағы білімдері, сабақта оның түрлерін білуі, ойын, жарыс әдістерінің мәнін, қызметін түсінуі, оқушылардың қазақ ұлттық элементтері бар жалпы дамыту жаттығуларын орындай алуы сияқты бір-бірімен тығыз байланысқан компоненттерден тұратын тұлғаның кешенді сапасы.

4. Зерттеу барысында жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың құрылымдық-мазмұндық моделі даярланды. Ол дайындалған және тәжірибеден өткен құрылымдық-мазмұндық модельдің стратегиялық мақсаты – жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың теориялық-әдіснамалық негіздерін дайындау үдерісінің компоненттері мен көрсеткіштерін айқындау, әдістері мен

деңгейлерін белгілеу. Әдіснаманың *тұлғалық, әрекеттік, құзыреттілік тұғырлары* мен *ЖДЖ-ны өз бетімен орындаудың үздіксіз болу; ЖДЖ-ны өз бетімен орындауда физикалық жүк пен демалыстың жүйелі түрде алмасып отыру; ЖДЖ-ны орындауда дамыту-жаттықтырушы ықпалдардың біртіндеп өсіп отыру; Физикалық жүк динамикасының бейімделген теңгерімі; ЖДЖ-ны өз бетімен орындаудың циклдық құрылуы; ЖДЖ кешендерін өз бетімен орындауда бастауыш сынып оқушыларының жас ерекшелігі ескерілу ұстанымдарды* басшылыққа алынған құрылым, *мотивациялық, танымдық, іс әрекеттік* компоненттерден тұратын бұл құрылымда жалпы дамыту жаттығулары арқылы оқушылардың өзбетімен орындау дағдыларын дамыту мүмкін болатындығы дәлелденді.

5. Диссертациялық жұмыста әр сабақта топтама түрінде әзірленген жалпы дамыту жаттығулар жүйесіне зерттеу міндеттері тұрғысынан сипаттамалары беріліп, бастауыш сынып оқушыларының ЖДЖ-ны өз бетімен орындауға дағдылануында қолданылатын әдіс-тәсілдері жүйеленді. Оларды тиімді қолданудың әдістемесі негізделіп, бастауыш мектептегі оқу үдерісінде қолдану үлгілері келтірілді. Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамыту әдістемесі жасалып, тәжірибелік-эксперимент жүзінде тексеруден өткізіліп, оның тиімділігі дәлелденді. Зерттеудің міндетіне сәйкес әзірленіп, бастауыш мектептің оқу-тәрбие үдерісінде тәжірибеден өткен «Бастауыш сынып оқушыларының жалпы дамыту жаттығуларын өзбетімен орындау дағдыларын дамыту» бағдарламасы мен «Бастауыш сынып оқушылары үшін жалпы дамыту жаттығулары жүйесі» бастауыш сынып оқушыларының жалпы дамыту жаттығуларын өзбетімен орындау дағдыларын дамытуды жүзеге асырды, жаттығулар жүйесін жүргізу барысындағы қолданылған *пәндік әдістер (оқушылардың қозғалыс дағдыларын меңгертуге және олардың физикалық дамуына бағытталған түсіндіру, көрсету, ойын және жарыс, рефлексия)* оқушылардың өзбетімен орындау дағдыларын дамытуға тиімді ықпал етті.

6. Қалыптастырушы эксперимент барысында алынған нәтижелер бастауыш сынып оқушылары арнайы ЖДЖ жүйесін үзбей орындауы барысында ондай жаттығулардың, шын мәнінде, дене шынықтыру мен спортпен айналысудың сенімді іргетасы екенін ұғынғанын, арнайы Күн тәртібі кестесін жасауға дағдыланып, мектепте, үйде өз бетімен орындауға дағдыланғанын көрсетті. ЖДЖ өз бетімен орындауға үйрету арқылы бастауыш сынып оқушыларының күш-қуатын, икемділігін, шыдамдылығын дамыту мүмкіндіктері жүзеге асырылды. Оқушыларға ЖДЖ өз бетімен орындауға дағдыландыру арқылы дұрыс тыныс алуын қалыптастыру мүмкіндігі меңгертілді. ЖДЖ-н өз бетімен, өзара, жұппен, топпен, сыныппен түрліше орындауға дағдылана отырып, сыйластыққа, құрметке, ұжыммен бірлесе жұмыс атқаруға дағдылану міндеттері шешілді. Сол арқылы бастауыш сынып оқушыларының денсаулығын нығайту, дене мүсінін түзу дамытуға, білім алу барысында балалардың физикалық және рухани, әлеуметтік гармониялық дамуына ықпал етілді. Аталған нәтижелер елімізде дене шынықтыру пәнінің

білім мазмұнын толықтыруға, ұлттық элементтері бар жалпы дамыту жаттығуларының жаңа үлгілері мен нұсқаларын жасауға мүмкіндік береді.

