

680612300433

ИЗБАСАРОВ Баглан Зиябекович,

№62 Н.Төреқұлов атындағы жалпы орта мектебінің

дене шынықтыру пән мұғалімі.

Шымкент қаласы

**ЖАЛПЫ, ОРТА БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІН ЖЕТІЛДІРУ,**

**КӘСІПТІК ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ БЕРУ**

Дене тәрбиесі туралы не білеміз? Бұл ұғым нені қамтиды және оның қазіргі орыс қоғамында қандай маңызы бар? Дене шынықтыру сабақтары көптеген әдістерді біріктіре ала ма салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізі? Бұл мақалада біз дене тәрбиесін жетілдіру жолдарын қарастырамыз.

**Түйінді сөздер:** дене тәрбиесі, дене шынықтыру, спорт, өзін-өзі жетілдіру, әдістер

**Зерттеудің өзектілігі** оның ра-ға мәселеге жеткілікті көңіл бөлінбегендігінде

оқытудың әртүрлі кезеңдерінде дене тәрбиесін жетілдіру.

**Зерттеудің мақсаты**-әдістерді қамту, бұл физикалық жүйені жетілдіруге мүмкіндік береді оқу сабақтары мен сыныптан тыс жұмыстар шеңберіндегі тәрбие. Қазақстанның білім беру жүйесіндегі дене тәрбиесі балалардың, өскіндердің, жастардың физикалық дамуында маңызды рөл атқарады. Қазіргі білім беру жүйесінің негізі кеңестік әдістеме болып табылады, ең бастысы

оның мақсаты жан-жақты дамуды дайындау болды. Көптеген өмірлік жағдайларға дайын адам. Ұран: "Дені сау денеде-дені сау рух" - бұл жүйенің ауызша көрінісі. Ғылымның дамуымен адамның физикалық белсенділіктің оң әсері туралы идеясы кеңейді. Денсаулыққа тек дене ғана емес, сонымен бірге психикалық ахуалда маңызды. Жақсы дене шынықтыру оған көптеген аурулардан аулақ болуға мүмкіндік береді және адамға зейінді, қабылдауды, ойлауды және өзін-өзі тәрбиелеуді дамытуға көмектеседі. Дене белсенділігі

мектепте, ЖОО-да немесе жұмыста тұрақты жұмыспен қамту салдарынан ағзаның шамадан тыс жүктемесін болдырмауға мүмкіндік береді. Дене тәрбиесі-бұл педагогикалық процесс, дене жаттығуларын, олардың ағзаға, дамуға және морфологиялық әсерлерін зерттеу үшін қажет, тұлғаның функционалдық, психикалық қасиеттері. Дене тәрбиесі адамның салауатты өмір салтына құндылық бағдарларының жүйесін қалыптастырады, оған мотивациялық, функционалдық және қозғалтқыш дайындығын қамтамасыз етеді. Ол сәйкес жүзеге асырылады жалпы және оған тән заңдылықтармен,

білім беру процесінің принциптері мен ережелері, интеллектуалды, психикалық, моральдық-солға және басқа да жеке қасиеттерге әсер етеді.

Дене тәрбиесі адамға үйренуге мүмкіндік береді әдетті қалыптастыру және сақтау. Яғни, оны жасайды неғұрлым тәртіпті және назар аударуға мүмкіндік береді өзінің ішкі күйінде және жоспарлар мен нақты іс-әрекеттердің салдарын бағалау.Осылайша, бұл процестің адам өміріндегі рөлін және оның оған әсерін бағаламауға болмайды. Физикалық тәрбие-қажет, және оқу орындары олардың әдістерімен және өткізілетін сабақтардың жиілігімен

білім алушыларға өзін-өзі жетілдіруге көмектесуге арналған. Мектептерде, колледждерде, университеттерде дене тәрбиесінің негізгі нысаны оқу сабақтары болып табылады, онда "дене шынықтыру"пәні оқытылады.

