

УДК 796.012.134

DOI 10.33514/1694-7851-2024-3/1-146-155

Адамбаева Ж.И.

окутуучу

Ош мамлекеттик университети

Ош ш.

aroma_9@oshsu.kg

Камилов Р.А.

окутуучу

Ош мамлекеттик университети

Ош ш.

rkamilov@oshsu.kg

Токтосунов Б.Т.

магистрант

Ош мамлекеттик университети

Ош ш.

Мийзаева Г.

магистрант

Ош мамлекеттик университети

Ош ш.

МЕКТЕП ЖАШЫНДАГЫ БАЛДАР УЧУН КЫЙМЫЛДУУ ОЮНДАРДЫН РОЛУ

Аннотация. Туура уюштурулган кыймылдуу оюндар сөөк-байланыш аппараттын, булчуң системасынын өсүшүнө, өнүгүшүнө жана чыңдалышына жакшы таасир тийгизет. Кыймылдуу оюндардын негизги өзгөчөлүгү - бул кыймылдуу кыймыл аракеттеринин болушу, ошонун аркасында алар дене тарбия жана өнүгүүнүн таанылган каражаты жана ыкмасы болуп саналат. Кыймылдуу оюндардын тарбиялоо мааниси тездик, күч, шамдагайлык, чыдамдуулук, ийкемдүүлүк сыяктуу баалуу физикалык сапаттарды гана өрчүтүү менен чектелбейт. Көптөгөн интеллектуалдык сапаттар: байкоо, эс тутум, логикалык ой жүгүртүү, тапкычтык жөндөмдүүлүктөрү өнүгөт. Балдардын дене тарбия сабагына кызыгуусун арттыруу үчүн бул кээ көйгөйлөрдү чечүүнүн айрым жолдору көрсөтүлгөн жана жалпысынан билим берүү уюмдарында дене тарбия системасын анын ичинде кыймылдуу оюндарды өркүндөтүү каралган.

Негизги сөздөр: кыймыл, ылдамдык, биримдик, шамдагайлык, ийкемдүүлүк.

Адамбаева Ж.И.

преподаватель

Ошский государственный университет

г. Ош

aroma_9@oshsu.kg

Камилов Р.А.

преподаватель

Ошский государственный университет

г. Ош

rkamilov@oshsu.kg

Токтосунов Б.Т.

магистрант

Ошский государственный университет

г. Ош

Мийзаева Г.

магистрант

Ошский государственный университет

г. Ош

РОЛЬ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Правильно организованные активные игры положительно сказываются на росте, развитии и укреплении костно-связочного аппарата, мышечного аппарата. Главной особенностью подвижных игр является наличие активного движения, благодаря чему они являются признанным средством и методом физического воспитания и развития. Воспитательное значение активных игр не ограничивается развитием ценных физических качеств, таких как скорость, сила, ловкость, выносливость, гибкость. Развиваются многие интеллектуальные качества: наблюдательность, память, логическое мышление, сообразительность. В целях повышения интереса детей к занятиям физической культурой показаны некоторые пути решения этих проблем, и в целом предусматривается совершенствование системы физического воспитания, в том числе физкультурных игр, в организациях образования.

Ключевые слова: движение, сила, скорость, единство, ловкость, гибкость.

Adambaeva Zh.I.

teacher

Osh State University

Osh city

aroma_9@oshsu.kg

Kamilov R.A.

teacher

Osh State University

Osh city

rkamilov@oshsu.kg

Toktosunov B.T.

master's student

Osh State University

Osh city

Miyzaeva G.

master's student

Osh State University

Osh city

ROLE OF OUTDOOR GAMES FOR SCHOOL AGE CHILDREN

Abstract. Correctly organized active games have a positive effect on the growth, development and strengthening of the bone-ligamentous apparatus and muscular apparatus. The main feature of mobile games is the presence of active movement, thanks to which they are recognized as a means and method of physical education and development. The educational value of active games is not limited to the development of valuable physical qualities, such as speed, strength, dexterity, endurance, flexibility. Many intellectual qualities are developed: observation, memory, logical thinking, intelligence. In order to increase children's interest in physical education, some solutions to these problems are shown, and in general, the improvement of the system of physical education, including physical education games, in educational organizations is provided.