Жүргізілген зерттеу нәтижелері бойынша төмендегідей ұсыныстар жасалады:

– жалпы білім беретін мектептің бастауыш сатысының 1-4 сыныптары бойынша дайындалатын «Денешынықтыру» пәнінің оқу бағдарламасының білім мазмұнына «Бастауыш сыныптарда жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындау дағдыларын дамытуға арналған арнайы жаттығулар жүйесін (құралдарсыз, құралдармен, гимнастикалық таяқпен, кішкентай доптармен, секірмекпен, обручпен орындалатын ЖДЖ, гимнастикалық орындықтарды пайдаланып орындалатын ЖДЖ, қазақ ұлттық элементі бар ЖДЖ)» басшылыққа алу;

– жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдысын дамытуда зерттеуіміздің практикалық құндылығының бірі – «Бастауыш сынып оқушыларының жалпы дамыту жаттығуларын өзбетімен орындау дағдыларын дамыту» атты арнайы оқу бағдарламасын пайдалану, бастауыш сынып мұғалімдерінің /дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің осы бағыттағы жұмыстарды мақсатты жүргізулерін қамтамасыз ету;

– жүрізілген ғылыми-зерттеуіміздің негізінде дайындалған «Бастауыш сынып оқушыларының жалпы дамыту жаттығуларын өзбетімен орындау дағдыларын дамыту» атты бағдарламасы мен «Бастауыш сыныптарда жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындау дағдыларын дамытуға арналған арнайы жаттығулар жүйесін (құралдарсыз, құралдармен, гимнастикалық таяқпен, кішкентай доптармен, секірмекпен, обручпен орындалатын ЖДЖ, гимнастикалық орындықтарды пайдаланып орындалатын ЖДЖ, қазақ ұлттық элементі бар ЖДЖ)» 6В010200 – Бастауышта оқыту педагогикасы мен әдістемесі мамандығы студенттері мен дене шынықтыру пәнінің мұғалімдеріне дәріс оқуда, семинар сабақтарын өтуде пайдалану мүмкіндіктерін қарастыру.

Аталған зерттеу нәтижелері болашақта заманның жан-жақты даму талаптарына оқушылардың танымы, білімімен бір деңгейде оның дене мәдениеті жетілдіру мәселесіне арналған жұмыстарды жетілдіруге және осы бағыттағы жаңа зерттеулер жүргізуге негіз бола алады деп есептейміз.

Зерттеу мәселесі кең ауқымды болғандықтан, оның барлық салаларын жеткілікті дәрежеде қамту мүмкін болмағанын атап кетеміз. Болашаққа қалдырылдып отырған мәселелер көп болғандықтан, алдағы уақытта осы бағытта өз бетімізбен арнайы зерттеулер жүргізуге де, студенттердің дипломдық, магистранттардың диссертациялық зерттеу жұмыстарына тақырып беруге де болады деп санаймыз.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1 Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңы. – 2007, шілде – 27. - № 319-III // https://online.zakon.kz/.

2 Бастауыш білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты. – Астана, №604 бұйрық. – 2018, қазан – 31 // https://adilet.zan.kz/kaz.

3 Н.Ә. Назарбаевтың «Қазақстан – 2050» Стратегиясы қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты» атты Қазақстан халқына Жолдауы. – 2012, желтоқсан – 14 // http://www.akorda.kz/kz/

4 Оспанкулов Е.Е. Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың дидактикалық негіздері // «Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі» ғылыми-теориялық журналы. – Алматы, 2019. – №4(58). – Б. 78-86.

5 Жамирова Ұ. Жүсіп Баласағұнның «Құтты білік» дастанындағы халықтық педагогика негіздері: пед. ғыл. канд. ... автореф.: 13.00.01. – Алматы: М.Х. Дулати атындағы Тараз мемлекеттік университеті, 2017. – 24 б.

6 Әбдікәрімұлы Б., Сарбасова Қ.А. әл-Фараби педагогикасы: оқу құралы. – Қарағанды: ҚарМУ баспасы, 2008. – 126 б.

7 Уақбаев Т. Қазақстанда дене тәрбиесі жүйесінің дамуы. – Алматы: Санат, 2000. – 336 б.

8 Тойжанов С., Құлназаров А. Дене тәрбиесі: дидактикалық байқау құралы. – Алматы, 1995. – 38 б.

9 Адамбеков Қ.І. Оқушылардың дене тәрбиелеудің педагогикалық негізі: пед. ғыл. док. ... автореф. – Алматы, 1995. – 38 б.

10 Аяшев А.О. Болашақ мұғалімнің тәрбие жұмысына кәсіби даярлығын дене тәрбиесінің құралдары арқылы қалыптастыру: пед. ғыл. док. ... автореф. – М., 1993. – 55 б.

11 Кузнецов З.И. Мектеп жасындағы балалардың негізгі дене қасиеттерін дамыту // Ғылыми конференциясының жинақтары. – Поланга, 1966. – 200 б.

