

## БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

## Дене тәрбиесі

ЖАРИЯЛАНДЫ  
17.10.2020СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/83220/>

## Дене тәрбиесі

Т.К. Нуржанова

Дене тәрбиесі теориясында әр түрлі ұғымдар, түсініктер бар: дене дамуы, дене әзірлігі, дене жетілуі, дене тәрбиесі, дене машықтығы, дене тәрбиесі білімі, дене жаттығулары, спорт, дене тәрбиесі мәдениеті т.б. қолданылатын әр түрлі құбылыстарды көрсете отырып, олар бір-бірімен тығыз байланыста болады. Қазіргі кезде қолданылып жүрген ұғымдар қоғамның тарихи дамуының әр кезеңінде пайда болған. Олардың мазмұны дене тәрбиесі жөніндегі ғылымының және оның практика жүзінде жүзеге асырылуын дамуына қарай тереңдеп нақтыланып келеді. Адамның түсінігі тек қоғамдық практика негізінде ғана қалыптасады. Адамзат тәжірибелерінің нәтижелері тіл формасында бекіп, қоғамдық мәнге ие болады. Ендеше, дене тәрбиесі теориясында жиі қолданылатын ұғымдарға, түсініктерге тоқталып өтейік.

Дене тәрбиесі – тәрбиенің құрамды бөлігі. Ол денені жетілдіруге, яғни денсаулықтың дене дамуының және дене әзірлігінің жоғары деңгейіне жетуіне бағытталған. Бұл анықтама дене тәрбиесінің салыстырмалы түрде даралық ерекшелігін көрсетеді. Ол тәрбиенің басқа түрлері – адамгершілік, эстетикалық, ақыл-ой, еңбек т.б. тәрибелермен байланысты. Сондықтан да біздің елімізде дене тәрбиесінде қоғамдық тәрбие мақсатын туындайтын педагогикалық міндеттер де шешімін табады. Дене тәрбиесі ұғымын жалпы тәрбие деген кең ұғымның бір саласы деп ұққанымыз дұрыс. «Дене тәрбиесі» атауы педагогикалық процесс. Ол тәрбиелік және білімділік міндеттері шешуге тиіс. Дене тәрбиесінің басқа тәрбиелерден айырмашылығын айтатын болсақ біріншіден бұл процесті дене сапаларын дамытумен бірге тиімді дағды, әдет қозғалыстарын қалыптастыру арқылы дене жұмыскерлігін арттыру деп ұғынамыз. Қорытып айтқанда, «дене тәрбиесі» дегеніміз ол адам бойындағы морфофункционалдық қасиеттерді дамытатын, білімін байытып, шеберлігін, қозғалыс дағдыларын арттыру негізінде еңбек көрсеткіштерін жақсартумен бірге Отанымызды қорғауда жоғары жетістіктерге жетуге бағытталған педагогикалық процесс. «Дене тәрбиесі» ұғымының екі мағынасы болуы мүмкін. Біріншісі – дене жөніндегі білімділік, екіншісі – ден қасиеттерінің тәрбиесі.

Мектептегі дене тәрбиесі – жалпы педагогикалық жүйенің басты бөлшектерінің бірі. Бұл

тек мектеп қабырғасында жүргізілетін жұмыстарымен, дене тәрбиесі сабақтарында, дәрістерде шектелетіндігі айқын.

Оқушылар ден тәрбиесі – мектепте, мектептен тыс жерлерде мектеп жасындағы балалармен жүргізілетін әртүрлі жұмыстар.

Дене дамуы – адам организмі формаларымен қызметінің индивидуальды өмір барысындағы өзгеру процесі.

Мектеп ұйымдарында дене тәрбиесін жоспарлау мен есепке алу:

Апталық жоспар

Айлық жоспар немесе әр тоқсанға арналған жоспар

Жылдық жоспар

Осы жоспарлар негізінде тақырыпқа байланысты дене шынықтыру сабағының жоспар – конспектісі міндетті түрде болуы керек. Сабақ жоспарын құрудың бірнеше нұсқасы қолданылып жүр.