Key words: movement, strength, speed, unity, dexterity, flexibility.

Кирешүү. Ден соолук – бул ар бир адамдын гана эмес, бүтүндөй коомдун баа жеткис байлыгы. Ден соолук бизге пландарды аткарууга, негизги турмуштук милдеттерди ийгиликтүү чечүүгө, кыйынчылыктарды жана зарыл болсо, олуттуу ашыкча жүктөрдү жеңүүгө жардам берет. Адамдын өзү тарабынан акылмандык менен сакталган жана бекемделген чың ден соолук ага узак жана жигердүү жашоону камсыз кылат.

Дене тарбиясын өркүндөтүү жаатындагы изилдөөлөр рационалдуу уюштурулган дене тарбия көнүгүүлөрү балдардын ден соолугун чыңдоочу кубаттуу курал деген тыянак чыгарууга мүмкүндүк берет. Кыймыл аракети дене системаларынын иштөөсү жана калыптанышы үчүн энергетикалык негиз түзүп, физикалык жана психикалык жактан нормалдуу өнүгүүгө көмөктөшөт. Балдар менен дене тарбия-ден соолукту чыңдоо иштерин уюштурууда жаш өзгөчөлүктөрдү эске алуу алардын ден соолугунун абалына жана дене тарбия даярдыгынын динамикасына оң таасирин тийгизет.

Учурда мектепте окуу, үй шартында сабак даярдоо баланын организминде жүктү көбөйтөт, балдар таза абада өтө аз болуп, дем алыш күндөрүн телевизор көрүү же кыймылсыз «отуруп», компьютердик оюндар менен өткөрүшөт. Балдар аз кыймылдашат, көп отурушат мунун натыйжасында булчуңдардын активдүүлүгү азаят, статикалык стресстер күчөйт. Музыкага, сүрөт тартууга бош убактысы кыскарып, статикалык компоненти көбөйгөн балдардын физикалык активдүүлүгү төмөн. Мындан тышкары, маалыматты өздөштүрүү жана иштеп чыгуу, демек көрүү аппаратынын чыңалуусу (окуу, жазуу, тартуу) керек. Мектеп окуучуларынын күнүмдүк турмушта физикалык активдүүлүгүнүн жетишсиздиги алардын ден соолугуна терс таасирин тийгизет.

Актуальносту. Акыркы жылдарда мектепте жана үйдө окуу жүктөмүнүн жогору болушунан, ошондой эле башка себептерден улам, көпчүлүк мектеп окуучуларында күнүмдүк режимдин жетишсиздиги, физикалык активдүүлүктүн жетишсиздиги байкалат, бул гипокинезиянын пайда болушуна алып келет, бул бир катар олуттуу ооруларды пайда кылышы мүмкүн. Мына ошондуктан мектеп окуучуларынын дене тарбия сабагына кызыгуусун жогорулатуу маселеси бүгүнкү күндө өтө актуалдуу бойдон калууда.

Биздин замандын актуалдуу проблемаларынын бири – өспүрүмдөрдө кыймылдуу оюндар менен сергек жашоо образын калыптандыруу маселеси. Баланын ден соолугунун көрсөткүчтөрүнөн анын коомдогу орду көп жагынан көз каранды, ошондуктан бул көрсөткүч маанилүүлөрдүн катарына кирет. Өспүрүмдөрдүн ден соолугунун начарлашы сергек жашоо образын сактоонун жаңы эффективдүү технологияларын иштеп чыгууну актуалдуу кылат.

Изилдөөнүн максаты. Аз кыймылда партада отуруу окуучунун организминин көптөгөн системаларынын, өзгөчө жүрөк-кан тамыр жана дем алуу системаларынын

иштешине таасирин тийгизет. Узак отурганда дем алуу тереңдейт, метаболизм басаңдайт, ылдыйкы буттарда кан токтоп калат, бул бүткүл организмдин жана өзгөчө мээнин эффективдүүлүгүнүн төмөндөшүнө алып келет: көңүлү азат, эс тутум начарлайт, кыймылдардын координациясы бузулат жана психикалык операциялардын убактысы көбөйөт. Изилдөөнүн максаты жогоруда айтылган нерселердин алуу болуп саналат.

