

## ЖҮЗУ СПОРТЫНА ЖАСТАЙЫНАН БАУЛУ ӘДІСТЕМЕЛЕРІНІҢ СИПАТТАМАСЫ

Асқарова А.Е., Бейсенова Д.А.

«Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша 4 курс білімгерлері.

Жетекшісі: **Сарсенбаев Б.Б.**, п.ғ.м., оқытушы –дәріскер

*І.Жансүгіров атындағы Жетісу университеті, Талдықорған қаласы,*

E-mail: sarsenbaev\_b1968@mail.ru

*Кіші жастағы балалармен суда жүзу сабақтарын өткізудің әдістемелік ерекшеліктері қарастырылады. Кіші жастағы топтардың мектеп жасына дейінгі балаларымен жүзу сабақтарын өткізу кезінде ойын жағдайлары қарастырылады.*

**Тірек сөздер:** *Суда жүзу ережелері, физикалық денсаулық, салауатты өмір салты, дене шынықтыру, қозғалыс белсенділігі.*

*В рассматриваются методические особенности проведения занятий в условиях водной среды с детьми младшего возраста. Рассматриваются игровые ситуации во время проведения занятий по плаванию с дошкольниками младших возрастных групп.*

**Ключевые слова:** *правила плавания на воде, физическое здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура, двигательная активность.*

*The methodological features of conducting classes in an aquatic environment with young children are considered. Game situations during swimming lessons with preschoolers of younger age groups are considered.*

**Keywords:** *rules of swimming on water, physical health, healthy lifestyle, physical culture, motor activity.*

Тәрбие жүйесінің бір саласы дене шынықтыру. Дене мәдениеті әрбір адамның жұмыс істеу қабілетін тиімді және ұтымды түрде жоғарылатуға бағытталған. Осыған байланысты оның дамуы бүкіл халықтың әлеуметтік жағдайының жақсаруымен еңбек ету мен тәрбие жұмысына ерекше көңіл бөлуді талап етеді. [1].

Қазіргі қоғамда білім беру адам қызметінің ең ауқымды салаларының бірі болып отыр. Білім берудің әлеуметтік рөлі айтарлықтай өсті: оның бағыттылығы және тиімділігіне адамзат дамуының болашағы көп жағдайда байланысты. Қазақстанның Мәдениет және спорт министрлігінің бұйрықтарына сәйкес тәрбие жұмысы оқу-жаттығу сабақтары, жарыстар үдерісінде және күнделікті өткізіліп, және оқушының спортпен айналысуға, өзінің спорттық шеберлігін үнемі арттыруға, патриотизмді, шеберлікті, тәжірибені тәрбиелеуге және оларды практикалық қызметінде шығармашылық қолдауға, спорттық этиканы сақтауға қажеттілігін қалыптастыру тиіс [2].

Жалпы салауаттанудың негізгі мақсаты — әрбір жеке адамның және тұтастай қоғамның денсаулығын қамтамасыз ету. [3]. Салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізгі мақсаты -балалар және жастарда жас ерекшеліктеріне, құндылық бағдарларына және имандылық-еріктілігіне сәйкес салауатты өмір салтының ұғымдарын, дағдыларын және уәждерін қалыптастыру.

Жүзуге үйрету әдістемесі дегеніміз бұл жүзуге үйрету барысында қолданылатын әдістер мен тәсілдердің жүйесі [4]. Жалпы осы әдістер негізінде жүзуге үйрету барысында бірқатар міндеттер қойылады:

1) оқушылар мен жүзумен шұғылданушылардың денсаулығын нығайту, оқушылардың ағзасын жан-жақты жетілдіру және шынықтыруға ықпал жасау;

2) жүзу спортын тіршілікке қажетті маңызды дағды ретінде меңгеріп, гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;

3) оқушылардың негізгі дене қасиеттерін даму деңгейін жетілдіру.

Үйрету әдістері – бұл ыңғайлы амалдар мен тәсілдер, оларды қолдану нәтижесінде қойылған міндеттер – жүзу дағдысын меңгерудің жылдам, сапалы тұрғыда шешімін табуға қол жеткізуге болады. Үйрету әдістері: сөз, көрнекілік және практикалық.

