

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Дене шынықтыру сабағы үрдісінде оқушылардың денсаулығын нығайту

ЖАРИЯЛАНДЫ
18.04.2021СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/94335/>

Жеке адамды жан – жақты дамытуда дене тәрбиесінің маңызы өте зор.

Оқушыларға арналған дене тәрбиесінің бағдарламасында көрсетілген басты міндеттерге сүйеніп, дене тәрбиесінің кейбір мәселелерін қарастырайық.

Оқышылар денесінің дұрыс дамуы, денсаулығының нығаюы, жұмыс қабілетінің артуы сыртқа ортаның қолайсыз жағдайларына қарсы тұрады. Жақсы денсаулық адамның еңбек және қоғамның іс – әрекеті жемісті қатысуының маңызды кепілі.

Оқушылардың денсаулығына қамқорлық жасауға біздің қоғамымыз мейлінше мүдделі. Барлық оқушылардың сабақтарда, сабақтан тыс уақытта, спорт секцияларында дене тәрбиесін күн сайын ұйымдастырып қолайлы жағдайлар жасау қажет.

Оқушыларға дене тәрбиесін беру үшін спорт ұйымдары мен клубтардың, кәсіпорындар мен мекемелерде базасы кеңінен пайдалануы керек.

Өмірге қажетті дағды және іскерлік табиғи қозғалыстың барысында қалыптасады. Табиғи қозғалыстың түрлері: жүгіру, қарғу, жүзу, лақтыру, шаңғы, коньки, велосипед тебу, акробатика, снарядта жаттығу.

Дене тәрбиесі саласында ырғақ және гигиена, дене шынықтыру мәдениеті, туризм, спорт ерекше орын алады. Сабақтар мен сыныптан тыс дене тәрбие жұмыстарында күн ырғағы, дене жаттықтыру, организмді шынықтыру, тамақтану гигиенасы, ұйқы т.б. жөнінде оқушылар нақты білім алуы тиіс.

Мектепте дене тәрбиесін мұғалім, сынып жетекшісі, тәрбиеші басқарады. Олардың істейтін жұмыстарының мазмұнына кіретін негізгі мәселелер:

1. Шәкірттерге оқу, еңбек және демалыс ырғағын ұтымды пайдалануды үйрету, оқушылардың денсаулығын үнемі бақылау, жұмыс қабілетін жақсарту, оларға жағдай туғызып, қамқорлық жасау.

2. Мектеп ғимаратына, жұмыс жабдыттарын спорт өткізілетін орындарға қойылатын санитарлық – гигиеналық талаптарды орындау, оқушыларды жеке және қоғамдық гигиенаға дағдыландыру.
3. Оқу күні және оқу жылы бойында қозғалыс жасау, қозғалтқыш әрекетке үйрету және қозғалтқыш сапаларын дамыту дене шынықтыру және суықтыру жұмыстарын тиімді өткізуді қажет етеді.

Дене тәрбиесін мектепте және мектептен тыс оқу орындарында, спорттық базаларда іске іске аыру үшін төмендегі талаптарды – міндеттерді еске алған жөн:

1. Оқушылардың бойында жоғары адамгершілік сапаларын тәрбиелеу.
2. Шәкірттердің денсаулығын нығайту, жұмыс қабілетін көтеру.
3. Спортпен шұғылдануға оқушылардың тұрақты қызығуын және

қабілетін дамыту.

4. Негізгі қозғалтқыш сапаларын дамыту.

Дене тәрбиесін ұйымдастыру формалары және құралдар

Мектепте дене тәрбиесін ұйымдастыру формаларына дене шынықтыру сабақтары, сыныптан және мектептен тыс жаппай спорт жұмыстарына жатады.

Сабақ – дене тәрбиесін ұйымдастырудың негізгі формасы. Дене шынықтыру сабақтары мемлекеттік оқу бағдарламасына сәйкес жүргізіледі.

Мектеп ұжымында спорт секциялары жұмыс істейді, спорттың түрлерінен жаппай жарыстар өткізіледі, қоғамдық нұсқаушылар мен төрешілер дайындауда жоспарлы түрде жұмыс ұйымдастырылады, оқылар спорт жұмысының көптеген түрлеріне қатысады.

Дене тәрбиесінің негізгі құралдарына дене жаттығулары, гимнастика, ойын, туризм, спорт, табиғи факторлар жатады.

Дене жаттығулары – бұл саналы түрде орындалатын қимылдар және қозғалтқыш әрекеттер. Дене жаттығулары бұлшық ет жүйесін, қан айналымын және тыныс алу мүшелерін дамытады, буын сүйектерін қозғалмалы етеді, жалпы жұмыс қабілетін жақсартады. Дене жаттығулары бүкіл организмнің дамуына, жетілуіне қолайлы ықпал жасайды.

Гимнастика. Мұның бірнеше түрлері бар: негізгі және гигиеналық гимнастика, спорттық гимнастика, акробатика, көркемдік гимнастика, өндірістік және емдік гимнастика.