Узакка созулган жана интенсивдүү акыл эмгегинин учурунда мектеп окуучуларында пайда болгон терс көрүнүштөрдү нейтралдаштыруунун бирден-бир жолу бул мектептен активдүү эс алуу жана дене тарбия көнүгүүлөрү саналат. Окуучунун кыймыл режими негизинен эртең мененки дене тарбия көнүгүүлөрү, мектептеги тыныгуулардагы кыймылдуу оюндар, дене тарбия сабагы, ийримдердеги жана спорттук секциялардагы сабактар, уктаар алдында сейилдөө, дем алыш күндөрү сыртта машыгуулардан турат [1].

Ошентип, балдардын ден соолугун сактоо жана чыңдоо, гармониялуу ар тараптуу өнүгүү камсыз кылуу, бирок бир катар шарттар сакталганда кыймыл активдүүлүгүнүн жогорку деңгээлине жетишилет: кыймылдардын диапозону организмдин биологиялык муктаждыктарына ылайык келиши керек; кыймылдар формасы жана мүнөзү боюнча ар түрдүү болушу керек; физикалык активдүүлүк өсүп жаткан организмдин морфологиялык жана физиологиялык өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен дозаланууга тийиш; физикалык көнүгүүлөр эмоционалдык жактан каныккан болушу керек, ага биринчи кезекте кыймыл оюндарды колдонуу менен жетишүүгө болот. Мисалы: Ак чөлмөк, Чикит, Аркан тартыш ж.б. Ак чөлмөк оюнун ойнолуу шарты - бул оюн күүгүмдө айдын жарыгында ойнолот. Оюнга катышкан балдар кыздар эки топко бөлүнүп жыгачтан же сөөктөн жасалган ыргытылган чөлөмөктү таап маарага жеткирүү керек. Кайсы тарап тарттырып жибербей маарага жеткирсе ошол тарап утат. Мында балдарды байкагычтыкка, тап-кычтыкка үйрөтөт жана тез чуркаганга, шамдагайлыкка машыктырат [2].

Чикит оюну. Көбүнчө жаш балдар ойношот. Узундугу 50 жана 10 см. болгон жоондугу камчы саптай эки жыгач керек. Кичинекейи балек деп аталып эки учу учталып коюлат. Оюнду баштаган бала таяк менен балекти чабат. Оюнчулар түшкөн жерине балекти алып чикитте турган таякка тийгизиши керек. Мында балдар таамай урганга, шамдагайлыкка, эпчилдикке машыгышат.

Аркан тартыш оюну. Балдар же кыздар эки топко бөлүнүп алып аркан тартышат. Кайсыл топ ортодогу чийимден өтүп кетсе ошол топ жеңилет. Бул оюнду ойноо менен окуучулар күчтүүлүккө, шамдагайлыкка машыктырат, Ынтымакка, биримдикке тарбияланат.

Мындан тышкары, организмдин жогорку эмгектик жөндөмдүүлүгүн өнүктүрүүгө, келечекте толук кандуу жашоо жана активдүү узак жашоо үчүн зарыл болгон кыймылдын негизги жөндөмдөрүн жана сапаттарын калыптандыруу үчүн эң ыңгайлуу болуп саналат. Кыймылдуу оюндардын негизги милдети – биринчи кезекте окуучулардын ден соолугун сактоо жана чыңдоо, физикалык активдүүлүктүн оптималдуу деңгээлин түзүү болуп саналат.

Изилдөөнүн жыйынтыгы жана аларды талкуулоо. Изилдөөнүн жыйынтыгы көрсөткөндөй, күндүз көпчүлүк окуучулардын 82-85 % статикалык абалда (отурган) болушат. Кичинекей мектеп окуучулары үчүн да ыктыярдуу кыймыл аракетин (жөө басуу, оюндар) сутканын 16–19 % гана убакытты алат, анын 1–3 % гана дене тарбиясынын уюштурулган формаларына туура келет. Мектепке кирген балдардын жалпы физикалык активдүүлүгү төмөнкү класстардан улуу класстарга чейин төмөндөп, дээрлик 50% га төмөндөйт.

9-10-класстарда физикалык активдүүлүк 6-7-класстарга караганда аз экени аныкталды. Кыздар балдарга караганда күнүнө азыраак кадам ташташат.