### 1. Дәстүрлі нұсқа

Сабақ атауы. Тақырыбы. Топ. Өткізілетін күні. Өткізілетін уақыты. Өткізілетін орны.

Құрал-жабдықтар: (ойыншықтар, атрибуттар, дене шынықтыру құралдары)

Қолданылатын әдіс – тәсілдер, оқыту технологиялары, сабақтың мақсат міндеттері.

Сабақтың барысы

Кіріспе бөлім

Негізгі бөлім

Қорытынды бөліммен шектеліп келеді.

Жылдық жоспарлау – бұл белгілі бір уақыт аралығында қандай құралдарымен, әдістермен, қандай ұйымдастыру формаларында дене тәрбиесінің міндеттерін шешетінін, сондай – ақ одан қандай нәтижелер алынуға тиісті екенін алдын ала көре білу. Дұрыс жоспарлау белгілі бір жүйеде және бір ізгілікте дене шынықтыру жыттығуларын қолдана отырып, көзделген мерзімде мерзімде оқу-тәрбие жұмыстарында мейлінше жоғары нәтижелерге жетуге көмектеседі.

Есепке алу – бұл денсаулық жағдайын, дененің даму деңгейі мен дайындығын анықтау. Осы есепке алу негізінде жұмыс жоспары жасалады. Есепке алу балалардың түрлі көрсеткіштерінің өзгеруін көруге, жоспарлаудың дұрыстығын анықтауға, оған дер кезінде кейбір өзгерістерді енгізіп отыруға мүмкіндік береді.

Дене шынықтыру сабақтары процесінде баланы жан-жақты тәрбиелеу: адамгершілік, ақыл-ой, эстетикалық, еңбек т.б. тәрбиелер дене шынықтыру сабағы процесінде баланың жеке басының жан-жақты үйлесімді дамуы баланың бойында адамгершілік қасиеттерін, эстетикалық сезім мен қарапайым еңбек дағдыларын нысаналы түрде қалыптастыру жолымен жүзеге асырылады. Дене шынықтыру сабағының ерекшелігі, балалар орындайтын жаттығу уақыты тәртібінің дәлдегәнен көрінеді, мұныңөзі жалпыға бірдей қарқынды қимыл үйлесімін, саналықты, жинақылықты, ерік-жігер күшін, тәртіптілікті қалыптастырады. Балалар үйренетін негізгі қимылдардағы жаттығу батылдық, табандылық, өзін-өзі билеуді және ептілік көрсетуді талап етеді. Бұл жатытғуларды

