

Тақырыбы:

*Дене тәрбиесінің  
қағидалары*



# Мақсаты:

Дене тәрбиесінің арнайы қағидалары,  
дене тәрбиесіндегі тәрбиелеу мен білім  
берудің жалпы қағидалары, дене  
тәрбиесіндегі жалпы әлеуметтік  
қағидалары мен оларды анықтайтын  
заңдылықтарымен таныстыру



□ *Дене шынықтыру тәрбиесі* –бұл, балаларда қимыл белсенділігінің қажеттілігі қанағаттандырылуын қамтамасыз ететін және оның дамуына, дене шынықтырудың, спорттың, ойындардың, табиғи факторлардың әр түрлі әдістері мен түрлерінің әсері арқылы мүмкіндік беретін, үрдіс. Дене шынықтыру тәрбиесінің *мақсаты*балалар мен жасөспірімдердіңденсаулығын сақтау мен нығайту және олардың оңтайлы дамуын қамтамасыз ету болып табылады.



- 1. Дене тәрбиесінің арнайы қағидалары (үздіксіз қағидасы, демалыспен жүктеменің жүйелі түрде ауысып отыру қағидасы, жаттығуды жетілдіруде сатылап өсу қағидасы, жүктемелердің динамикасына бейімделу қағидасы, сабақтардың циклдық құрылу қағидасы, дене тәрбиесі бағыттарының жас ерекшеліктерге сәйкес даму қағидасы).
- 2. Дене тәрбиесіндегі тәрбиелеу мен білім берудің жалпы қағидалары (белсенділік және саналылық қағидасы, көрнекілік қағидасы жеке және деңгейлік қағидасы).
- 3. Дене тәрбиесіндегі жалпы әлеуметтік қағидалары (жеке тұлғаны жан-жақты дамыту қағидасы, сауықтыруға бағытталған қағида, қолданбалы қағида, дене тәрбиесінің еңбек және әскери іс-әрекеттерімен байланыс және т.б.) қағидаларымен анықталатын заңдылықтары.

- Дене тәрбиесінің аталып көрсетілген мақсатына сәйкес мына төмендегідей міндеттерді шешу қарастырылады:
- 1. Сауықтыру міндеттері; денсаулықты нығайту, денені жан- жақты дамыту, организмді шынықтыру, адамдардың творчестволық ұзақ өмірін қамтамасыз ету.
- 2. Білім беру міндеттері: қозғалыс дағдылары мен іскерлікті қалыптастыру, дене қасиеттерін ( жылдамдық, ептілік, икемділік, күш, төзімділік т. б.) қалыптастыру, арнаулы білімді меңгеру, ұйымдастырушылық қабілеттерді бойға сіңіру.
- 3. Тәрбиелеу міндеттері: ақыл-ой, адамгершілік, эстетикалық және еңбек тәрбиесіне ықпал ету.

- *Дене тәрбиесі жүйесінің жалпы принциптері*
- Дене тәрбиесі жалпы принциптеріне мыналар жатады: дене тәрбиесінің еңбек және әскери даярлықпен байланыс принципі, жеке адамның жан -жақты даму принципі, дене тәрбиесінің сауықтыру бағытында болу принципі.
- *Дене тәрбиесінің еңбек және әскери даярлықпен байланыс принципі.* Біздің елімізде дене тәрбиесінің мақсаты - еңбекке және Отан қорғауға дайындық болып табылады.
- Бұл дене жаттықтырумен айналысу процесінде еңбекте, өмірде, Отан қорғауда тікелей қолданылатын қозғалыс дағдыларын (мысалы, жүру, жүгіру, лақтыру, шаңғы тебу, жүзу т. б.) ғана емес, дене қасиеттерін және жаңа қозғалыстарды тез меңгеру қабілетін дамытатын дағдыларды да қалыптастыру қажет деген сөз. Әр түрлі қозғалыстық дағдыларды, дене қасиеттерін бойына мол сіңірген адам ауыртпалыққа оңай төзеді, жаңа еңбек операцияларын неғұрлым қысқа мерзімде игеріп кетеді.