Жекшемби күндөрү өспүрүмдөрдүн кыймыл аракети окуу күндөрүнө караганда көбүрөөк болот. Ар түрдүү окуу чейректерде физикалык активдүүлүктүн маанисинин өзгөрүшү белгиленди. Мектеп окуучуларынын кыймыл аракети өзгөчө кыш мезгилинде төмөн болсо, жаз жана күз айларында күчөйт.

Материалдык жана методдук изилдөө. Гипокинезиянын терс кесепеттери ошондой эле жаш организмдин суук тийүү жана жугуштуу ооруларга алсыз туруктуулугунан көрүнүп турат, кийин жүрөк-кан тамыр системасынын жетишсиздигинин өнүгүшүнө өбөлгө түзүлөт. Күнүмдүк рациондо карбонгидраттардын жана майлардын көп болушу менен ашыкча тамактануунун фонунда гипокинезия семирүүгө алып келиши мүмкүн. Кыймылдабаган балдардын булчуңдары өтө алсыз болот. Алар денени туура абалда кармай алышпайт, начар абалда калыптанышат, омурткалардын иштеши бузулат, анын деформациясы пайда болот.

Буга чейин мектепке кабыл алынган 6-7 жаштагы балдардын бою, дене салмагы жана мээсинин өнүгүүсү боюнча окуу жайга барбаган теңтуштарынан артта калаары аныкталды. Жылдын акырына карата айырма олуттуу: эркек балдарда боюнун айырмасы 3,2 см, дене салмагында - 700 г; кыздарда - 0,9 см жана 1,3 кг болду [3].

Жаш спортчулардын өсүү жана өнүгүүсүнүн орточо көрсөткүчтөрү, ошондой эле кээ бир функционалдык көрсөткүчтөрү спорт менен машыкпаган курбуларына караганда бир кыйла жогору болот. Спорт менен машыккан 16–17 жаштагы жигиттердин денесинин узундугу 5,7–6 см, салмагы 8–8,5 кг, көкүрөктүн айланасы 2,5–5 см, колдун кармагыч күчү; Спорт менен машыкпаган өспүрүмдөргө салыштырмалуу 4,5-5,7 кг болот. Көнүгүү жасабаган мектеп окуучуларынын омурткасы жыл ичинде 8,7 кг га өскөн; физкультура менен машыккан ошол эле курактагы өспүрүмдөрдө - 13 килограммга, дене тарбия сабагынан тышкары спорт менен машыккандарда — 23 килограммга жогорулаган. Мунун ачык-айкын түшүндүрмөсү төмөнкү эксперимент менен берилет. Жаныбардын булчуңдарынын кесилишин микроскоп менен карап көргөндө, тынч абалда 1 мм² булчуңда 30дан 60ка чейин капиллярлар бар экени аныкталган. Ошол эле аймакта булчуңдун физикалык жумушу күчөгөндөн кийин 30 миңге чейин капиллярлар, башкача айтканда жүздөгөн эсе көп болгон. Мындан тышкары, ар бир капиллярдын диаметри дээрлик эки эсеге өскөн. Бул эс алууда капиллярлар кан айланууга катышпай турганын, ал эми булчуңдардын машыгуусунда алар канга толуп, булчуңдарга азыктанган. Булчуңдар адамдын дене салмагынын 40-56% түзөт, эгерде денени түзгөн клеткалардын жарымы жетиштүү азыктанбаса жана жакшы көрсөткүчкө ээ болбосо, ден соолуктун жакшы болушун күтүүгө болбойт. Ошентип, булчуң иштөө учурунда зат алмашуу эс алуу абалына салыштырмалуу бир нече эсеге көбөйөт [4].

Азыркы коомдогу илимий-техникалык жетишкендиктерди эске алуу менен мектепте окуу-тарбия процессин өркүндөтүү зарылдыгы балдарды окутууда жаңыча мамиленин пайда болушуна шарт түздү. Мындай ыкмалардын бири – башталгыч мектеп жашындагы балдардын дене тарбия активдүүлүгүн күнүмдүк режимде изилдөө жана жогорулатуу.