Сөзбен жеткізу әдісі айналысушыларда меңгеріліп отырған қимыл, әрекет жөнінде алғашқы түсінікті қыптастырып, осы қимылдардың формасы мен сипатын түсінуге көмектеседі, қимыл жайлы түсінікті талдау білуге ықпал жасайды, қателіктерді табуға жәрдемдеседі [5]. Бұл әдістерді пайдалана отырып, педагог үйренушілерге меңгеріліп тұрған қимыл жайлы түсінік қалыптастыруға, оның формасы мен сипатын, әсер етудің бағыттылығын түсінуге, жіберілген қателіктерді түсініп жетіп, жоюға көмектеседі. Көрнекілік әдістер оқушыларда үйреніліп отырған қимыл, әрекет жөнінде нақты түсінік қалыптастыруға көмектеседі. Образды түсіндірумен қатар көрнекі түрде қабылдау оқушыларға қимылдың мәнін түсінуге, оны жылдам және берік тұрғыда меңгеруіне септігін тигізеді.

Жүзудің көрнекілік әдістеріне үйреніліп жатқан қимылды көрсету (немесе жүзу техникасын); оқу-көрнекілік құралдарды пайдалану; жестикуляцияны кеңінен пайдалану. Олар үйреніліп жатқан жаттығуды көрсету, көрнекі құралдарды пайдалану (плакаттар, суреттер, кестелер, оқу фильмдері, видеоматериалдар және т.б.). Сонымен қатар, жүзде дыбыстық (шапалақтар, ысқырықтар) мен көру сигналдары (әртүрлі жесттер) кеңінен пайдаланылады.

Тәжірибелік әдістер. Оған жаттығу әдісі, ойын, жарыс және т.б. әдістер жатады. Жаттығу әдісі тәсілдердің қимылдар элементтері мен тұтастығын меңгеруге бағытталған көп мәрте қайталауды көздейді.

Бұл топ практикалық жаттығулар әдісі, жарыс және ойын әдістерден тұрады.

Практикалық жаттығу әдістері шартты түрде екі топқа бөлінеді: көбінесе жүзу техникасын меңгеруге бағытталған; көбінесе қозғалыс қасиеттерін дамытуға бағытталған [6].

Бұл екі топшалар спортшы ағзасының қозғалысы мен функционалдық жүйелері арасындағы үйлесімділікті қамтамасыз етуде өзара тығыз байланыста.

Бірінші топшаның практикалық әдістері оқытуда кеңінен пайдаланылады. Мұнда негізгі міндет бұл – жүзудің спорттық тәсілдерінің техникасын меңгеруі және жетілдіруі болып саналады.

Техниканы меңгеруі мен қатар қозғалыс қасиеттерінде жетілдіріледі, күштілік, шыдамдылық, иілгіштік, үйлесімділік және т.б. даму деңгейі артады.

Бастапқы жаттығу кезеңдерінде жетекші орында екінші топшаның әдістері алады.

Жүзуге үйретуде келесі шаралар қолданылады: құрғақта жалпы дамытушы, арнаулы имитациялық жаттығулар, жаттығулар жасау; суды игеру үшін дайындық жаттығулары; суға секірудің оқу жаттығулары; судағы ойындар мен сауықтар; жүзудің спорттық тәсілдері техникасын оқумен, жетілдіру.

Жүзуге үйретуде қорытынды және имитациялық жаттығуларды қолдану қозғалыстар түрі, сипаты, амплитудасы, қарқынды -темптік құрылымы туралы жалпы ұғымды қалыптастыра отырып, құрғақта орындалады [38]. Жүзуді жылдамдатуға маңызды ықпал ететін дене тұрқы, тыныс техникасы және оны қол-аяқ қозғалыстарымен сәйкестендіру, негізгі техника элементтерін имитациялау болып табылады. Мұнда ұсынылатын әдістеменің бірізділігі келесі тәртіпте беріледі: 1) құрлықтағы арнайы жаттығулар; 2) су ортасын игеруге арналған жаттығулар; 3) суға басымен сүңгу; 4) судың ішінде дем шығару; 5) суда статистикалық (баяу) жүзу; 6) суда сырғу; 7) екпеттеп, шалқалап кроль тәсілінде аяқтармен қозғалу; 8) екпеттеп, шалқалап кроль тәсілінде қолдармен қозғалу; 9) қолдарды шығармай, екпеттеп кроль тәсілімен жүзу; 10) қолдарды шығармай, шалқалап кроль тәсілімен жүзу; 11) қолдарды шығармай, екпеттеп және шалқалап кроль тәсілдерімен жүзу; 12) жүзудің спорттық тәсілдері: екпеттеп кроль тәсілі, шалқалап кроль тәсілі, брасспен жүзу.

Тәжірибеде және оқыту әдістемесіне қатысты болған бүгінгі заманауи әдебиеттерде орын алатын нәтижесіздіктің көптеген себептері мыналар: біріншіден, жүзудің базистік

дағдысын және жүзудің спорттық тәсілдері техникасының элементтерін игеруге жұмсалатын уақыт ескерілмейді; екіншіден, оқушының жалпы әл-ауқаты, қалпы, оның жүзу дағдыларын тиімді игеруге деген дайындығы ескерілмейді [7].