орындау қорқыныш пен сенімсіздік сезімін жеңумен, ерік-жігер ширығуымен, мақсатқа жетудегі табандылықпен байланысты. Ережелі қимыл-қозғалыс ойындарында балалар ұстамдылық пен ерік-жігер, ойын жағдайының күтпеген жерден өзгеруіне тез реакция жасауды, сондай-ақ жолдастық, өзара көмек, әділеттілік, батылдық пен табандылық сезімін көрсете отырып жаттығады. Сабақта балалардың аталған қасиеттерді қайталануына және тәрбиешінің басшылығына қарай белсенділік көрсетуі біртіндеп күнделікті өмірге ауысады. Сабақ процесінде тәрбиеші балалардың бойында олардың адамгершілік қасиетіне лайық барлық нормалардың қалыптасуын бақылады. Ол қарапайым формада баланың өз қимыл-әрекеті мен жолдастарының әрекеттеріне қолайлы талдау жасауға, сын тұрғысында баға беруге үйретеді. Бұл орайда тәрбиешінің сөзі, балаларға ұсынылған тапсырманы тұжырымдаудың барынша айқындылығы, қимылды дұрыс орындағаны мақұлдауы, кемшілік жөнінде ескерту жасауы, ойынды жігерлі түрде бейнелеп әңгімелеп беруі маңызды рол атқарады. Дене шынықтыру сабақтары баланың эстетикалық қабылдау қабілетін, талғамын, қоршаған өмірдің, сұлулықтың кейбір элементтерін қосуын дамытуға бағытталған эстетикалық тәрбиемен тығыз байланысты. Дене шынықтыру саласында оның ерекшелігіне байланысты эстетикалық қабылдау жоғары моральдық қасиетті, жан сұлулығын игерген, денсаулығы мықты, үйлесімді дамыған, күшті, ақ жарқын адамның бейнесінен басталады. Сырт көрінісі сымбатты, сұлу тұлғаның әсемділігіне ең алдымен тәрбиеші сай болуы керек. Онымен тікелей күнделікті қарым-қатынас, оның өзін-өзі ұстау мәнерін, сөйлеу және қимыл мәдениетін, қайырымдылық, кішіпейілдігін қабылдау балаларға игілікті әсер етеді, еліктеуге ынталандырады. Сабақ процесінде тәрбиешінің айтқан сөзі, балаларға үн қатуы зор тәрбиелік рол атқарады. Ойынның мазмұнын бейнелі, эмоциялы етіп әңгімелеп беру, тәрбиеші көрсеткен дене жаттығулары көрнекі үлгілері техникалық жағынан дұрыс болуы керек. Олардың әсем, дәл орындалуы балалардың солай қайта жасауға қызығушылығын туғызады. Балалардың дербестігі мен шығармашылық белсенділігін, әсіресе ересектерін тобында нысаналы түрде қалыптастыру балаларды өз беттерінше жаттығуға және ойынға өзіндік ой қосуға, сондай-ақ өз ойларын ойлап үйретеді.

Сабақ өткізу әдістемесі. Сабаққа арнап дене жаттығуларын іріктеп алу негізінден жасалған жұмыс жоспарымен анықталады. Белгілі бір топтағы балалардың жасын, әрбір баланың жеке басының денсаулық жағдайын, дамуының жалпы дәрежесін балалар игерген қимыл дағдыларын, әрбір баланың жеке басының типологиялық ерекшелігін, жыл мезгілін, сабақ өткізу үшін жасалған жағдайды, сондай-ақ балалардың бұрынғы әрекеттерін есепке алуды да ескеретін перспективалық және календарлық жоспарларды негізге ала отырып, міндеттер белгіленеді және нақты дене жаттықтырулары іріктеліп алынады. Кезекті сабақтың жоспарын талдап жасауға бұрын өткен сабақтың, әсіресе соңғы сабақтың тиянақты талдауы алғы шарт болады. Балалардың сабақ кезіндегі зейіні, белсенділігі олардың эмоциялық жағдайы әр түрлі жастағы топтарда қимыл материалдарының іріктеп алынуына, тәрбиешінің

қолданылатын тәсілдері мен сабақ кезінде балаларды ұйымдастырудың әртүрлі әдістері арқылы қимыл әрекеттерін үйрету, қимыл-қозғалыс ойындарын өткізу процесінде қимылға бір мезгілед тартылса, оларды тұрақты зейінділік, эмоциялық жағымды күй, тапсырмаға толық дәрежелі реакция байқалады.

Сабақтың типтері. Дене шынықтыру сабақтары ойын формасында өткізілуі немесе гимнастикалық жаттығуларды және қиымл қозғалыс ойындарын ұштастыру мүмкін. Жоғарыда қарастырылған бала организмінің жұмыс істеу қабілетінің динамикасын ескертетін, сабақ құрылымы сабақтың көрсетілген типтерін жасаудың негізін құрайды және олардың жоспарын анықтайды. Ойын формасындағы сабақ кез келген жастығы топта өткізіледі, әсіресе 1-4 сынып кішкентайлар тобында өткізу тиімді болады. Олар шартты формада баланы қоршаған әлемді бейнелейтін және негізі қимылдар мен денені жалпы дамытатын жаттығулардан құралады, ал ересектер тобында сан алуан имитациялық-бейнелі элементтерінен тұратын тұтастай мазмұндық ойын жағдайының динамикасы мен жасқа байланысты мүмкіндігін ескертетін сабақ құрылымымен сай келуі керек. Ойын формасындағы сабақ мазмұны жөнінен әр түрлі қимыл-қозғалыс ойындарына да құрылуы мүмкін, олардағы қимыл материалдарының жүйелілігі мен сипаты нақ жоғарыдағыдай құрылымын көздейді (мысалы, «Өзіңе серік тап», «Ең ынтымақ кімнің тобы?» , «Тап та үндеме» ойындары). Бұл типтегі сабақ қимыл қозғалыс ойындарының өзара байланысты жүйелілігін және басшылықтың шағармашылық әдістемесін талап етеді.