- *Дене тәрбиесі жүйесінің жалпы принциптері*
- Дене тәрбиесі жалпы принциптеріне мыналар жатады: дене тәрбиесінің еңбек және әскери даярлықпен байланыс принципі, жеке адамның жан - жақты даму принципі, дене тәрбиесінің сауықтыру бағытында болу принципі

- *Дене тәрбиесінің еңбек және әскери даярлықпен байланыс принципі.* Біздің елімізде дене тәрбиесінің мақсаты - еңбекке және Отан қорғауға дайындық болып табылады.
- Бұл дене жаттықтырумен айналысу процесінде еңбекте, өмірде, Отан қорғауда тікелей қолданылатын қозғалыс дағдыларын (мысалы, жүру, жүгіру, лақтыру, шаңғы тебу, жүзу т.б.) ғана емес, дене қасиеттерін және жаңа қозғалыстарды тез меңгеру қабілетін дамытатын дағдыларды да қалыптастыру қажет деген сөз. Әр түрлі қозғалыстық дағдыларды, дене қасиеттерін бойына мол сіңірген адам ауыртпалыққа оңай төзеді, жаңа еңбек операцияларын неғұрлым қысқа мерзімде игеріп кетеді.

□ *Жеке адамның жан - жақты даму принципі.* Дене тәрбиесі процесінде жеке адамның жан - жақты дамуын қамтамасыз ету үшін ақыл - ой, адамгершілік, эстетикалық және еңбек тәрбиесін қоса жүзеге асырудың маңызы зор. Қозғалыс дағдыларын, дене қасиеттерін қалыптастыра отырып, ақыл - ой қабілеттерін (элементтерді талдап, бөліп, оларды біртұтас етіп қоса білу т.б.); адамгершілік қасиеттерді (коллективизм, саналы тәртіп т.б.); эстетикалық қасиеттерді (дене келбеті, қозғалыс, киімі, физкультуралық құралдар т.б. әсемдігін түсіне, сезіне білу) дамыту керек. Сабақтарды ұйымдастырғанда жалпы дене әзірлігі ескерілуі тиіс, оған әр түрлі жаттығулар арқылы қол жетеді.

□ *Дене тәрбиесінің сауықтыру бағытында болу принципі* .Сауықтыру бағытында болу принципінен дене тәрбиесі жөніндегі мамандардың дене жаттықтыру және спортпен айналысатындар денсаулығын сақтау және жақсарту жауапкершілігі туындайды.Дене жаттығулары дұрыс қолданған кезде ғана сауықтыруға тиімді болады.

- Дене шынықтыру тәрбиесінің гигиеналық негізі ретіндегі қимыл белсенділігі. Дене шынықтыру тәрбиесінің қағидалары.

□ *Қимыл белсенділігі* деп белгілі бір уақыт – сағат, тәулік аралығындағы адамның қимылдарының жиынтық мөлшерін айтады. Қимыл белсенділігі балалар дамуының маңызды факторларының бірі болып табылады. Ол *тек қимыл анализаторының және оған тиісті қимыл үйлесімділігі, күш, жылдамдық, ептілік, төзімділік сияқты қасиеттердің дамуына ғана емес, сонымен қатар, басқа мүшелер мен жүйелердің дамуына және іс–әрекетін белсенді етуге, сондай–ақағзаның қарсы тұру қабілетін жоғарылатуға да бағытталған*

□ Мысалы, дене еңбегі жүктемелері қанның оттегімен қанығуын және зат алмасу үрдістерінің қарқындылығын арттырады, жүрек–қан тамырлар, тыныс алу, эндокриндік және басқа да жүйелердің қызметін ынталандырады және жаттықтырады. Соның арқасында ағзаның өсу мен даму үрдістері оңтайланады, оң сезімдер пайда болуын және психикалық саулыққа қолайлы әсер қамтамасыз етіліп, ми қыртысының тонусы жоғарылайды, жеке мүшелер мен жүйелердің функционалдық жағдайы қалыпты күйіне келеді, дене дамуындағы туа және жүре пайда болған көптеген бұзылыстары түзеледі. Қоршаған ортаның әр түрлі қолайсыз факторларының: температура факторының, инфекция агенттерінің, улы әсер ететін және т.б. факторлардың әсеріне ағзаның спецификалық емес резистенттілігін жоғарылатуда дене шынықтыру тәрбиесінің маңызы айырықша, бұл жылу реттеушілік механизмдердің жетілуімен де, спецификалық емес қорғаныштық факторлардың ынталандырылуымен де түсіндіріледі.

□

## □ Дене шынықтырудың негізгі қағидалары мен жағдайлары

1) Біртіндеулік; 2) жүйелік; 3) адамның денсаулығының ауытқуына байланысты жеке бастың аутогендік ерекшеліктерінің есебі; 4) дене шынықтыру үрдісінде күн энергиясын, суық суды және ауаны кешенді түрде пайдалану; 5) күнге қыздырыну. Күн сәулесінің энергиясын емдікке халық ежелден пайдаланып келеді. Әдетте күн сәулесінің радиациясы үш түрден тұрады. 1) Төте радиация; 2) шағылысу; шашыранды радиация; 3) ультра фиолетті.