12 Сапарбаев М.Б. Дене тәрбиесі пәнінің мұғалімдеріне үздіксіз педагогикалық білім беру жүйесінің теориясы мен практикасы: пед. ғыл. док. ... автореф. – Алматы, 1993. – 18 б.

13 Жұманова А.С. 7-9 жастағы қазақ балаларының дене тәрбиесі ісінің мазмұнын тәжірибеде дәлелдеу: пед. ғыл. канд. ... автореф. – Алматы, 1997. – 25 б.

14 Алимханов Б.У. Дене мәдениеті бойынша оқу бағдарламасының нұсқалары: пед. ғыл. канд. ... автореф. – Спб., 1994. – 22 б.

15 Тастанов Ә.Ж. Оқушылардың жас ерекшеліктері ескерілетін дене тәрбиелеу процесінің педагогикалық негізі: пед. ғыл. канд. ... автореф.: 13.00.01. – Алматы, 2003. – 36 б.

16 Абусейтов Б.З. Жалпы орта мектептерде оқушылардың дене мәдениетін қалыптастыру: пед. ғыл. канд. ... автореф.: 13.00.01. – Түркістан, 2009. – 23 б.

17 Садықова Ж.Л. Оқушы жастардың дене тәрбиесі мен дене шынықтыру білімін қалыптастыру: пед. ғыл. канд. ... автореф.: 13.00.01. – Түркістан, 2009. – 23 б.

18 Қаражанов Б.Қ. Адамның моторлық адаптациясы: пед. ғыл. док. ... автореф. – М., 1992. – 35 б.

19 Ботағариев Т.А. Аймақтық ерекшеліктерді ескере отырып, оқушылардың дене тәрбиесін жетілдірудің ғылыми-педагогикалық негіздемесі (Атырау, Маңғыстау және Ақтөбе облыстарының материалдары негізінде): пед. ғыл. док. ... автореф. – Алматы, 2001. – 28 б.

20 Хан А.Н. Мектептегі дене тәрбиесі сабағының құрылымдарының педагогикалық негіздері: пед. ғыл. док. ... автореф. – М., 1984. – 33 б.

21 Қуанышев Т.Ш. Дене тәрбиесінің теориялық және әдістемелік негіздері. – Алматы, 1997. – 260 б.

22 Тәнекеев М.Т. Ұлттық спорт әлемі.– Алматы, 1998. – 288 б.

23 Төлегенов Ж.М. Қазіргі педагогикалық үрдісте қазақтың ұлттық дене тәрбиесінің құралы мен формасы: пед. ғыл. канд. ... дис. – Алматы, 1992. – 250 б.

24 Төтенаев Б. Дене тәрбиесі: бірінші класқа арналған оқу құралы. – Алматы, 1988. – 112 б.

25 Сағындықов Е.С. Қазақтың ұлттық ойындары. – Алматы, 1991. – 175 б.

26 Анарқұлов Х.Ф. Қырғыз халқының қозғалмалы ойындары. Дене шынықтыру жаттығулары және осы заманға лайықтылығы: пед. ғыл. док. ... автореф. – М., 1993. – 25 б.

27 Тойлыбаев Б.А. Бастауыш мектеп оқушыларына дене тәрбиесін беруде халықтық педагогика элементтерін пайдалану: пед. ғыл. канд. ... автореф. – Алматы, 1995. – 23 б.

28 Бикбулатова С.А., Сухостав О.А., Зябрева Т.И. Общеразвивающие упражнения: методические указания. – Омск: Изд-во СибАДИ, 2003. – 14 с.

29 Леденева В.В., Орехов А.И., Самофалова М.А., Литвиненко С.І. Развитие спорта для всех (опыт реализации программы «Здоровье нации» в Ростове-на-Дону в 1994-2004 гг.) // ТПФК. - 2004. - №10. - С. 5-7.

30 Қазақстан Республикасының дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасын бекіту туралы. Қазақстан Республикасы Президентінің 2016 жылғы 11 қаңтардағы, №168 Жарлығы // https://adilet.zan.kz/kaz/docs/U1600000168/history

31 Оспанкулов Е.Е., Кеңесбаев С.М. Жалпы дамыту жаттығулары бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесінің құралы ретінде // «Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі» ғылыми-теориялық журналы. – Алматы, 2020. – №1(59). – Б. 85-92.

32 Wurzbach D.C., Miroslav Tyrš (нем.) // Biographisches Lexikon des Kaiserthums Oesterreich: enthaltend die Lebensskizzen der denkwürdigen Personen, welche seit 1750 in den österreichischen Kronländern geboren wurden oder darin gelebt und gewirkt haben – Wien, 1856. – Vol. 48. –185 s.

33 Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта: учеб. пособие М-во образования Респ. Беларусь. - Гродно: Гродненский гос. ун-т им. Я. Купалы, 2005. - 303 с.

