

ИИН 800917300796

МЫРЗАХАНОВ Айдын Қалиасқарұлы,

Ыбырай Алтынсарин атындағы №37 мектеп-гимназияның дене шынықтыру пәні мұғалімі.

Абай облысы, Семей қаласы

**СПОРТ - ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ БІР ӘДІСІ**

**Аңдатпа**: Бұл мақалада қазіргі білім беру саласындағы өзекті мәселелердің бірі – жаңа инновациялық технологияларды қолданудың әдіс-тәсілдері мен білім берудегі соңғы тенденцияларды үнемі қадағалап отыру жайлы жазылған.

**Кілт сөздер** : жаңа инновациялық технологиялар, әдістер.

**Аннотация**: Данной статье описывается одна из актуальных проблем в сфере образования –методы использованияновых инновационных технологий и постоянный мониторинг последних тенденцийв образоании.

**Ключевые слова**: новые инновационные технологии и постоянный мониторинг последних тенденцийв образовании

**Abstract:** This article describes one of the current problems in the field of education- methods of using new innovative technologies and constant monitoring of the latest trends in education.

**Keywords:** new innovative technologies methods

Дене тәрбиесі жүйесі-өзара қарым-қатынастағы жеке дене тәрбиесі жүйесі және әр-түрлі қоғамдық топ өкілдерінің ерекшеліктеріне қарай сипатталады (балалар дене тәрбиесі жүйесі, мектеп оқушылары дене тәрбиесі жүйесі т.б.)

Балалар дене тәрбиесі жүйесі-әртүрлі жастағы топтардың денсаулығына жан-жақты бағытта қызмет жасайтын қоғамдық ұйым. Дене тәрбиесінің әр жүйесі дене тәрбиесіне тиянақты-тарихи түрін бейнелейтіндіктен қойылған мақсаттқа жету үшін осы немесе басқа ұйымдардан құралады. Жүйе айқын салалар құрылымымен олардың қызметі басқа да жүйелерінің қарым-қатынас ерекшеліктерімен айқындалады. Жүйенің ең басты қызметі — адамдардың дене мәдениетін жоғары сатыға көтеру үшін барлық осыған тікелей қатысты құрылады. Дене тәрбиесі жүйесінің басты талаптары:

1. дене тәрбиесі негізі мен әдісі сауықтыру жағдайында тек заңды негізге сүйену керек.

2. дене жүктемелері оқушылардың мүмкіншіліктеріне байланысты берілуі керек.

З. дәрігерлік педагогикалық бақылау мұғалімнің кез-келген оқу-тәрбие жұмысында болуы міндетті.

4. санитарлық-гигиеналық қалыпты, күнді, ауа мен суды пайдалану-барлығы әрбір дене жаттығулары кезінде қолданылуы кажет. Дене тәрбиесі,спорт ілімі мен әдістемесі жеке пән бола отырып жекелей ұғымдары бар. Олар бір-бірімен өте тығыз байланыста, мақсаттары оқу жүйесін жүйелеу, ағзаны шынықтыру, қоғамға дене сапалары жан-жақты тұлға дайындау. Дене тәрбиесі - жеке тұлғаны жан-жақты және үйлесімді дамытуға, оның денсаулығын нығайтуға, еңбек ету мен әскери қызметті атқаруға даярлауға бағытталған қоғам мен жалпы мәдениетінің бір бөлігі. Қызметі дене дамуын оңтайландыру, білімділік, ақыл-ой және қызметтің өзге де түрлерімен өзара бірге әрекет ету, таңдап алған мамандықты меңгеруге себепкер болу, тәрбиелік, жалпы мәдени, эстетикалық, адамгершілікті, әлеуметтік-экономикалық салауатты өмір салтын қалыптастыратын дене дайындығы.Дене шынықтыру- дене жаттығуларын, табиғаттың сыртқы күштерін (күн, ауа, су) пайдалана отырып ағзаны шынықтыру. Яғни мәдениеттің ажырамас бөлігі адамның дене бітімін дамыту, оның денсаулығын нығайту, рухани және материалдық құндылықтар жиынтығы болып табылатын әлеуметтік кызмет саласы. Қызметі қозғалыс қажеттілігін канағаттандыру, фукнкционалды рахаттану, бос уақытты оңтайды пайдалану. қызметі төмендеген дене мүшелерін қалыпқа келтіру жолы, яғни дене дамуына әсер етуші факторлар; тұқым қуалаушылық, өсксн орта, спорт түрі. Дене дамуы - ағзаның табиғи морфофункционалдық ерекшеліктерін өзгерту жолы, яғни дене дамуына әсер етуші факторлар; тұқым қуалаушылық, өскен орта, спорт түрі.Қызметі жеке тұлғаның даму ерекшелігі, айырмашылығы және әсер етуші факторлардың нәтижесінде дене мүшелерінің өзеріске ұшырау қалпы.Дене тәрбиесінің мәдениеті-жалпы қоғам мәдениетінің бір бөлігі. Қоғамдағы адамдардың дене сапасының жан-жақты дайындығы мен өмірде әртүрлі жағдайда еңбек ету бағытында жасалатын күрделі жұмыстың бір түрі. Қызметі білім беруді, ғылым мен әдебиетті, техникалық құрал тәсілдерін, әдістерін пайдаланып дене дайындығына жан-жақты жағдай жасау.

Спорт дегеніміз – түрлі жақтан арнайы мамандандырылған және алдағы істерде жарысу арқылы өз мүмкіндіктерін жоғары дәрежеде көрсете білуге жан дүниесін дайындауды дене тәрбиесі ойындарында пайдалануға құрылатын материалдық, әрі рухани байлық. Яғни спорт дегеніміз - әрбір жеке тұлғаның тандаған спорт түрінен жоғарғы нәтижеге жеткізу саласы. Яғни жарыс әрекетінің, спортшыларды жарыстарға қатысуға даярлаудың ерекше нысаны болып табылатын дене шынықтырудың бір түрі.

Қызмет - спорттық әрекет. жарыстырушылык. интернационалдық. жүйкені реттсйтін. комуникативтік. ақпараттық, жалпы мәдениеттік. денені жетілдіру, эвристикалық бейбітшілік кызметі. ойын-сауықтық іс-әрекет..Бұқаралық спорт- тұрмыс пен еңбек қызметіне керек дене қасиеттері мен қозғалыс дағдыларын дамытып. жетілдіруге және бір қалыпта ұстауға көмектесетін, тұрғындардың әртүрлі әлеуметтік демографиялық тобының мұқтаждығын қанағаттаңдыратын спорт түрі болып табылады.Жоғарғы жетістіктер спорты-жеке тұлғаның спорттағы мақсаты жоғарғы спорттық нәтижелерге қол жеткізуді рекордтар жасауды қамтамасыз ететін спорт саласы. Жоғарғы жетістікке жету жолы спартакияда, универсиада, чемпионат және олимпиадалық ойындар.Әуесқойлық спорт - азаматтардың дене тәрбиесінің жалпы жүйесіндегі өзінің спорт шеберлігін жетілдіруге және спорттың әр түрінде жоғарғы нәтижелерге жетуге мүмкіндік беретін сан қилы спорт қозғалысы. Кәсіпқойлық спорт - спорттық ойын-сауық шараларын ұйымдастыру және оларға қатысу арқылы пайда табу болып саналатын спорттық кәсіпкерлік қызметтің бір түрі.