

## БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

## Дене шынықтыру жаттығуларының мәні туралы.

ЖАРИЯЛАНДЫ  
07.04.2022СІЛТЕМЕ  
https://bilimger.kz/118125/

Адам өзінің күнделікті тіршілігінде, еңбек барысында толып жатқан әрекеттермен үнемі қозғалыстар жасайды. Осының бәрі дененің кейбір жекелеген мүшелерінің дұрыс қалыптасып, өсіп-жетілуіне адам денесіне үлесі көп. Сондай -ақ адам ағзасының мүшелері бағынышты қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту барысында кері әсерін тигізу де мүмкін. Мәселен, бір бағытта жасалған шектен тыс қозғалыстың әсерінен дененің бір мүшесі шаршап немесе деформацияға ұшырап, организмнің қалыпты нормаларын өзгертуге кері әсерә болады. Сондықтанда күнделікті тіршілікте болатын, бір бағытта ғана жүргізілетін дене қозғалыстары мен әрекеттерінің бәрін бірдей дене тәрбиесінің құралы деп қабылдауға болмайды.

Адамның жеке басының қасиеттері дене бітімінің қалыптасуына тығыз байланысты. Сонымен қатар дене бітімінің қалыптасуымен қатар ой-өрісінің даму барысы шығармашылық табыстарға жетелейтіні анық. Осындай жұмыстар саналы түрде мектеп қабырғасында берілетіні анық, оқушыларға күнделікті жаттығулар барысының басталу қалпы мен аяқталу жаттығуларын көрсету арқылы жүзеге асады.

Қимыл-қозғалыстың алғашқы бастамасы — таңертеңгі бой жазу жаттығуларынан басталады. Бала спорттың қай түрімен шұғылданса да, өзінің жас ерекшелігі мен организмнің құрылысынан, қызметінен хабары болу керек. Осы тұрғыдан келгенде, спортпен шұғылдану үшін көптеген тәжірибе жинау арқылы іске асыруға болады.

Дене шынықтыру бала тәрбиесінде денені шынықтырп қоймай оны тәрбелейді. Шыдамдылық, төзімділік, икемділік, ептілік және жылдамдық қасиеттерін дамыту арқылы адам ойының ойлау қабілетіне де үлесі зор. сондықтан спортқа көп көңіл бөлген жөн деп есептеймін. Денсаулықтың бәрі сол дене шынықтыру мақстаында — ұрпағымыздың дені сау болып өсуіне үлес қосу.

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

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