Бір қатар авторлар тарапынан жүзуге үйретудің бастапқы концепциясы бүгінгі белгілі болған пікірлердің айрықшаланып, қозғаушы күш және судағы тіректі жасаудың анықталған биомеханикалық заңдылықтарына, сонымен қатар моториканың жас-жыныстық және психикалық қасиеттердің ерекшеліктеріне негізделеді [8]. Бұл арқылы жүзуге бастапқы үйретудің жаңа мазмұнын негіздеуге мүмкіндік берді.

Сондықтан да жүзуге үйрету үдерісін қолдардың қимылдарын үйренуден бастау ұсынылады, себебі жүзу техникасын жетілдірудегі жалпы тенденция ағзаның негізгі энергетикалық потенциалы ретінде дененің алға қарай жылдам және үздіксіз қозғалуын қамтамасыз ететін қолдары және иықтық белдеудің бұлшық еттерінің күшінен артығымен пайдалануға ұмтылатын аяқтарды қозғалту қажет деп есептеледі. Бұдан бөлек, қазіргі замандағы техникада да қозғалыстардың қарқыны, үйлесімділігі, ырғағы, күш салуды бөлу және жүзгіш денесінің қалпы қолдардың жұмыс істеуіне тікелей байланысты болады.

Жүзуге үйретудің заманауи әдістемесінде екі негізгі бағыты қалыптасқан:

- жүзудің спорттық тәсілдерінің техникасын әрі қарай спорттық шеберліктің жетістіктеріне қол жеткізу міндеттерін орындау негізінде үйрету әдістемесі;
- өмірлік қажетті болған дағды ретінде жүзуге жаппай үйрету әдістемесі.

Бірінші бағыттағы әдістеменің маңызды ерекшелігі – бұл өз алдында тұрған негізгі міндеттің сапалы тұрғыда шешілуінен тәуелсіз түрде ол екінші бағыттың міндеттерін де шешеді; ал біз зерттеп отырған мәселенің негізгі кемшілігі – бұл үйрету кезеңінің ұзақтығы (36 сағат).

Екінші бағыт - өмірлік қажетті болған дағды ретінде жүзуге жаппай үйрету жұмысы Мемлекеттік ұйымы тарапынан бекітілген бағдарламаларға сәйкес орта жалпы білім беру мектептері мен балалардың демалыс лагерлерінде жүзеге асырылады. Бұл бағдарламалардың негізінде балалар екпеттеп және шалқалап кроль тәсілімен жүзуді үйренеді.

Жалпы алғанда, жүзуге жаппай үйретудің мәселелері бойынша алынған мәліметтерді аналитикалық тұрғыда шолу жасау арқылы біз, жүзуге үйретудің әдістемелерін жетілдірумен байланысты болған мәселелердің әлі де болса, шешімін таппағанын байқадық.

### ӘДЕБИЕТТЕР:

1. «Денешынықтыру және спорт туралы» Қазақстан Республикасының Заңы. 2014 жылғы 3 шілдедегі № 228-V ҚРЗ (2018.24.05. берілген өзгерістер мен толықтырулармен). - <http://adilet.zan.kz/kaz/docs/Z1400000228>
2. «Қазақстан Республикасының денешынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Президентінің 2016 жылғы 11 қаңтардағы № 168 Жарлығы. - <http://adilet.zan.kz/kaz/docs/U1600000168>
3. [https://primeminister.kz/kz/news/kultura\\_i\\_sport/prezident-zholdauin-iske-asiru-dene-shiniktiru-sauiktiru-keshenderinin-90-auildik-eldi-mekenderde-salinadi](https://primeminister.kz/kz/news/kultura_i_sport/prezident-zholdauin-iske-asiru-dene-shiniktiru-sauiktiru-keshenderinin-90-auildik-eldi-mekenderde-salinadi)
4. Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей [Текст]/М.Я. Студеникин. - М.: Медицина, 2001.- 240 с.
5. Фомина, А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду [Текст]/ А.И. Фомина. - М.: Просвещение, 2008. - 92 с.
6. Фролов, В.Г. Физкультурные занятия на свежем воздухе с детьми дошкольного возраста [Текст]/ В.Г. Фролов, Г.Б. Юрко. - М.: Просвещение, 1983. - 127 с.
7. Хухлаева, В.Г. Занятия по физической культуре с детьми 2-4 лет в маломкомплектном детском саду [Текст]/ В.Г. Хухлаева. - М.: Просвещение, 1992. - 159 с.
8. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников [Текст]/ В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина. - М.: изд. центр "Академия", 1996. - 192 с.