Дене тарбия сабагында ар бир оюнду өткөрүүдө ага катышууга оюнчулардын жаш курактарын, даярдыктарын, жекече өзгөчөлүктөрүн, жынысын, оюнда колдонулуучу аспаптарды, оюн өткөрүлүүчү жайларды эсепке албай коюуга болбойт. Мектеп программасында балдар курак жаш өзгөчөлүгүнө жараша ар түрдүү оюндар сунуш кылынат. Айрыкча башталгыч класстардын сабактарында окуу-тарбиялык максатта оюндарды

пайдалануу сунуш кылынат. Мисалы 1-2-класстардын окуучулары үчүн бир жыл ичинде өзүнчө оюн сабактары (жалан оюндардан турган сабактар) сунушталат. Жогорку класстарда алардын саны бир топ кыскарат. 5-11-класстарда оюндар спорттук оюндарга даярдоо үчүн колдонулат. Оюнчулардын өз ара аракеттенишинин мүнөзү, эрежелердин татаалдыгы жана физикалык жүктөмөсү (физическая нагрузка) боюнча жогорку класстардагы оюндардан чукул айырмаланат, ошондой эле анын уюштурулушу жана усулу өзгөрөт.

Акыркы жылдардын статистикасы боюнча окуучулар дене тарбиянын жетишсиздигинен, денеге жетишээрлик кам көрүлбөгүндүктөн түрдүү оорулар менен, келбеттин бузулушу, таяндыргыч аппараттын бузулушу, гипертониялык оорулардын белгилери, респиратордук оорулар менен оорушат. Орто мектеп курагы физикалык сапаттарды тарбиялоонун жагымдуу мезгили болгондуктан бул сапаттарды өнүктүрүүнүн жолдору сунушталат. Кенже жана орто мектеп курагында чыңалган ден соолук жалпы өнүгүү үчүн пайдубал болуп кызмат кылат. Адамга тиешелүү физикалык сапаттарды өнүктүрүүнү камсыз кылуу дене тарбия сабактарында чечилүүчү проблемалардын бири болуп саналат. Окуу процессинде физикалык көнүүгүлөргө үйрөтүүнүн баштапкы этабында, сабактын киришүү бөлүгүндө, чуркоо жана жалпы өнүктүрүүчү көнүүгүлөрдү мезгилинде, ошондой эле кыймылдык билгичтиктерди жана көндүмдөрдү өркүндөтүүдө оюн технологияларын рационалдуу колдонгон туура натыйжаларды берери бышык. Сабактын негизги бөлүгүндө машыктыруучу жөнгө салуучу оюн технологиялары физикалык көнүүгүлөрдү жогорулатылган жүктөм менен аткарууга түрткү берип, физикалык көнүүгүлөрдүн техникасын өркүндөтүүгө жана ылдамдыкты, шамдакайлыкты, чыдамкайлыкты, ийилчээктик өнүктүрүүгө өбөлгө түзөт. Кыймылды жекече аткаруудагы эң аз убакыт — ылдамдыктын маанилүү көрсөткүчү. Чыдамкайлык - бул организмдин ар кандай иште чарчагандыкка каршылык көрсөтүү жөндөмдүүлүгү болот. Чыдамдуулукту жалпы жана атайын чыдамдуулук деп бөлүшөт. Жалпы чыдамдуулукка узак убакытка чейин бир калыпта чымырканып, тынымсыз кыймылдоо жөндөмдүүлүгү кирет. Шамдагайлык - бул кыймылды координациялап, жаңыны үйрөнүү, өзгөрүлүп турган абалдын талабына карата бир кыймылдан экинчисине тез өтө билүүнүн жөндөмдүүлүгү. Ийилчээктик - бул адамдын организмдин таяндыргыч кыймылдаткыч аппараттарынын топтолуп кыймылга келүүсүнө мүнөздөмө бере турган өзгөчөлүк [5].

Жалпы билим беруучу мектептин шартында мектеп окуучуларынын кыймыл режими зор мааниге ээ. Студенттердин ден соолуктары жана жетишкендиктери негизинен аны туура уюштуруудан көз каранды. Ден соолуктун жакшы абалын сактоо үчүн ар бир адамда физикалык активдүүлүккө болгон муктаждык калыптанышы керек экендиги талашсыз. Өсүп келе жаткан адам үчүн оптималдуу мотордук жүк - бул оорулардын алдын алуунун, ден соолукту чыңдоонун жана инсандын гармониялуу өнүгүшүнүн эң маанилүү каражаты.