34 Набидоллина Ш. Бастауыш мектеп жасындағы балалардың анатомиясы. – Астана: Фолиант, 2018. – 280 б.

35 Ботағариев Т.А. Спорттық метрология: "Денешынықтыру және спорт" мамандығы бойынша оқитын студенттерге арналған. – Ақтөбе: Қ. Жұбанов ат. АМУ РББ, 2002. – 232 б.

36 Алхасов Д.С. Методика обучения физической культуре в начальной школе: учебное пособие для академического бакалавриата // В 2 ч. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – Ч. 1. – 254 с.

37 Архипова Ю.А., Онучин Л.А. Требования и методика составления комплексов ОРУ в ВУЗЕ: методические рекомендации. – Спб.: СПбГУСЭ, 2007. – 27 с.

38 Алаева Л.С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 72 с.

39 Тульбасиев Н.Ж., Кекилбеков М.К., Абраимов Б. Дене тәрбиесінің педагогикалық үдерістегі маңыздылығы // Журнал: Қазақстанның ғылымы мен өмірі Халықаралық ғылыми-көпшілік журнал. – 2016. – №6(42). – Б. 113-115.

40 Қуанышев Т.Ш. Болашақ дене тәрбиесі мұғалімдерін ұлттық ойын құралдары арқылы даярлау: пед. ғыл. канд. ... автореф.: 13.00.01 (орыс тілінде). - Алматы, 1992. – 24 б.

41 Сағындықов Е. Қазақтың ұлттық ойындары. – Алматы: Рауан, 1991. – 144 б.

42 Алимханов Е., Келгенбаев Е., Бақаев Б., Жартыбаев А., Байзакова Н. Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортын топтау, жүйелеудің теориялық қалыптасуы // Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. Ғылыми-теориялық журнал. - 2018. - №1(51). – Б. 34-40.

43 Оспанкулов Е.Е. Развитие самостоятельности младших школьников на уроках физической культуры // «Λόγοσ» der sammlung wissenschaftlicher arbeiten «wissenschaftliche ergebnisse und errungenschaften: 2020». - 2020, december 25. - Band 4.

44 Бикбулатов С.А., Леденев И.В. Общеразвивающие упражнения с предметами в процессе физического воспитания в вузе: методические указания. – Омск: СибАДИ, 2011. – 56 с.

45 Гершунский Б.С. Компьютеризация в сфере образования: проблемы и перспективы. – М.: Педагогика, 1987. – 264 с.

46 Талызина Н.Ф. Пути и возможности автоматизации учебного процесса. – М., 1977. – 412 с.

47 Гурович И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: практ. пособие. - Минск: Выш. школа, 1994. – 319 с.

48 Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 1-3 классов. – М.: ФиС, 1985. – 87 с.

49 Короткова Е.А., Фомичева Н.В.Активизация мыслительной деятельности младших школьников в процессе обучения двигательным действиям // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №8. – С. 12-14.

50 Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. – 2001 // http://www.sport-dic.ru/html-sport/a/amplituda.html

51 Вишневская Н.П. Гимнастика и методика преподавания. – Кемерово: ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет», 2010. – 105 с.

52 Таникеев М.Т. Мир народного спорта. – Алматы: Санат, 1998. – 285 с.

53 Баймурзин Х.Х. Тюркская народная педагогика физического воспитания: автореф. ... док. пед. наук. – Казань, 2001. – 26 с.

54 Гадимбейли М.А. Вопросы физического воспитания в азербайджанском фольклоре (на основе нахч.фольклора) // Известия высших учебных заведений. Поволжский район. - 2014. - №3(31). – С. 234.

55 Красильников Э.П. Этнопедагогические основы традиционного физического воспитания коренных малочисленных народов Сибири. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 223 с.

56 Бүркітбаев Ә. Спорттың ұлттық түрлері мен оның тәрбиелік мәні. – Алматы, 1985. – 8 б.

57 Аннамамедов О.М., Нурмедов М.Н. Туркменские народные игры. – Ашгабат, 1979. – 69 с.

58 Галеев Э.Х., Ханбиков Я.И. Татарские народные игры и праздники. – Казань, 1975. – С. 52-53.

59 Хуснуллин Р.К. Педагогические условия повышения эффективности физического воспитания подростков по месту жительства: автореф. ... канд. пед. наук. – Казань, 1990. – 25 с.

60 Рахимов М.М. Народная физическая культура в физическом воспитании младших школьников: автореф. ... док. пед. наук. – Термез, 1996. – 58 с.

61 Улангин А.Г. Основные этапы развития физкультурного движения в Чувашии. – Чебоксары, 1968. – 31 с.

62 Челтыгмашев А.И. и др. Хакасские народные игры и состязания: пособие для учителя. – Абакан: Хакас, 1996. – 62 с.

