

МЕРГЕНБАЕВ АСЫЛБЕК СӘКЕНҰЛЫ

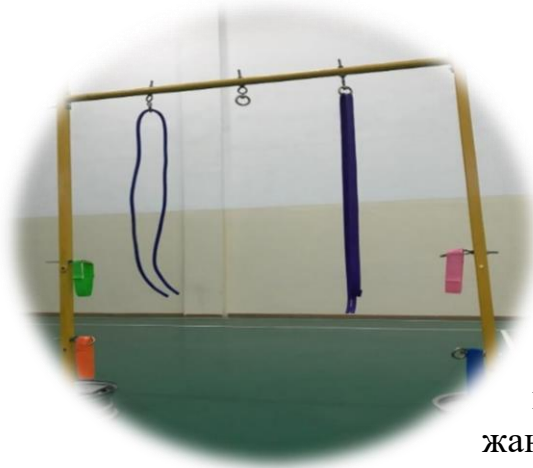
*Алматы облысы Іле ауданы
Казцик ауылы № 42 орта мектебі
Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі,
педагогика ғылымдарының магистрі,
«Үздік дене шынықтыру педагогі – 2023»
республикалық байқауының «Креативті
педагог» номинациясының жүлдегері*



Темірқазық-дене жаттығуларына арналған спорттық құрал.

«Дарынды балаларды анықтау және дамыту жұмыстары жүйесінде технология, креативті индустрия, кәсіпкерлік сияқты жаңа салалар тиісті деңгейде ескерілмеген. Олимпиадалық қозғалыспен ауылдық жерлердегі білім алушылардың, сондай-ақ ЕБҚ балалардың аз қамтылуы байқалады»-деп 2023-2029 жылдарға арналған тұжырымдамасында жазылған екен.

Инклюзивті практиканы дамытудың маңызды кезеңі "Қазақстан Республикасының кейбір заңнамалық актілеріне инклюзивті білім беру мәселелері бойынша өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы" Қазақстан Республикасының Заңын қабылдау болды. Заңда ЕБҚ балаларды арнайы психологиялық-педагогикалық қолдауға мемлекеттік білім беру тапсырысын іске асыру жөніндегі норма қабылданғаны жалпы қаралғаны мені қуантты. 2023 жылдың басында ЕБҚ балалардың саны 188 мың баланы құрады (2022 жылдың басында – 175 мың), оның ішінде мектеп жасындағы – 132699 бала. Мұндай балалар санының жыл сайын өсуі орташа есеппен 3 %-ды құрайды (2020 жыл – 161 мың бала, 2021 жыл – 175 мың бала, 2022 жыл – 188 мың бала)деп нақты статистиканы көрсетіп отыр.



ЕБҚ балаға психологиялық-педагогикалық қолдауды сапалы іске асыру үшін базалық оңалту және емдік дене шынықтыру аймақтары халықаралық талаптарға сәйкес заманауи жабдықтармен жарақтандырылуы талап етіледі делінген, нақ осы тұжырымдамада. Бұл деген қазір және болашақта ерекше білімді қажет ететін балалармен жұмысты жандандырып, арнайы біліктілік курстардан білімімізді толықтырып, аталған балалармен жұмыс

жүргізіп, сол ЕБҚ балаларды қоғамға сіңіп кетуіне көмек қолымызды созып, нақты қадам жасауымыз заман талабы болып тұр.

Проблема бар, себебі, ЕБҚ оқушылармен жұмыс өз деңгейінде жүріп жатыр десем бұл көзбояушылық болар еді. Өзім сабақ беретін сыныптарымда ЕБҚ балалар жоқ емес және олардың саны жылдан-жылға өсуде. Осы балаларға қалай көмек берсем, басқа балалар қатарына қалай қоссам деген сұрақтың жауабын өзім іздестіріп, өзім таптым десем қателескенім емес. Мектеп оқушыларына және ЕБҚ балаларға арналған «Темірқазық» жаттығуға арналған құралды үйдегі бар заттардан өз қолыммен жасап, ЕБҚ оқушыларды да, білім алушыларды да жаттықтыра бастадым. Бұл құрал сыныбымдағы ЕБҚ оқушылардың денсаулығына керемет әсер етіп, оқушыда сабаққа деген құлшынысты байқадым. Дұрыс жолды таңдағанымда осы оқушылармен жұмыс барысында кері байланыс алу арқылы білдім. Бұл не құрал десеніздер, айта кетейін.

Темірқазықтың басқа жаттығу құралдарынан ерекшелігі, мектеп қабырғасында оқитын ерекше білімді қажет ететін (ЕБҚ) оқушыларға арналған. Бұған дәлел, Алматы облысы, Іле ауданы ҚазЦик ауылы № 42 орта мектебінде оқитын ерекше білімді қажет ететін оқушы Жүкенов Мирас. Диагнозы: «Психикалық дамуы тежелген» (Задержка психического развития) осы құрал арқылы жаттығу жасап, сабаққа деген құлшынысы пайда бола бастағаның мен ғана емес ата-аналары да байқағаның айтып, ерекше ризашылығын білдіріп, пікір қалдырды және баласымен үнемі жұмыс жасауды өтінді.