Натыйжа жана талкулоо. Бүгүнкү күндө жалпы билим берүүчү мектептерде кыймыл активдүүлүгүнүн оптималдуу деңгээли дагы эле жетишсиз, ошондуктан бардык жаш курактагы топтордо: балдарды моторикага жана жөндөмгө үйрөтүү; физикалык сапаттарды тарбиялоо (иштетүү, ылдамдык, чыдамкайлык, күч); кыймылдарды координациялоону, мейкиндикти ориентациялоону өнүктүрүү; туура ритмикалык басуу, чуркоо көндүмдөрүн калыптандыруу, ошондой эле кыймылдардын сапатын баалоо жөндөмдүүлүктөрүн өркүндөтүү керек.

Бул милдеттердин бардыгы комплекстүү жана акыл-эс, адептүүлүк, эмгектик жана эстетикалык тарбиянын милдеттери менен өз ара байланышта чечилүүгө тийиш. Дене тарбия

жана ден соолукту чыңдоо сабактары балдарга кубаныч тартуулап, жакшы маанайды сактап, өз алдынчалыкка үндөшү керек. Бирок эң негизгиси ден соолукту чыңдоочу дене тарбия балдардын ден соолугун сактоого жана чыңдоого тийиш. Шаардагы балдарда оорулардын көп болушунун негизги себептеринин бири – физикалык активдүүлүктүн төмөн деңгээли. Шаардын калкы жалпысынан алганда дене тарбия жана спорт менен организмдин нормалдуу өнүгүшү үчүн зарыл болгон физикалык активдүүлүктүн физиологиялык жактан негизделген көлөмүнүн 30-40% гана камсыз кылышат.

Заманбап өспүрүмдөрдүн көбү алып келген кыймылсыз жашоо образы менен булчуңдардын көлөмү жана күчү азайып, майлуу ткандардын саны көбөйөт, сөөктөр кальцийден азайып, бош болуп калат. Физикалык кыймылсыздык өспүрүмдөрдүн эмоционалдык жана психикалык абалына да терс таасирин тийгизет, алар кыжырдануучу жана коммуникативсиз, андан кийин летаргиялык жана кубанычтуу эмоцияларды пайда кылган нерселерге кайдыгер болуп, өзүнүн оюн толук түшүндүрө албай калышат.

Баланын нормалдуу өсүп-өнүгүшүнө сырттагы (таза абадагы) оюндар жана дене тарбия көнүгүүлөрү жакшы таасир берери илимий жактан далилденген. Туура өткөрүлгөн физикалык көнүгүүлөр өз алдынчалык жана өзүн-өзү кармай билүү, көңүл буруу жана топтоо жөндөмдүүлүгү, тапкычтык жана кайраттуулук, чыдамкайлык жана башкалар сыяктуу оң сапаттарды өнүктүрүүгө өбөлгө түзөт.

Дене тарбия жана спорт бир гана машыгууга, чыңдоого жардам бербестен, балдардын жана өспүрүмдөрдүн оорусун азайтууга жардам бербестен, бизди курчап турган дүйнөнү шайыр кабыл алууга, стресске каршы турууга көмөктөшөт. Спорт менен дос болгон же дене тарбия менен машыккан балдардын өзүн-өзү сыйлоо сезими, өзүнө болгон ишеними жогору болот.

Мектеп жашындагы балдардын кыймыл аракетинин индивидуалдык өзгөчөлүктөрү - мугалим үчүн балдар менен кыздардын физикалык активдүүлүгүнүн сандык жана сапаттык мөөнөттөрүнүн айырмасы сыяктуу мыйзам ченемдүүлүк да кызыктырат. Белгилей кетчү нерсе, ал экинчисинде төмөн жана биринчисинин күнүмдүк кыймылынын 70-80% түзөт. Кыздар балдарга караганда өз алдынча активдүү эмес. Кыздар балдарга салыштырмалуу дене тарбиясынын уюшкан формаларына көп муктаж. Кыздар ар кандай көнүгүүлөргө, кыймылдуу оюндарга, оюн-зоокторго даярдуулук менен катышат. Кыздарды дене тарбиясынын ар кандай формаларына активдүү системалуу тартуу алардын кыймыл аракетине болгон кызыгуусун калыптандырат, сезүүгө мүмкүндүк берет, И.П.Павлов, «булчуң кубанычы», бул балдар сыяктуу кыймылдарды өз алдынча колдонууга, башкача айтканда, активдүү эс алууга стимул болуп саналат. Кыздардын дене тарбиясынын уюштурулган формаларына болгон жагымдуу мамилесинин бул өзгөчөлүгү, албетте, өмүр бою кала турган кыймыл жөндөмдөрүн калыптандыруу жана бекемдөө үчүн колдонулушу керек.