63 Акбаев Х.М. Карачаево-балкарские детские игры. – Пятигорск: ІКО «Аланский Эрмитаж», 2012. – 258 с.

64 Назарбаев Н.Ә. Ұлы даланың жеті қыры // Егемен Қазақстан. – 2018, қараша – 21 // https://egemen.kz/article/178090-nursultan-nazarbaev-uly-dalanynh-dgeti-qyry

65 Досқараев Б.М. Теннис ойыны: оқу құралы / сост. Б.М. Досқараев и др. - Алматы: Қазақ университеті, 2020. - 198 б.

66 Оспанкулов Е.Е., Кеңесбаев С.М. Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың психофизиологиялық негіздері // «Қазақстанның ғылымы мен өмірі» халықаралық ғылыми журналы. – Алматы, 2020. - №6(2). – Б. 290.

67 Коменский Я.А. Великая Дидактика. Педагогическое наследие. – М.: Педагогика, 1989. – 416 с.

68 Алтынсарин Ы. Өнер-білім бар жұрттар. – Алматы: Жалын, 1991. – 240 б.

69 Алтынсарин Ы. Қазақ хрестоматиясы. – Алматы: Білім, 2013. - 112 б.

70 Песталоцци И.Г. Педагогическое наследие. – М.: Педагогика, 1989. – 416 с.

71 Ушинский К.Д. Родное слово. Книга для детей и родителенй. – М., 1997. – 456 с.

72 Толстой Л.Н. Воспитание и образование // В кн.: Педагогические сочинения / сост. Н.В. Вейкшан (Кудрявая). – М.: Педагогика, 1989. – 544 с.

73 Лесгафт П.Г. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста // Избранные труды / сост. И. Н.Решетень. – М.: ФиС,1987. – 453 с.

74 Байтұрсынұлы А. Алты томдық шығармалар жинағы. – Алматы: Ел-шежіре, 2013. - 385 б.

75 Бөкейхан Ә. Алты томдық шығармаларының толық жинағы. – Астана: Сарыарқа, 2013. – 402 б.

76 Дулатұлы М. Алты томдық шығармалар жинағы. – Алматы: Мектеп, 2013. – 397 б.

77 Жұмабаев М. Екі томдық шығармалар жинағы. – Алматы: Жазушы, 2013. -286 б.

78 Сәтбаев Қ. Қазақстан – менің Отаным. – Алматы: Ғылым, 1999. – 464 б.

79 Аймауытұлы Ж. Тәрбиеге жетекші. Психология. Жан жүйесі және өнер таңдау // Алты томдық шығармалар жинағы. - Алматы: Ел-шежіре, 2013. - Т. 4. – 384 б.

80 Омаров Е. Үш томдық шығармалар жинағы. – Алматы: Ғылым, 2018.

81 Лесгафт П.Ф. О преподавании естественных наук в средних учебных заведениях // Избранные педагогические сочинения / сост. И.Н. Решетень. – М., 1990. – 328 с.

82 Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста // Избранные труды / сост. И. Н.Решетень. – М.: ФиС, 1987. – 367 с.

83 Жұмабаев М. Педагогика. – Алматы: Ана тілі, 1992. – 154 б.

84 Уақбаев Е. Дене тәрбиесінің негіздері. – Алматы: Санат, 1996. – 75 б.

85 Құлназаров А., Жолымбетов Ө. Қазақстан – спортшылар елі. – Алматы, 2009. – 880 б.

86 Қуанышев Т.Ш. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі.– Алматы: 2002. – 187 б.

87 Сисенбердиева А.Ж. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі: оқулық. - Алматы, 2011. - 398 б.

88 Базартегі Т., Тайжанов С. Дене тәрбиесі. - Алматы: Атамұра, 2001. - 130 б.

89 Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников. – М.: Владос, 2003.– 121 с.

90 Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1991. –176 с.

91 Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения: учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 120 с.

92 Петров П.К. Общеразвивающие упражнения на уроках гимнастики в школе. – Ижевск: Издательсво Удмуртского университета, 1995.– 164 с.

93 Крутиков В.Н. Комплекс общеразвивающих упражнений: методические рекомендации. – Сыктывкар, 2007. –58 с.

94 Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М.: Просвещение, 1986. – 304 с.

95 Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М., 1985. - 328 с.

96 Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Т.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М., 1990. – 256 с.

97 Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М., 2001. – 368 с.

98 Земсков Е. Практическая терминология общеразвивающих упражнений // Журнал «Спорт в школе». - 2008. – №3.

99 Павлов И.П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных. – М.: Наука, 1973. – 661 с.

100 Сеченов И.М. Рефлексы головного мозга: (Попытка ввести физиологические основы в психические процессы). – М.: Изд-во Акад. мед. наук СССР, 1952. – 231 с.

101 Сердюковский Г.Н. Избранные лекции по гигиене детей и подростков. – М.: Медицина, 1983. – 396 с.