Бұл пәнді игеру оқушылардың физикалық дайындығы мен дамуын, білімін, моторикасын қамтиды және әдістемелік дағдылар, олар тиімді пайдаланылады. Дене тәрбиесі оқу алдындағы мет ретінде өте маңызды рөл атқарады, ол мыналардан тұрады: адамдардың барлық физикалық күштерін дамыту, төзімділікке тәрбиелеу адамгершілік қасиеттері, ағзаны сауықтыру және аурулардың алдын алу. Дене шынықтыру сабағының тиімділігі білім алушылардың қызметін ұйымдастыру әдістеріне байланысты. Дене шынықтыруға көмектесетін құралдарға тәрбие мыналарды қамтиды: дене жаттығулары, табиғаттың табиғи күштері, тамақтану режимі, Еңбек және демалыс режимі, таңертеңгілік гимнастика, сыныптан тыс спорттық жұмыс түрлері. Мұның бәрі жалпы физикалық тәрбиені құрайды. Дене тәрбиесі принциптеріне

мыналарға жатқызуға болады:

1. Оқу бірлігі принципі;

2. Заңдылық, құрылымдылық, ұйымдастырушылық;

3. Жеке ерекшеліктерді есепке алу принципі;

4. Талдау;

5. Өзін-өзі бақылау;

Дене тәрбиесін ұйымдастырудың формалары студенттің әр түрлі іс-әрекетінің тәрбиелік-білім беру кешені болып табылады, оның негізі адамның қозғалыс белсенділігі болып табылады. Бұлардың жиынтығы формалар жастардың денсаулығын нығайту және толыққанды физикалық дамуы үшін қажетті белгілі бір қозғалыс режимін жасайды. Мектепте дене тәрбиесінің негізі қаланады, сондықтан мұғалімдер әдісті ұстануы керек. Сабақтастық және жүктемені біртіндеп арттыру және оқушылардың білімін кеңейту. Бүкіл тәрбие жүйесі сабақтарды, сабақтан тыс жұмыстарды, жаппай сауықтыру жұмыстарын және т. б. өткізуден тұратын білім алушыларға ДДҰ-ның іс-қимыл кешенін қалыптастыруға бағытталған. Баршаға дене тәрбиесін жетілдіру еліміздегі білім беру сатыларына бірнеше бағытта жұмыс істеу көмектесе алады: сауықтыру, жаттығу және білім беру.

Бірінші жорық аурулардың алдын алу және төзімділікті арттыру мақсатында міндетті дене шынықтыру сабақтарының көлемін ұлғайтуды көздейді. Бірақ мұндай жүйе көбінесе оқушылардың жеке ерекшеліктерін ескермейді, сондықтан әрқашан тиімді бола бермейді.

Екінші тәсіл сынып пен сабақтың үйлесімін қамтиды және сабақтан тыс сабақтар. Классикалық сабақ қабылданбайды, инновациялық әдістер енгізілуде. Оқушыларға сәйкесінше спорт түрін таңдау құқығы бекітіледі олардың мүдделері. Жаттығуға көп уақыт бөлінеді, бұл түгендеудің болмауына байланысты әрдайым қол жетімді емес.

Үшінші тәсіл сабақтың білім беру бағытының рөлін арттыруға бағытталған. Сабақтарда қажет дене шынықтырумен айналысуға қызығушылықты қалыптастыру; Айта кету керек, қазіргі уақытта бұл әдіске өте аз көңіл бөлінеді мектептерде, сондықтан ол жеткілікті тиімді болар еді. Дәл осы білім беру сатысында сыныптан тыс жұмыстар сондай-ақ санитарлық-гигиеналық ағартуды кеңейтуге және тереңдетуге бағытталуы тиіс. Дене гигиенасы, қатаю әдістері және денсаулықты нығайту туралы әңгімелесу маңызды.Жақсартудың бір жолы болуы мүмкін табиғатты денсаулықты нығайту тәсілі ретінде пайдалану. Серуендеу, экскурсиялар, жарыстар көмектесе алады. Барлық білім беру кезеңдерінде әртүрлі секцияларда спортпен шұғылдануға деген ұмтылыстың іске асырылуын қамтамасыз ету қажет. Түрлі спорттық-бұқаралық іс-шараларды ұйымдастыру және өткізу дене шынықтыруға деген ұмтылысқа да жағымды әсер етеді. Жарыс ерік күші мен кедергілерді жеңуге деген ұмтылысты қолдауға көмектеседі. Бұл ұжымның бірігуіне және ондағы жағдайды жақсартуға ықпал етеді. Жарыс оқу іс-әрекетіне деген қызығушылықты арттыруға және жақсартуға көмектеседі.