Оқушылардың дене тәрбиесінде негізгі гимнастика үлкен роль атқарады. Осы

гимнастика бойынша дене жаттығулары дене шынықтыру бағдарламасының басты бөлімдерін құрайды. Негізгі гимнастика құрастыратын жаттығулар: саптағы қозғалыс, жалпы дамыту жаттығулары (әр түрлі бұлшық е топтары мен буындар қимылы), музыка арқылы орындалатын ерікті жаттығулар, қимылды билеу формалары, қимылдың тұтас табиғи формалары (жүру, жүгіру, қарғу, өрмелеу т.б). Негізгі гимнастика көбінесе дене шынықтыру сабақтарында пайдаланылады.

Ойын балалар өмірінде үлкен орын алады. Дене тәрбиесінде қозғалыс ойындары пайдаланылады. Қозғалыс ойындары оқушылардың ептілігін, тапқырлығын, өзін - өзі билеушілігін дамытады, қозғалтқыш дағдыларын жетілдіреді.

Мұндай ойындар оқушыларды жылдамдыққа, төзімділікке тәрбиелейді. Дене тәрбиесінде оқу бағдарламасына сәйкес спорттың ойындар: футбол, баскетбол, волейбол, қол добы, теннис пайдаланылады. Оқушылар әрбір ойынның тәсілдерін зерттеп үйренеді.

Туризм дене тәрбиесінде серуен, саяхан, туристік жорық түрінде пайдаланылады. Туризмге оқушылардың барлығын қатыстыруға болады. Туризм оқушыларды төзімділікке, ұжымшылдыққа, еңбек сүйгіштікке және қолайсыз сыртқы жағдайларда кездесетін қиыншылықтарды жеңуге тәрбиелейді.

Спорт біздің елімізде біріңғай бағдарлама және ережелер бойынша өткізіледі. Спорттың көптеген түрлерін атауға болады. Олар - жеңіл атлетика, гимнастика, шаңғы спорты, жүзу туризмнің спорттық түрлері т.б.

Дене тәрбиесіндегі маңызды құралдардың бірі - **табиғат факторлары**. Күн көз, ауа, суға шомылу, душ қабылдау суықтыру ретінде пайдаланылады. Табиғат факторларын балалардың сауықтыру жұмысы кезеңінде пайдалану өте тиімді болады.

Балалардың сауықтыру жұмыстарын қоғамдық пайдалы еңбекпен үйлестіріп жүргізудің үлкен тәрбиелік мәні бар. Мысалы, туған өлкенің табиғи байлығымен танысу, орман шаоруашылығын, қорықтарды, бассейндерді қорғау, кейбір жеңіл - желпі ауылшаруашылық жұмыстарын шефке алу т.б.

Жеке адамды жан - жақты дамытуда дене тәрбиесінің маңызы өте зор.

Оқушыларға арналған дене тәрбиесінің бағдарламасында көрсетілген басты міндеттерге сүйеніп, дене тәрбиесінің кейбір мәселелерін қарастырайық.

Оқушылар денесінің дұрыс дамуы, денсаулығының нығаюы, жұмыс қабілетінің артуы сыртқа ортаның қолайсыз жағдайларына қарсы тұрады. Жақсы денсаулық адамның еңбек және қоғамның іс - әрекеті жемісті қатысуының маңызды кепілі.

Оқушылардың денсаулығына қамқорлық жасауға біздің қоғамымыз мейлінше

мүдделі. Барлық оқушылардың сабақтарда, сабақтан тыс уақытта, спорт секцияларында дене тәрбиесін күн сайын ұйымдастырып қолайлы жағдайлар жасау қажет.

Оқушыларға дене тәрбиесін беру үшін спорт ұйымдары мен клубтардың, кәсіпорындар мен мекемелерде базасы кеңінен пайдалануы керек.

Өмірге қажетті дағды және іскерлік табиғи қозғалыстың барысында қалыптасады. Табиғи қозғалыстың түрлері: жүгіру, қарғу, жүзу, лақтыру, шаңғы, коньки, велосипед тебу, акробатика, снарядта жаттығу.

Дене тәрбиесі саласында ырғақ және гигиена, дене шынықтыру мәдениеті, туризм, спорт ерекше орын алады. Сабақтар мен сыныптан тыс дене тәрбие жұмыстарында күн ырғағы, дене жаттықтыру, организмді шынықтыру, тамақтану гигиенасы, ұйқы т.б. жөнінде оқушылар нақты білім алуы тиіс.

Мектепте дене тәрбиесін мұғалім, сынып жетекшісі, тәрбиеші басқарады. Олардың істейтін жұмыстарының мазмұнына кіретін негізгі мәселелер:

1. Шәкірттерге оқу, еңбек және демалыс ырғағын ұтымды пайдалануды үйрету, оқушылардың денсаулығын үнемі бақылау, жұмыс қабілетін жақсарту, оларға жағдай туғызып, қамқорлық жасау.
2. Мектеп ғимаратына, жұмыс жабдыттарын спорт өткізілетін орындарға қойылатын санитарлық – гигиеналық талаптарды орындау, оқушыларды жеке және қоғамдық гигиенаға дағдыландыру.
3. Оқу күні және оқу жылы бойында қозғалыс жасау, қозғалтқыш әрекетке үйрету және қозғалтқыш сапаларын дамыту дене шынықтыру және суықтыру жұмыстарын тиімді өткізуді қажет етеді.

