

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ (ФИЗИКАЛЫҚ МӘДЕНИЕТ) АРҚЫЛЫ ПСИХИКАЛЫҚ САПА ЖӘНЕ АДАМДЫ ТӘРБИЕЛЕУ

Есболғанов Б.
Ә.А. Байқоныров атындағы Жезқазған университеті

В данной статье рассматриваются проблемы психического сознания и воспитания человека.

The problems of psychic conscience and upbringing of a person are considered in this article.

Дене шынықтыру үрдісінде жеке адамның көптеген бағалы психикалық бейнелері дамиды және нығаяды. Ол әсіресе адам еркіндігінің дамуына қатты әсер етеді. Бұл кез-келген физикалық жаттығулардың қыындығымен, биіктікке секіру, дистанцияға жүргірумен байланысты және уақтылы норматив тапсырумен түсіндіріледі. Мұндай жағдай еркіндік төзімділігінің дамуымен тығыз бағыланысты.

Еркін (волейбол) кімділдарда кездесетін қыындықтар әр түрлі болуы мүмкін. Мысалы, физикалық жүк және қатты шаршаудағы қыын жағдайлар, күтпеген оқиғадағы қыындықтар. Олардан еркіндіктің әр түрлі сапалы ерекшеліктерін, яғни еркіндіктің сапалылығын талап етеді. Енді бір жағдайда, әсіресе батылдықтың пайда болғаны керек, ол кейбір жағдайларда табандылық пен тапжылмастық, инициатива мен шешім керек. Өзіндегі осындай еркіндікті жақсы ойдағыдан тәрбиелеу үшін, әр кез қандай да бір болмасын қымылға аяқ басарда, қандай да шаруаны орындауға шешім қабылдағаныңда және оны қалай орындау керектігін айқын түсінгенің жән.

Мақсатты бағыт пайдалы қоғамдық жұмыстармен алдында тұрған жұмыска жауапкершілік, яғни жана табыстарға шығармашылық енбекпен түсіндіріледі. Тәртіптілік тек талап етілген қымылды орындау ғана емес, сонымен қатар белгілі қымыл немесе қылышқа есеп беру. Тәртіпті адам үнемі ұжымның қамын ойлады. Ол өзінің қымылына белгіленген талап-құқына орай есеп бере алады. Көптеген физикалық жаттығулардың орындалуы, табысқа жоғарғы дәрежедегі жылдамдықта, гимнастикада, суға, секіруде, женіл атлетикалық биіктікке секіруде кең жайылған.

Белгілі жағдайда жаттыға жүріп үйренушілер қарама-қайшы эмоцияны жоюға тырысады, өз-өзіне деген сенімін арттырады, батылдықты дамытады.

Сабак үрдісінде физикалық жаттығуларды құнделікті өмірде және жұмыста мынадай қажетті, яғни табандылық пен тапжылмастық нығайтады, әрі дамытады. Олар адамдардың өздерінің мақсаттарына жету жолындағы ұзақ және қайта-қайта құш жұмсауымен түсіндіріледі. Қандай жұмыста болмасын жақсы нәтижеге жету үшін, соның ішінде, дene шынықтыруда (физикалық тәрбиелеуде) өзінің білімділігін игерумен дағдыда ұзақ және жүйелік жұмыстар жүргізген жән. Споршыларға өздерінің шеберліктерін көтеру үшін, жыл бойы дайындалулары керек, мұндай сапалылық өздерінің таңдаған мамандықтарын игеруде керек. Жеке адамның дамуына өзін-өзі тәрбиелеу ең негізгі жол болып табылады, оның ерікті және өзге де бағалы сапаларын құрайды.

Тәрбиенің басты жағдайы студенттердің өзін-өзі бағалауының жеткілікті күрамы болып табылады. Өзін-өзі бағалау іскерліктең және мінез-құлықтағы өзіне бағыттама жасаудың психикалық механизмі болып табылады. Оның көмегі арқылы адам өзін-өзі қоршаған ортаның талаптарымен мінез-құлықтың ішкі жағдайларын құрайды. Өзінің мүмкіншіліктерін дұрыс бағалай білуі, өздерінің мүмкіндіктерін құнделікті өмірде пайдалана білуі, табысқа ерекше мән бермеуі және кездейсоқ женіске жетпеген жағдайда құйзеліске ұшырмауы, міне, осылардың барлығы өзін-өзі бағалау болып табылады.

Өзін-өзі бағалауға тәрбиелеудегі қындықтар туындаиды.

Адамдар өзін-өзі бағалауда өздерінің мүмкіндіктерін, ерекше сенімде өзін-өзі сынай білмеу, жеткентабысқа қанағаттану деп бағалайды. Оларды өзіне-өзі уақыт тауып, жұмыстар жасауға сендіру, өздерінің кемшіліктерін мойындау қын. Мұндай адамдарға көшіліктің, тренердің, денешынықтыруса бағын жүргізуші оқытушының тобындағы достарының ой-пікірлері көмектеседі. Оқушы өзін-өзі дұрыс бағалай алмаса, онда ол өзіне қойылған талапты түсінбейді. Ол өз-өзін тәрбиелеумен активті және жүйелі түрде айналыспас болар еді және болашақта өз-өзімен жұмыс істеуге сенбеген болар еді.