Ошентип, кыздардын жогорку көрсөткүчтөрүн камсыз кылуу, алардын кыймыл сапаттарын калыптандыруу үчүн күнүмдүк режимге алар үчүн кызыктуу, акырындык менен татаалдашкан кыймылдарды киргизүү керек. Эгерде алар тырышчаактыктын эсебинен жакшы көрсөткүчтөргө жетишүүгө аракет кылышса, анда бул ар кандай ооруларды (бой келбеттеги кемчиликтер, суук тийүү ж.б.) болтурбайт. Кыймылдын маанисин түшүнгөн кыздар «төрт дубалдын ичинде отурбай», бош убактысын сырттагы оюндарга жумшашат.

Дени сак, туура өнүккөн жана жакшы окуган кенже мектеп окуучуларында кыймылдардын күнүмдүк саны жаш курагына жараша өзгөрүп турат. Жылдан жылга өсөт

жана бул өсүү 10 жашка чейин уланат. Мисалы, жаз мезгилинде **кыздардын** күнүмдүк физикалык активдүүлүгү: биринчи класстын окуучулары үчүн – 14520 кадам, экинчи класстын окуучулары үчүн – 16120, үчүнчү класстын окуучулары үчүн – 18830 кадам. Ошол эле курактагы **эркек балдарда** күнүмдүк физикалык активдүүлүктүн куракка байланыштуу динамикасы байкалган. Биринчи класстын окуучулары 16550 кадам, экинчи класстын окуучулары 19930, үчүнчү класстын окуучулары 17270 кадам.

Жүрөк-кан тамыр системасынын реакциясын баалоо жүрөктүн кагышын (пульс) өлчөө жолу менен жүргүзүлөт, ал эс алууда бойго жеткен эркектерте мүнөтүнө 70-75, аялдарда 75-80.

Физикалык активдүүлүк учурунда жүрөктүн күчөшү дененин жумушчу бөлүктөрүн кычкылтек жана азык заттар менен камсыз кылууга багытталган.

Жүктөрдүн таасири астында жүрөктүн көлөмү көбөйөт. Ошентип, машыкпаган адамдын жүрөгүнүн көлөмү 600-900 мл, ал эми жогорку класстагы спортчулар үчүн 900-1400 миллилитрге жетет; машыгуу токтотулгандан кийин, жүрөктүн көлөмү бара-бара азаят.

Дене тарбия көнүгүүлөрү бардык булчуң топторуна, муундарга, байламдарга таасир этет, алар күчтүү болуп, булчуңдардын көлөмүн, ийкемдүүлүгүн, күчүн жана жыйрылышынын ылдамдыгын жогорулатат. Булчуңдардын активдүүлүгүнүн жогорулашы жүрөктү, өпкөлөрдү жана денебиздин башка органдарын жана системаларын кошумча жүк менен иштөөгө мажбурлайт, ошону менен адамдын функционалдуулугун, айлана-чөйрөнүн терс таасирине туруктуулугун жогорулатат. Үзгүлтүксүз физикалык көнүгүүлөр биринчи кезекте таяныч-кыймыл аппаратына, булчуңдарга таасир этет. Физикалык машыгуу учурунда булчуңдарда жылуулук пайда болот, ага организм тердөөнүн көбөйүшү менен жооп берет. Физикалык күчтөр учурунда кандын агымы күчөйт: кан булчуңдарга кычкылтек менен азыктарды алып келет, алар жашоодо бузулуп, энергияны бөлүп чыгарат. Булчуңдарда кыймылдаганда резервдик капиллярлар кошумча ачылат, айлануучу кандын көлөмү бир кыйла көбөйөт, бул зат алмашуунун жакшырышына алып келет.