Осы құрылғымен жаттығу жасаудың пайдасы туралы сұрағанымызда Мирастың анасы Дана Қоскельдинова алғысын жаудырды. Ол былай еске алды: «Ақпан айының 21 жұлдызы күні өзің ойлап тапқан құрылғымен Мирас алғаш жаттығулар жасағанда, көңіл-күйі бірден өзгерді. Күннен күнге өмірге құлшынысы қалыптаса бастады.»

Сонымен бірге №42-орта мектептің ұстаздары да, сынып жетекшілері де ризашылықтарын білдірде.

Осы өтініш және 2023-2029 бағдарламасын іске асыру мақсатында осы құралмен Мирасқа арналған жылдық жоспар құрылып, мақсаты мен міндеті анықталып, Мираспен тұрақты түрде жаттығуды бастап та кеттім. Темірқазықтың тағы бір ерекшелігі, дені сау білім аушыды да жаттығу жасай алады және бір уақытта 5-6 оқушы жаттығу жасаумен айналыса алады (2-сурет).

Жұмыс моделінің мақсаты:

Білім алушыларға “Темірқазық” атты жаттығуға арналған құралдың адам ағзасына пайдасы мол екенін түсіндіруге, қазіргі күнде жастар санасын улап жатқан түрлі интернет ойындарына қарағанда “Темірқазық” арқылы жаттығу жасау жас ұрпақтың дамуы үшін аса маңызды екендігін насихаттау және ұлттық құндылықтарды дәріптеуге, сақтай білуге үндеу.



2-сурет “Темірқазық” арқылы жаттығу жасауы

Жұмыс моделінің міндеттері:

- “Темірқазық” атты жаттығуға арналған құралдың шығу тарихын түсіндіру
- “Темірқазықтың ”құрылысы мен таныстыру
- “Темірқазықтың ”адам ағзасына тигізер пайдасы және білім алушылардың ойлау қабілетінің артуын, физикалық күшінің дамуын тәжірибе жүзінде дәлелдеу

“Темірқазықтың ”негізгі қағидалары:

- Жаттығудың жүйелілігі;
- Басқа пәндермен байланысы;
- Білім алушылардың белсенділігі ;
- Жаттығудың құрлымы
- Білім алушылардың жас ерекшелігін ескеру;
- Мүмкіндігі шектеулі білім алушылармен жұмыс жасау

Дене жаттығулары - бұл саналы түрде орындалған қимылдар және қозғалтқыш әрекеттер. Дене жаттығулары бұлшықет жүйесін, қан айналымын және тыныс алу мүшелерін дамытады. Темірқазық - оқушылардың денсаулығын нығайтатын, дене күшін, қозғалыс дағдыларын және моральдық-еріктік қасиеттерін дамытатын және жақсартатын дене шынықтыруға арналған спорттық құрал болып табылады.

Темірқазық – дене шынықтыру құралы ретінде адам ағзасына өте пайдасы зор. Қандай қозғалыс болмасын, жаттығу кезінде дұрыс тыныс алу өте маңызды және әр жаттығуды 3-4 рет қайталап жасау керек. Жаттығуды жасамас бұрын дене қыздыру жаттығуларын жасап алған дұрыс. Кез келген жаттығу жасау реті алдымен бастан басталады. Аталған жаттығулардың бәрі қан айналымды жақсартып, ағзада зат алмасу процесін күшейтеді.

Теміқазықтың адам ағзасына тигізер пайдасы:

- 1.** Ол бұлшық еттерді , аяқ қол бұлшықеттерін, кеуде бұлшық еттерін онымен сіз арқа, бел, остеохондроз, протрозия, грыжа т .б. аурулардың алдын алады.
- 2.** " Темірқазық " жаттығуы созылумен қатар, денені қатайтады
- 3.** Жаттығудың бір ерекшелігі көңіл күйді жақсартады, белсенді жүруге көмектеседі.
- 4.** жаттығу бұлшықеттерді созуға және қатайтуға арналғандығы.

Күтілетін нәтеже: “Темірқазықтың” адам ағзасына тигізер пайдасы жөнінде білім алушылар өз ойларын толық жеткізе алады, және пайдасы көп екенін ұғынады, осы құрал арқылы ЕБҚ оқушының өмірге деген құлшынысы пайда болып, ЕБҚ етпейтін білім алушылармен қатар жаттығу жасау арқылы достық қарым-қатынас орнап, оқушылармен бірге қоғамға, болашаққа бағдар алады. Қорыта айтқанда, дене шынықтырумен айналысу, үнемі жаттығу жасап жүру көңіл күйді жақсартып белсенділікті арттырады. Спорт- денсаулық кепілі, ал салауатты өмір салтын ұстанып, зиянды әрекеттерден аулақ болып, үнемі физикалық тұрғыда белсенді оқушыларды дайындау менің негізгі миссиям.