102 Дүйсембин К., Алиакбарова А. Жасқа сай физиология және мектеп гигиенасы. – Алматы, 2002. – 400 б.

103 Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков. – М.: Медицина, 2001. – 528 с.

104 Ғазизова А.І., Бекенова Ә.С. Жасқа сай физиологиясы және мектеп гигиенасы. – Алматы: Мектеп, 2014. – 105 б.

105 Беляев Н.Г. Возрастная физиология. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 1999. – 103 с.

106 Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. – М.: Высшая школа, 1985. – 384 с.

107 Леонтьева Н.Н., Маринова К.В. Анатомия и физиология детского организма. – М.: Просвещение, 1986. - 223 с.

108 Обреимова Н.И., Петрухин А.С. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков. – М.: Академия, 2000. - 376 с.

109 Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия, физиология детей и подростков. – М.: Академия, 2000. – 456 с.

110 Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Д.А. Фарбер. Возрастная физиология и школьная гигиена. – М.: Просвещение, 1990. – 205 с.

111 ҚР Ерте жастағы балалар дамуының тұжырымдамалық негіздері. – Астана, 2014. – 138 б.

112 «Балалар мен жасөспірімдерді тәрбиелеу мен білім беру объектілеріне қойылатын санитарлық-эпидемологиялық талаптар» санитариялық қағидаларын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2011 жылғы 30 желтоқсандағы, №1684 қаулысы // https://adilet.zan.kz/kaz/docs/P1100001684

113 ҚР БҒМ Балалардың құқықтарын қорғау Комитетінің 2013 жылғы «Қазақстан Республикасындағы балалардың жағдайы туралы» баяндамасы. – Астана, 2013 // https://adilet.zan.kz/kaz/docs/G16H0000132

114 Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2012 жылы 9 қаңтардағы Қаулысымен бекітілген Санитарлық ережелерде «Оқыту жағдайларына қойылатын санитарлық-эпидемиологиялық талаптар» // https://adilet.zan.kz/kaz/docs/V1700015893

115 Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка. – М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 256 с.

116 Мухортова Д.Д. Визуалы, аудиалы, кинестетики // Молодой ученый. –2016. – №12.– С. 787-789 // https://moluch.ru/archive/116/31787/ (дата обращения: 30.08.2019).

117 Немов Р.С. Психология. Психология образования. – М.: ВЛАДОС, 1995. – Книга 2. – 346 с.

118 Гандельсман А.Б., Смирнов Д.М. Физическое воспитание детей школьного возраста. – М.: Просвещение, 1986. - 265 с.

119 Философиялық энциклопедиялық сөздік. – Алматы: Философия, саясаттану және дінтану институты, 2013. – 527 б.

120 Подласый И.П. Педагогика: 100 вопросов – 100 ответов: учебное пособие для вузов. – М.: Владос-пресс, 2004. – 365 с.

121 Дене шынықтыру. Орта білім беру мазмұнын жаңарту аясында бастауыш мектепке (1-4 сыныптар) арналған оқу бағдарламасы. – Астана, 2016. – 50 б.

122 Давыдов В.В. Виды обобщения в обучении. – М.: Педагогическое общество России, 2000. - 480 с.

123 Онищук В.А. Урок в современной школе: пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1986. – 160 с.

124 Сорокин Н.А. Дидактика. – М.: Просвещение, 1974. – 221 с.

125 Махмутов М.И. Современный урок.– М.: Педагогика, 1985. - 184 с.

126 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2001. – 479 с.

127 Матвеев А.П. Физическая культура 4 класс: учебник. – М.: Просвещение, 2012. – 111 с.

128 Скаткин М.Н. В.В. Краевский В.В., Лернер И.Я. Дидактика средней школы. – М.: Просвещение, 1982. – 324 с.

129 Лернер И.Я. Дидактические основы методов обучения. – М.: Педагогика, 1981. – 210 б.

130 Бабанский Ю.К. Педагогика. – М.: Просвещение, 1988. – 479 с.

131 Архангельский С.И. Учебный процесс в высшей школе, его закономерные основы и методы. - М., 1978. - 197 с.

132 Педагогика / под ред. Ю.К. Бабанского. - М.: Педагогика, 1988. – 432 с.

133 Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. – М.: Педагогика, 1989. – 190 с.

134 Монахов И.И. Изучение эффективности воспитания: теория и практика. – М.: Педагогика, 1981. – 68 с.

135 Крылова Н.Б. Формирование культуры будущего специалиста. - М., 1990. – 250 с.

136 Слободчиков В.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе. – М.: Школьная Пресса, 2000. – 416 с.

137 Краевский В.В., Бережнова Е.В. Методология педагогики: новый этап: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

138 Педагогика профессионального образования / под ред. В.А. Сластенина. – М.: Академия, 2004. – 368 с.

139 Ильин, В.С. Формирование личности школьника (целостный процесс). – М., 1984. – 144 с.