Сабақтың мазмұны мен құрылымы. Әрбір жастағы топтарға арналған бағдарламадан туындайтын және балалардың қимыл әрекеттерінен көрінетін дене жаттығулары сабақтың мазмұныны құрайды. Дене жаттығулары мазмұны жағынан әр алуан. Бұл орайда айқын әрі дәл міндетті бағдарламаның жүргізілу жүйелілігін сақтау, сондай -ақ балалардың жасына байланысты, жеке басының ерекшеліктерін ескеру міндетті түрде қажет. Сабақтың құрылымы және жаттығуларын жүйелі түрде қажет. Сабақтың құрылымы дене жаттықтыруларын жүйелі түрде орындауынан көрінеді. Дене шынықтыру сабақтары өзара байланысты үш бөлімнен кіріспе дайындық (мотивациялық-қозғаушылық), негізгі (ұйымдастыру-ізвестіру) және қорытынды (рефлексивті-түзетушілік) бөлімдерден тұрады. Сабақтың әрбір бөлімі үшін барлық білім беру, тәрбиелеу және сауықтыру міндеттерінің бірдей зор маңызы бар. Көрсетілген міндеттердің орындалуы балаларға жан-жақты ықпал етуді қамтамасыз етеді. Баланың ойының ширақ жұмыс істеуіне, сезіміне, игерген дағдыларына байланысты, тапсырмаға баланың реакциясы сабақтың кез келген бөлімінен және әрекеттің бүкіл сан алуандылығынан көрінуі тиіс.

Дене шынықтыру сабақтары. Сабақтың жалпы сипаттамасы. Дене шынықтыру сабақтары – балаларға дене шынықтыру жаттығуларын жүйелі түрде үйретудің негізгі формасы. Сабақтың арнаулы міндеті барлық жастағы топтардың балаларын дұрыс қимыл қозғалысқа үйрету, дене қасиетін тәрбиелеу болып табылады. Сабақтың маңыздылығы өзара байланысты сауықтыру, білім беру, тәрбиелеу міндеттерін жүйелі түрде жүзеге

асыру олардың орындалуы баланың дене күшінің дамуын, денсаулығының нығаюын, олардың дұрыс қитмыл-қозғалыс дағдыларын игеруін дене тәрбиесі мен спортқа эмоционалды-жағымды қатынасын қалыптасруды, оның жеке басын жан-жақты қамтамасыз етеді.

Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі пәні, мақсаты, міндеттері, мазмұны. Дене тәрбиесі теориясы – адам денесін жетілдіру процесін басқарудың жалпы заңдары туралы ғылым. Дене тәрбиесі теориясы дене тәрбиесі жүйесінің мақсатын, міндеттерін, қағидаларын зерттейді, тәрбиенің басқа түрлерімен-ақыл-ой, адамгершілік, эстетикалық еңбек еңбек тәрбиесі мен дене тәрбиесінің заңды байланысын ашып көрсетеді. Дене тәрбиесі құралдарын оқып-білуге, дене жаттығуларын үйрету қағидалары мен әдістерін ашып көрсетуге дамытуға, спорттық жаттығулардың жалпы негіздерін, денені жаттықтыру сабақтарының әр түрлі формаларын сондай – ақ дене тәрбиесі жөніндегі жұмысты жоспарлауға және есепке алуға көп көңіл бөлінеді. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі үнемі қоғамдық практикамен біргелікте дамып келеді.

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

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