Дене тәрбиесін мектепте және мектептен тыс оқу орындарында, спорттық базаларда іске іске аыру үшін төмендегі талаптарды – міндеттерді еске алған жөн:

1. Оқушылардың бойында жоғары адамгершілік сапаларын тәрбиелеу.
2. Шәкірттердің денсаулығын нығайту, жұмыс қабілетін көтеру.
3. Спортпен шұғылдануға оқушылардың тұрақты қызығуын және

қабілетін дамыту.

4. Негізгі қозғалтқыш сапаларын дамыту.

Дене тәрбиесін ұйымдастыру формалары және құралдар

Мектепте дене тәрбиесін ұйымдастыру формаларына дене шынықтыру сабақтары, сыныптан және мектептен тыс жаппай спорт жұмыстарына жатады.

Сабақ – дене тәрбиесін ұйымдастырудың негізгі формасы. Дене шынықтыру

сабақтары мемлекеттік оқу бағдарламасына сәйкес жүргізіледі.

Мектеп ұжымында спорт секциялары жұмыс істейді, спорттың түрлерінен жаппай жарыстар өткізіледі, қоғамдық нұсқаушылар мен төрешілер дайындауда жоспарлы түрде жұмыс ұйымдастырылады, оқылар спорт жұмысының көптеген түрлеріне қатысады.

Дене тәрбиесінің негізгі құралдарына дене жаттығулары, гимнастика, ойын, туризм, спорт, табиғи факторлар жатады.

Дене жаттығулары – бұл саналы түрде орындалатын қимылдар және қозғалтқыш әрекеттер. Дене жаттығулары бұлшық ет жүйесін, қан айналымын және тыныс алу мүшелерін дамытады, буын сүйектерін қозғалмалы етеді, жалпы жұмыс қабілетін жақсартады. Дене жаттығулары бүкіл организмнің дамуына, жетілуіне қолайлы ықпал жасайды.

Гимнастика. Мұның бірнеше түрлері бар: негізгі және гигиеналық гимнастика, спорттық гимнастика, акробатика, көркемдік гимнастика, өндірістік және емдік гимнастика.

Оқушылардың дене тәрбиесінде негізгі гимнастика үлкен роль атқарады. Осы гимнастика бойынша дене жаттығулары дене шынықтыру бағдарламасының басты бөлімдерін құрайды. Негізгі гимнастика құрастыратын жаттығулар: саптағы қозғалыс, жалпы дамыту жаттығулары (әр түрлі бұлшық ет топтары мен буындар қимылы), музыка арқылы орындалатын ерікті жаттығулар, қимылды билеу формалары, қимылдың тұтас табиғи формалары (жүру, жүгіру, қарғу, өрмелеу т.б). Негізгі гимнастика көбінесе дене шынықтыру сабақтарында пайдаланылады.

Ойын балалар өмірінде үлкен орын алады. Дене тәрбиесінде қозғалыс ойындары пайдаланылады. Қозғалыс ойындары оқушылардың ептілігін, тапқырлығын, өзін – өзі билеушілігін дамытады, қозғалтқыш дағдыларын жетілдіреді.

Мұндай ойындар оқушыларды жылдамдыққа, төзімділікке тәрбиелейді. Дене тәрбиесінде оқу бағдарламасына сәйкес спорттың ойындары: футбол, баскетбол, волейбол, қол добы, теннис пайдаланылады. Оқушылар әрбір ойынның тәсілдерін зерттеп үйренеді.

Туризм дене тәрбиесінде серуен, саяхан, туристік жорық түрінде пайдаланылады. Туризмге оқушылардың барлығын қатыстыруға болады. Туризм оқушыларды төзімділікке, ұжымшылдыққа, еңбек сүйгіштікке және қолайсыз сыртқы жағдайларда кездесетін қиыншылықтарды жеңуге тәрбиелейді.

Спорт біздің елімізде біріңғай бағдарлама және ережелер бойынша өткізіледі. Спорттың көптеген түрлерін атауға болады. Олар – жеңіл атлетика, гимнастика, шаңғы

спорты, жүзу туризмнің спорттық түрлері т.б.

Дене тәрбиесіндегі маңызды құралдардың бірі – **табиғат факторлары**. Күн көз, ауа, суға шомылу, душ қабылдау суықтыру ретінде пайдаланылады. Табиғат факторларын балалардың сауықтыру жұмысы кезеңінде пайдалану өте тиімді болады.

Балалардың сауықтыру жұмыстарын қоғамдық пайдалы еңбекпен үйлестіріп жүргізудің үлкен тәрбиелік мәні бар. Мысалы, туған өлкенің табиғи байлығымен танысу, орман шаоруашылығын, қорықтарды, бассейндерді қорғау, кейбір жеңіл – желпі ауылшаруашылық жұмыстарын шефке алу т.б.

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

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