Жан-жақты физикалық дайындық жоғары маманданған мамандардың дайындығына жағдай жасау. Мұндай дайындық, жалпы физикалық дайындық.

Бүкілодактық деңе тәрбиесі комплекс ГТО негізінде орындалады. Ауыр жұмыстардан кейін жұмысқа деген ынта тәмендейді, сосын қайтадан қалпына келе бастайды, артынан жұмысқа деген ынта арта түседі. Өзінің алғашқы дәрежесіне жеткен кезде, жұмысқа деген ынта арта бастайды, яғни организмдегі кеткен энергиялық ресурстарын өз қалпына келтіреді. Қайтадан қалпына келудің нәтижесінде жұмысқа деген ынтаның жоғарғы фазасы пайда болады, яғни аз уақытқа тоқталады және бұрынғысынан (ток) тәмендейді. Мұндай жағдайда физикалық жаттығулар арқылы үш фазаны айтуда болады: 1) шаршау; 2) қалпына кайта келу; 3) жұмысқа деген ынтаның қалпыты жағдайдан көтерілуі.

Жылдамдық двигательді реакцияда кейбір қымыл және бірдей қымылдың нәтижесінде анықталады. Практикада қымыл жылдамдығы ерекше мазмұн алады. Олардың қымылдарын адам өмірін сақтау мақсатындағы диспетчер мен қалыпты жағдайдағы жүргізушінің реакциясы арқылы еске түсірген жөн. Двигательді реакция қарапайым және курделі болып бөлінеді. Қарапайым реакция ойламаған сигналда алдын-ала белгілі қымылды орындауда анықталады. Ал курделі двигательді реакцияға шешім реакциясы мен қозғалушы объективтік реакциясы жатады. Мысалы, волейбол добын алудағы бағыт және оның қымылындағы жылдамдық пен қалай қымылдау керектігіне шешім қабылдауды бағалау. Жылдамдық қымылына тәрбиелеуге жаттығулар жатады, яғни максимальды жылдамдықты орындау жатады. Жылдамдыққа тәрбиелеу нерв жүйесін қоздыруда эффективті. Сондықтан жылдамдық жаттығуларын өткізу үшін, сабак басталар алдында жақсы разминка жүргізген жөн. Бұл оларды ауыр жұмысқа итермелейді.

Денешынықтырудың іс-әрекетіндегі психологиялық ерекшеліктерін қарастыру – спорт психологиясына жатады. Спорт жетекшілері мен бағынушылардың өзара қарым-қатынасын; оларды даярлаудың жағдайын, құрал-жабдықтармен қамтамасыз етілуін, психологиялық даярлығын іздестіре келе, оларды жаттықтыру және күш-куатын жинақтау деңгейін, жарыстарды ұйымдастыру, өткізу мәселелерінің психологиялық факторларын зерттейді.

Әрбір ел мен халықтың спорт өнеріндегі ерекшеліктерін де ескере отырып, оларды жаттықтыру міндеттері анықталады.

Психология тармақтары жіктеудің негізі ретінде дамудың психологиялық аспектілерін алуға болады. Бұл жағдайда даму принципі пайдаланылады.

Тәrbie ісі – “ой шұнқыры”, қыры мен сыры мол, неше түрлі тәсіл, әдістердің қажет ететін аса күрделі үрдіс. Бұл жерде, осы айтылғаның бір жағына ғана, яғни тәrbie негізгілерінің бірі – тәrbиеленушілерге талап қоя білу, оның нәтижесін қадағалап отыру мәселесіне тоқталмакпаз. Адамға дұрыс талап қойылмаса, тапсырылған іс уақытында қадағаланбаса, біртіндеп берекесіздік пайда болады. Сондықтан балаға кішкентай кезінен бастап шамасы келетін талаптар қойып, міндеттер жүктеп, олардың орындалуын бақылап отырмаса, жас өскінді жауапкершілікке, өз борышын дұрыс түсіне білуге машықтандыру қын. Талап қою, міндет жүктеу бала мектепке барғаннан кейін ерекше мәнге ие болады.

Жастық шақ, кісінің өмір жолына, өзінің қандай жағдайға жеткеніне, неге шамасы келетініне, дүниеде не үшін өмір сүріп, жер басып жүргеніне, нені біліп, не қайғысы келетініне, жүртқа нендей пайда тигізтенідігіне, яғни өз болашағына айрықша үніліп қарайтын кезең деп бұрында айтқанбыз.

Адамның өзін-өзі тәrbиелеуі оңайлықпен қолға түспейді. Жеткіншек санасының оянуы, оның өзіндік “менін” сезіне бастауы, Абай тілімен айтқанда, бұл кісінің өзіне-өзі ұдайы есеп беруімен, өзін-өзі аңғара, байқай алу қабілетінен көрінеді. Өзіне-өзің үніліп, тізгіndeуге тырысу, белгілі мақсат көздеу – осы істегі бастапқы қадам. Эрине, бұл өзіндік тәrbиенің бірден-бір өлшемі емес.

