

## БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

## Студенттер өміріндегі спорттың орны

ЖАРИЯЛАНДЫ  
21.11.2018СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/47424/>

## АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Бұл мақалада адам өмірінің биологиялық негізі ретінде қозғалыс қарастырылған. Және бүкіл өмір қозғалыстан тұратындығы барлымызға мәлім.

Әрбір адамның өмірінде күтпеген ниеттің немесе кенеттен пайда болған мотивацияның әсерінен күшті, жылдам, сау және епті болуға ұмтылу пайда болатын сәт жиі келеді.

Адамдар өздерінің қозғалыс (физикалық) қабілетін арттыру немесе жақсарту қажеттілігі туындап жататын жайдайлар да болады.

Дене шынықтыру жаттығуларының түрі әртүрлі болуы мүмкін: секцияда, ақылы топта, қызығушылықтары бойынша клубта, өз бетінше.

Салауатты өмір салтын ұстанушы өзі үшін мақсат қоюға міндетті. Ол әр түрлі болуы мүмкін – сауығу шараларынан бастап, спорттық немесе еңбек қызметінің таңдаулы түрінде әлемдік рекордтар орнатқанға дейін дене пішінін ұстауға дейін.

Қойылған мақсат бірқатар жеке мәселелерді шешуді талап етеді. Алғашқылардың бірі болып теориялық дайындау болып табылады. Спортпен шұғылданатын адам дене жаттығуын орындау кезінде оның ағзасында не болып жатқанын және бағдарламаларды орындаудың әсері қалуы үшін қимыл-қозғалыс бағдарламаларын орындаудың дұрыс жолдарын білуі тиіс.

Адамның денесі – ортамен өзара әрекеттесуге және қозғалуға арналған бұлшықет жүйесімен қозғалысқа әкелетін» иінтіректер жүйесі». Бұл бөлім биомеханикаға жатады және арнайы зерттеуді қажет етеді.

Қозғалыс – тірі организмдердің негізгі қасиеттерінің бірі. Қозғалыссыз өмір жоқ, яғни қозғалыссыз өмір мүмкін емес. Қозғалыс формалары әртүрлі. Төменгі омыртқалы және

омыртқасыз құрттар, моллюскалар, құстар, тіпті өсімдіктер де қозғалысқа бейім.

Спорт — оқушылардың денсаулығын нығайтатын, дене күшін, қозғалыс дағдыларын және моральдық-еріктік қасиеттерін дамытатын дене тәрбиесінің құралы. Дене тәрбиесіндегі маңызды құралдарының бірі — табиғи факторлар: күн көзі, ауа, суға шомылу, душ қабылдау.

Табиғат факторларын студенттердің денесін сауықтыру жұмысы кезінде пайдалану өте тиімді. Дене тәрбиесінің маңызды мақсаттарының бірі — балалар мен ересек адамдарды дене шынықтыру ісіне жұмылдыру.

Дене тәрбиесі саласында ырғақ, жеке гигиена, дене шынықтыру мәдениеті, туризм, спорт ерекше орын алады.

Дене тәрбиесі ең басты күн тәртібін, яғни, еңбек, демалыс, тамақтану, ұйқы, бос уақыт ырғақтарын дұрыс ұйымдастыруда талап етеді. Күн тәртібін тиімді пайдалану студенттердің ақыл-ойы мен дене құрылысының дұрыс дамуына, денсаулығын сақтауға көмектеседі.

Студент күн тәртібін бұзбауға міндетті. Тәртіп дегеніміз — демалыс, тамақтану, жеке гигиена және күн мен түннің пайдалы сәттерін маңызды, мазмұнды қолдану.

Дене тәрбиесінің міндеттері:

— денсаулықты нығайту және шынықтыру, дененің дұрыс өсіп-жетілуіне және ағзаның жұмыс қабілетін арттыруына әсер ету;

— қимыл дағдылары мен іскерліктерін қалыптастыру және жетілдіру;

— қимылдың түрлеріне баулу және оны теориялық білімдерімен байланыстыру;

— негізгі қимыл-қасиеттерін күшті, төзімділікті, шапшаңдықты және ептілікті дамыту;

— еріктілікке, батылдыққа, табандылыққа, тәртіптілікке, ұйымшылдыққа, достық пен жолдастық сезімге, мәдениет мінез-құлық дағдысына еңбек пен қоғамдық меншікке саналы көзқарасын тәрбиелеу;

— әдеттерді қалыптастыру және дене жаттығуларымен үнемі шұғылдануға ынтаны тәрбиелеу;

— гигиеналық дағдыларды сіңіру, дене жаттығулары мен шынықтыру гигиенасы жөніндегі білімді хабарлау.

Дене шынықтыру сабағы әзірлік, негізгі, қорытынды бөлімдерінен тұрады. Әзірлік бөлімі студенттердің сергек көңіл-күйін, дене шынықтырумен шұғылдану ынтасын арттыру және балаларды сабақтың негізгі бөлігінде күрделі дене жаттығуларын орындау даярлығын жасау үшін пайдаланылады.

Сабақтың негізгі бөлігіне оқу бағдарламасындағы дене жаттығуларының түрлері енгізіледі. Жаттығулар, әр қилы ойындар студенттердің көтеріңкі көңіл-күйін туғызады. Осы көтеріңкілікті басып, студенттерді келесі сабақтарға даярлау сабақтың үшінші, қорытынды бөлігінің міндеті. Сабақ жалпы сап түзеумен, қорытынды жасаумен аяқталады.

Дене шынықтыру сабақтары процесінде білім беру, тәрбиелеу, сауықтыру міндеттері шешіледі.

Дене шынықтыру сабағының маңызды тәрбиелік міндеті студенттердің дене шынықтырумен үнемі шұғылдануға ынта-ықыласын дарыту.

Дүние жүзін жаулап аламын деген Шыңғысхан Әмударияның жағасында ауырып қалып, қытайдың атақты Ган Чун Цзи деген емшісін алдыртады. Жарық дүниені қимаған Шыңғысхан, мәңгілік өмір сүруді жүзеге асыратын қандай дәрің бар деп сұрапты. Сонда емші: «Өмірде уақытша ғана болуға арналған дәрі бар, ал мәңгілік өмір сүретін дәрі жоқ», – депті.

Бойына қабылдап алған дертін адам өзі шығарады дегендей-ақ, ұзақ өмір сүрудің кілті әр адамның өзінің қолында.

Қазіргі кезеңдегі қоғамның әлеуметтік-экономикалық дамуында орын алып отырған қиындықтарға қарамастан, салауатты өмір сүрудің мемлекеттік жүйесі түпкілікті, жалпы адамзаттық рухани байлықтарға негізделуі тиіс. Ол жеке бастың үйлесімді дамуына, денсаулықты нығайтуға, адамдардың тіршілік үшін белсенділігін арттыруға ықпал жасауды өзінің басты мақсаты етіп алуы керек.

Денсаулықты сақтаудың негізгі принципі – Аристотельдің «жанды дене қозғалмаса өледі» деген қағидасын басшылыққа әр адам алу тиіс.

**ҚМ АА** Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.