140 Орысша-қазақша түсіндірме сөздік: Педагогика О 74 / жалпы редакциясын басқарған э.ғ.д., профессор Е. Арын. - Павлодар: "ЭКО" ҒӨФ, 2006. - 482 б.

141 Гудвин Дж. Исследование в психологии: методы и планирование. - СПб.: Питер, 2004. – 172 с.

142 Ямбург Е.А. Управление развитием адаптивной школы. Культурно-историческая педагогика. – М.: PerSe, 2004. – 366 с.

143 Шадриков В.Д. Ш16 Психология деятельности и способности человека: учебное пособие. - 2-е изд,, перераб. и доп. - М.: Издательская корпорация "Логос", 1996. - 320 с.

144 Монахов В.М., Кузнецов А.А., Абдуразаков М.М. Дидактические практикумы - инновационная форма распространения авторских педагогических технологиий // Информатика и образование. - 2016. - №7(276). - С. 3-11.

145 Ермеков Н., Қараев Ж. и др. Информатика: 9 сынып. - Алматы: Жазушы, 2001. - 192 б.

146 Глейзер Г.Д. и др. Алгебра и начала анализа: учеб. пособие для старших кл. общеобразоват. и среднеспец. учеб. заведений / ред. Г.Д. Глейзер. - 6-е изд. - М.: Просвещение; Владос, 1995. – 430 с.

147 Селевко Г.К. Современные образовательные технологии DOC: учебное пособие. - М.: Народное образование, 1998. – 256 с.

148 Ospankulov E., Zhumabayeva A., Umirbekova A., Akpayeva A., Kenesbayev S. Developing primary school students' skills on general developmental exercises and teachers' professional development on learning technologies in

physical education // World Journal on Educational Technology: Current Issues. – 2021. –Vol. 13, issue 1. – P. 42-53.

149 Бастауыш сынып оқушыларына арналған жалпы дамыту жаттығулары: оқу-әдістемелік құрал. – Алматы, 2021. – 96 б.

ҚОСЫМША А

Жалпы дамыту жаттығулары терминдерінің жүйесі

1. Жалпы терминдер:

сап жаттығулары, еліктеу жаттығулары, жалпы дамыту жаттығулары, гимнастикадан құралдарсыз орындалатын жаттығулар (бастапқы қалыпта тұрумен байланысты жаттығулар; қолдың қалыптары және қолдың қозғалыстарына байланысты жаттығулар; аяқтың қалыптары және аяқтың қозғалыстарына байланысты жаттығулар; дененің қалыптары және дененің қозғалыстарына байланысты жаттығулар; жүрелеу, отырумен байланысты жаттығулар); *гимнастикадан құралдармен орындалатын жаттығулар* (гимнастикалық таяқпен жаттығулар жасау; үлкен доптармен жаттығулар жасау; гимнастикалық отырғыштармен жаттығулар жасау; обручтермен жаттығулар жасау; секірмекпен жаттығулар жасау); қазақ биіне еліктеу элементтері бойынша ЖДЖ; қазақ ұлттық тұрмыс ерекшеліктеріне (аңшылық т.б.) еліктеу элементтері бойынша ЖДЖ; қазақ ұлттық аспаптарында ойнауға еліктеу элементтері бойынша; қазақ ұлттық батырлық қаруларын ұстауға еліктеу элементтері бойынша ЖДЖ.

2. Нақты негізгі терминдер:

тік тұру, қолдар мен аяқтардың негізгі қалпы және олармен негізгі қозғалыстар жасау, еңкею, дененің бұрылуы, жүрелеу (жүресінен отыру), жартылай жүрелеу, алға ұмтылу, таяну, отыру.

3.Жүру түрлері жаттығулары терминдері:

Бірінші жаттығу. Аяқтың ұшымен жүру.

Бастапқы қалып – тік тұру, қол төмен, аяқтар иық деңгейінде алшақ. 1-оң аяқты ұшымен басу, өкшені жерге тигізбеу, қол еркін. 2-сол аяқты ұшымен басу, өкшені жерге тигізбеу, қол еркін. 3-оң аяқты ұшымен басу, өкшені жерге тигізбеу, қол еркін. 4– сол аяқты ұшымен басу, өкшені жерге тигізбеу, қол еркін. 5– *бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 8-10 рет қайталанады.*

Екінші жаттығу. Жартылай тізесін бүгіп жүру.

Бастапқы қалып – Бастапқы қалып – тік тұру, қол төмен, аяқтар иық деңгейінде алшақ. 1– оң аяқты сәл тізені бүге көтеру, қадам басу. 2– сол аяқты сәл тізені бүге көтеру, қадам басу. 3–оң аяқты сәл тізені бүге көтеру, қадам басу. 4–сол аяқты сәл тізені бүге көтеру, қадам басу. 5– бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 8-10 рет қайталанады.

Үшінші жаттығу. Жалғамалы /тіркемелі жүру. алға қарай не артқа қарай немесе оңға қарай не солға қарай жалғамалық қадаммен жүру.