Ояна бастаған балғын сана сыртқы ортадан белгілі бір түрткіні қажет етеді. Ал, мұндай түрткілер алғашқы кезде ата-ана, ұстаз – тәrbиеші, құрдас-құбылар тарапынан болуы мүмкін. Жақсы қасиетке иелену дегеніміз жақсы ата, жақсы ана, жақсы құрбы, жақсы ұстаздан болады, – дейді Абай.

Адамның өзін-өзі тәrbиелеуі жан мен тәнді үнемі шынықтырып, жаттықтырып отыруды тілейді. Он екі мүшесі сау, тепсе темір үзетін адам түгіл туысынан кеміс, әлжуаз – шын жау, ауру – сырқаулы адамдар да арнаулы жаттығулар арқасында алға қойған мақсаттарына жетіп отырған.

Адам өзін-өзі тәrbиелеуде аскан шыдамдылық, қыншылықтарға тәзімділік, ерекше ұстамдылық танытып ұзак үақыт қажымай-талмай, ерінбей-жалықпай жұмыс істей білуге машықтануы қажет.

Әдет, мінез-құлықтың белгілі бір түрі – оқушылар тәrbиесінің нәтижесі. Жеке тұлғаның тәrbиелілігі оның түсініктері мен сенімдерінен басқа нақты істері мен әрекеттері арқылы көрінеді. Сондықтан іс-әрекетті ұйымдастыру мен қогамдық мінез-құлық тәжірибесін қалыптастыру тәrbиелік үрдістің өзегі болып есептелінеді.

Тәrbie үрдісіндегі жаттығулар оқудағы сияқты жатанды болмауы керек, олар саналы түрде орындалуы қажет. Сондықтан жаттығу әдісін түсініктеме мен сендерінен әдістерімен бірге қолдану қажет. Жаттығудың нәтижелі болуы оның мақсаттылығы мен жүйелігіне, түсінікті болуына, мотивациясы мен ынталандыруына, бақылау мен түзетуге, оны жүргізуін орны мен уақытына байланысты. Жаттығу кезінде оқушылардың жеке ерекшеліктері ескеріліп, жаттығулардың жеке дара, топтық және ұжымдық формаларын үйлесімді қолдану қажет.

Жаттығуларды орындау барысында талап ету әдісі қолданылады. Бұл әдіс оқушының белгілі бір іс-әрекетіне дем беріп немесе тежеп, жекелік қасиеттерді қалыптастырады. Талап түріне қарай тұра және жанама болып бөлінеді. Тұра

талап етуге бұйрық ету, анықтық, нақтылық тән (балаға түсінікті талаптар) оқушыларға қойылған талаптар шешімді болуы қажет, онда мұғалімнің, оқушының ісі мен тәртібіне деген қатынасы білінеді. Жанама талаптар ақыл-кенес, өтініші, макұлдау сияқты түрлері арқылы беріледі.

Тәрбиенің түрлері мен әдістері өте көп, бірақ оларды тиімді қолдана алу да қажет.

Педагогикалық тәсілдерді таңдау шарттары:

- қазіргі тәрбиенің мақсаты мен міндеттеріне сай болу;
- оқушылардың жас және жеке дара ерекшеліктерін ескеру, жекелік бағыттылық;
- оқушылардың тәрбиелік деңгейі;
- тәрбиенің жағдайлары мен шарттары;
- оқушылар ұжымының қалыптасу деңгейі;
- тәрбиелік ықпал етудің түрлері мен әдістерінің өзара байланысы мен жүйесі.

Тәрбиенің түрлері мен әдістерін қолданудың арнайы педагогикалық ұсыныстары жоқ.

Дене тәрбиесінің негізгі құралдарына дене жаттығулары, гимнастика, ойын, туризм, спорт, табиғи факторлар жатады.

Дене жаттығулары – бұл саналы түрде орындалатын қимылдар мен қозғалтқыш әрекеттер.

Гимнастика – оқушылардың дене тәрбиесіндегі негізгі гимнастика үлкен рөл атқарады.

Ойын балалар өмірінде, дене тәрбиесінде қозғалыс ойындары пайдаланылады.

Туризм – дене тәрбиесінде серуен, экскурсия, туристік жарық түрінде пайдаланылады.

Спорт біздің елімізде бірыңғай бағдарлама және ережелер бойынша еткізіледі.

Дене тәрбиесіндегі маңызды құралдардың бірі – табиғат факторлары. Табиғат факторлары балалардың сауықтыру жұмысы кезеңінде пайдалану өте тиімді. Оқушыларды сауықтыру жұмыстарын қоғамдық пайдалы еңбекпен үйлестіріп жүргізуінде үлкен тәрбиелік мәні бар.

Әдебиеттер

1. Әтенбаев С. Тәрбие теориясы мен әдістемесі. – А, 2004
2. Сейталиев К. Тәрбие теориясы. – А, 1996