Эгерде булчуңдар активдүү эмес болсо, алардын тамактануусу начарлайт, көлөмү жана күчү азаят, ийкемдүүлүк жана бекемдик төмөндөйт, алар алсыз болуп калат. Кыймылдардын чектөөсү (гиподинамия), пассивдүү жашоо образы адамдын организмдеги ар кандай препатологиялык жана патологиялык өзгөрүүлөргө алып келет. Физикалык активдүүлүк адамдын организмине ар тараптуу таасир этет, анын айлана-чөйрөнүн терс таасирине туруктуулугун жогорулатат.

Балдардын суткалык физикалык активдүүлүгүнүн орточо жылдык көрсөткүчтөрү 1-класстан 2-3-класска чейинки мектеп окуучуларынын кыймылынын санынын өскөндүгүн көрсөтүп турат. Кыймылдардын максималдуу өсүшү 7 жаштан 9 жашка чейин байкалат. Белгилей кетсек, 9–10 жаш кыймылдардын эң көп суткалык саны менен гана эмес, ошондой эле оорунун эң аздыгы менен мүнөздөлөт, ошондуктан бул курак баланын организмнин эң оптималдуу абалынын мезгили болуп саналат.

Башталгыч мектеп жашындагы балдардын кыймыл-аракетинин үлгүлөрүн ачып берүү менен, күнүмдүк кыймыл аракетинин көрүнүшүнүн жеке өзгөчөлүктөрүнө токтолбой коюуга болбойт. Жеке мүнөздөмөлөрдүн калыптанышына нерв системасынын типологиялык касиеттери таасир этээри далилденген. Байкоолор көрсөткөндөй, башталгыч класстын окуучуларынын арасында 52% салмактуу, 28% толкундануу, 20% инерттүү көрсөткүчтөр чыккан [6].

Аты аталган үч топко бекитилген кенже мектеп окуучуларынын күнүмдүк физикалык активдүүлүгү бирдей эмес экени аныкталды. Нерв процесстери тең салмактуу балдарга караганда толкунданган балдарда көбүрөөк, инерттүү балдарда азыраак. Эгерде биз жумасына эки дене тарбия сабагын талдасак, анда бул сабак кыймылдардын жалпы суткалык санынын максимум 40% компенсациялай турганын көрүүгө болот. Дене тарбия сабагы калыптандыруучу, бирок аларга болгон муктаждыкты канааттандырбаган каражат катары биринчи кезекте «кыймылдардын мектеби» катары каралууга тийиш. Тилекке каршы, 7 жаштан 10 жашка чейинки балдардын 30%га жакыны кыймылдаганды жактырбайт, дене тарбия сабагына пассивдүү катышып, натыйжада ооруп калышат.

Башталгыч мектеп курагындагы балдардын көбүндө дененин тик турушу бузулган, буттары жалпайып, 38% - семирп кеткен, 24% - кан басымы жогорулаган, бул куракта жүрөктүн кагуусу төмөндөйт (79–85 сок/мин), дем алуусу (20-24 мүнөттө) кыйындайт. Мына ошондуктан, кыймылдын жардамы менен кенже мектеп окуучуларынын ден соолугун чыңдоо жана сактоо, ички органдардын жана организмдин физиологиялык системаларынын нормалдуу иштешине көмөк көрсөтүү, баланын шайыр абалын камсыз кылуу, анын өнүгүшүнө жакшы таасир этет.

Адабияттар

1. Маматсабыр Турганбай уулу Ордо мектептер орто окуу жайлар үчүн методикалык колдонмо. Б., 1992-ж.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 73
3. Абдуллаев М., Кийизбаев М., Акматов Ч. Улуттук оюндар. Б., 2011-ж
4. Гайл В. Краткая история физической культуры и спорта. Екатеринбург: УПИ, 2006. стр. 344
5. Физиология человека [Текст]: учебник/подред. В.М.Покровского, Т.Ф. Коротько. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 2011. – 663 с.
6. Камкин, А. Г. Атлас по физиологии [Электронный ресурс]: в 2-х т.: учебно-пособие/А.Г.Камкин, И.С.Киселева. – М.: ГЭОТАР-МЕДИА, 2010.

Рецензент: педагогика илимдеринин кандидаты, доцент Усенгазиева Г.С.