Бастапқы қалып – тік тұру, қол төмен, аяқтар иық деңгейінде алшақ. 1– оң аяқты сәл көтеру, оң жағына қарай қадам басу. Сол аяқты оң аяқтың қасына қою. 2– оң аяқты сәл көтеру, оң жағына қарай қадам басу. Сол аяқты оң аяқтың қасына қою. 3– оң аяқты сәл көтеру, оң жағына қарай қадам басу. Сол аяқты оң аяқтың қасына қою. 4– оң аяқты сәл көтеру, оң жағына қарай қадам басу. Сол

аяқты оң аяқтың қасына қою. 5–бастапқы қалыпқа келу. 6–сол аяқты сәл көтеру, сол жағына қарай қадам басу. Оң аяқты сол аяқтың қасына қою. 2– сол аяқты сәл көтеру, сол жағына қарай қадам басу. Оң аяқты сол аяқтың қасына қою. 3– сол аяқты сәл көтеру, сол жағына қарай қадам басу. Оң аяқты сол аяқтың қасына қою. 4– сол аяқты сәл көтеру, сол жағына қарай қадам басу. Оң аяқты сол аяқтың қасына қою. 5–бастапқы қалыпқа келу.

Төртінші жаттығу. Көзін байлап алға қарай жүру.

Бастапқы қалып – тік тұру. Аяқ бірге. 1 – байлаулы көзбен, оң аяқпен қысқа қадам басу, екі қолмен еркін қозғалыстар жасау: алға не жан-жағына. 2-байлаулы көзбен, сол аяқпен қысқа қадам басу, екі қолмен еркін қозғалыстар жасау: алға не жан-жағына. 3 – байлаулы көзбен, оң аяқпен қысқа қадам басу, екі қолмен еркін қозғалыстар жасау: алға не жан-жағына. 4– байлаулы көзбен, сол аяқпен қысқа қадам басу, екі қолмен еркін қозғалыстар жасау: алға не жан-жағына. 5– байлаулы көзбен, оң аяқпен қысқа қадам басу, екі қолмен еркін қозғалыстар жасау: алға не жан-жағына. 6– байлаулы көзбен, сол аяқпен қысқа қадам басу, екі қолмен еркін қозғалыстар жасау: алға не жан-жағына. 7– бастапқы қалыпқа келу. Бірнеше рет қайталау.

ҚОСЫМША Ә

АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН «БАЛАҢЫЗДЫҢ КҮН ТӘРТІБІНЕ ЖАЛПЫ ДАМЫТУ ЖАТТЫҒУЛАРЫН ЕНГІЗУГЕ КӨМЕКТЕСІҢІЗ» ЖАДНАМАСЫ

ҚҰРМЕТТІ АТА-АНА !

1.Сіздің алтын асықтай балаңыз – тұтас Адамзаттың бөлшегі, Тәуелсіз Қазақстанның қадірлі азаматы, ата-бабаларымыздың батыл Ұрпағы, Сіздердің Қуаныштарыңыз бен Үмітіңіз, Болашақ ұрпақтың Әкесі, Анасы, Атасы, Әжесі екенін, осындай адамзаттық жүйенің кіндігі екенін есіңізде әрдайым тұтыңыз!

2. Алтын асықтай балаңызды ақыл-ойы жетіліп, дене сымбаты сұлу болуына, денсаулығының кінаратсыз болуына Ата-ана, Мектеп, Баланың өзі бірігіп күш жұмсауы тиіс екенін де ұмытпаңыз!

3. Сіздің алтын асықтай балаңыз өзінің Күн тәртібін құрып, ол режимде жалпы дамыту жаттығуларының (ЖДЖ) қайсысы, күннің қай мезгілінде, қалай орындалатынын Кестеге түсіргенін ескертеміз!

4. Алтын асықтай баланың осы игі мақсатына шала-шарпы қарамаңыз. Бұл – салауатты өмір салтын құрудың, денсаулығына өзі де жауапкершілікті болатынын ұғындырудың алғашқы баспалдақтары. Оны мектеппен бірге Сіздер де қадағалап, қолдау жасаңыз!

5. Өз бетімен ЖДЖ орындауда үйде, сабақтан тыс жерлерде әрдайым ақыл қосып, назар салып, әңгімелер жүргізіп отырыңыз!

6. Балаңызды шын жақсы көру – оған тамақ пен киім, бұйымдар сатып әперу емес. Баланың өсіп-жетіліп келе жатқан әр секундында, әр минутында жанында болу немесе соған қатысып отыратыныңызды Балаға сездіру, таныту! Осыны ұмытпаңыз.

7. Қазақстанның болашақ тізгінін ұстар Азаматын бірге тәрбиелейік!

Сізге деген құрметпен:

Е.Е.Оспанқұлов және дене шынықтыру пәні мұғалімдері