

## БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

## Мектеп жасындағы балаларда дене шынықтыруды ұйымдастырудың маңыздылығын бағалау

ЖАРИЯЛАНДЫ  
07.11.2023СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/145893/>

УДК 613.96

Тейлханова А.Н. Бегайдар Ж.Б.

Жетекшісі: Арынова Г.А.

Әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық университеті, Алматы

**Аннотация:** Бұл мақалада дене шынықтыру сабақтарының құрылымы, балалардың дене дайындығының көрсеткіші көрсетілген. Жоғары сыныптарға қарай мектеп оқушыларының дене шынықтыру белсенділігі төмендейтіндігі, мектеп оқушыларының негізінен функционалдық ауытқуларды және тірек-қимыл аппаратының ауруларын бастан кешіретіндігі туралы сипатталады. Сонымен қатар, мектеп жасындағы балаларда дене шынықтыруды ұйымдастырудың маңыздылығы атап өтіледі.

**Түйін сөздер:** мектеп оқушыларының дене тәрбиесі, дене шынықтыру және спорт кешені, дене белсенділігі.

Мектеп оқушыларының дене тәрбиесінің басты маңыздылығы – жан-жақты дене дамуының негізін жасау, денсаулығын нығайту, әр түрлі қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыру. Мұның барлығы жеке тұлғаның үйлесімді дамуының объективті алғышарттарының пайда болуына әкеледі. Белсенді дене шынықтыру жаттығуларынсыз мектеп жасындағы балалардың толық дамуы іс жүзінде мүмкін емес. Дене белсенділігінің жетіспеушілігі өсіп келе жатқан адам ағзасының денсаулығына айтарлықтай зиян келтіретіні, оның қорғаныс қабілетін әлсірететіні және толық физикалық дамуын қамтамасыз етпейтіні анықталды.

Табиғи дамудың шыңы, әдетте, орта мектеп жасында болатындықтан, мектеп жасында негізгі физикалық қабілеттер мен функционалдық мүмкіндіктерді тиімді жақсартуға болады. Бұл кезең адамның барлық физикалық қасиеттеріне қатысты

сезімтал. Кейін белгілі бір қасиеттерді дамыту қиынға соғады.

Сонымен қатар, мектеп жасы әртүрлі қозғалыс дағдыларын меңгеру үшін ең қолайлы болып саналады, бұл болашақта қозғалыс белсенділігінің әртүрлі жағдайларында игерілген қозғалыстарды орындау үшін әлдеқайда жылдам бейімделуге мүмкіндік береді.

Мектеп жасында физикалық және ақыл-ой жұмысының белгілі бір деңгейіне қол жеткізіледі, бұл жалпы алғанда теориялық оқу пәндерінің және дене шынықтыру жаттығуларының бағдарламаларының бағдарламалық материалын сәтті меңгеруге мүмкіндік береді.

Дене тәрбиесінің элементтері пассивті уақыт өткізуге қарсы тиімді құрал болып табылатын бос уақытты ұлттық пайдалану қоғамға жат мінез-құлықтардың жағымсыз көріністерін жоюға мүмкіндік береді. Нәтижесінде, дененің қарқынды дамуы кезеңінде дене белсенділігі жалпы тәрбиелік міндеттерді шешуді айтарлықтай жеңілдетеді (адамгершілік, еңбек, эстетикалық).

Дене тәрбиесі барлық дерлік білім беру жүйелерінің құрамдас бөлігі болып табылады. Жоғары дамыған өндіріске негізделген қазіргі қоғам жоғары өнімділікпен жұмыс істей алатын және артқан жүктемелерге төтеп бере алатын физикалық сау жас ұрпақты қажет етеді. Дене тәрбиесі жастардың ой және еңбек әрекетін ойдағыдай орындауына қажетті қасиеттерді дамытуға ықпал етеді.

Жалпы педагогикалық жүйесінің негізі – адамның рухани және физикалық дамуының бірлігі туралы ілім. Жүйенің негізгі мақсаты – «адам ағзасының іс-әрекетінің үйлесімді, жан-жақты дамуы», бұл арқылы ол ақыл-ой, адамгершілік, эстетикалық және дене тәрбиесі деп айта аламыз.

Жеке тұлғаның жан-жақты дамуына көңіл бөлу мектеп оқушыларының дене шынықтыру негіздерін меңгеруін болжайды, оның құрамдас бөліктері келесі оқу мақсаттары болып табылады:

мықты денсаулық;

жақсы физикалық даму;

моторлық қабілеттердің оңтайлы деңгейі;

дене тәрбиесі саласындағы білім мен дағды;

дене шынықтыру, сауықтыру және спорттық іс-шараларды жүзеге асырудың мотивтері мен игерілген әдістері (дағдылары)

Дені сау бала – күрделі мемлекеттік міндет және тек медициналық ғана емес, әлеуметтік-гигиеналық, сонымен қатар психологиялық-педагогикалық проблема. Дені

сау бала – еліміздің жақын және алыс болашағының басты мәселесі, өйткені экономикалық және шығармашылық әлеуеттің барлығы, әлеуметтік-экономикалық дамудың барлық перспективалары, өмір сүру деңгейінің жоғарылығы, ғылым мен мәдениет – осының бәрі нәтиже. Балалардың қол жеткізген денсаулық деңгейі, олардың физикалық және интеллектуалдық көрсеткіштері. Дені сау және әлеуетті дені сау балалар бүгінгі күннің басты мәселесі, күнделікті практикалық іс-әрекетінің басты мәселесі, алаңдаушылығы және негізгі мазмұны болуы керек. Бүгінгі күні бізде қоршаған ортаны ұйымдастырудың, балалардың тамақтануы мен тәрбиесінің олардың денсаулығы мен өнімділігінің соңғы көрсеткіштеріне, қолайсыз сыртқы жағдайларға бейімделуіне шешуші әсері туралы қатаң негізделген зерттеулер мен пайымдаулар бар. Біз денсаулықты сақтау туралы ғана емес, сонымен қатар денсаулықтың «санын» анықтау әдістерін әзірлеу керек болған кезде оны кеңейту туралы айтып отырмыз. 1948 жылы Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы қабылдаған анықтамаға сәйкес, денсаулық дегеніміз ауру мен жарақаттың болмауы ғана емес, толық физикалық, психикалық және әлеуметтік салауаттылық жағдайы деп айта аламыз.

Баланың денсаулығын «құрылыстың» маңызды бағыты — бұл тәсілді дараландырудың және жүктемені қалыпқа келтірудің заманауи әдістеріне негізделген өте ерте жастан бастап баланың қозғалысын тәрбиелеу. Бұл өте маңызды, сондықтан баланы төмен санатқа жатқызуға болады, яғни. денсаулығы нашар балаларға, ерте жастан мүгедек балалар қозғалысы мен дағдыларының нашарлығы. Қозғалыс тәрбиесі мәселесін тек медицина қызметкерлері шеше алмайтыны анық. Бұл халықтың жалпы мәдениетінің де, жалпы өмір салтының да мәселесі болып табылады. Бұл қоғамға да, кәсіподақ ұйымдарына да қатысты, бірақ балалардың қимыл-қозғалысын тәрбиелеуді насихаттау, бұл тәрбиенің әдіс-тәсілдерін түсіндіру толығымен денсаулық сақтау, білім беру, дене шынықтыру және спорт мамандарына жүктеледі деп білеміз.

Қорытындылай келе, өскелең ұрпақтың қазіргі дене тәрбиесінің мәселелеріне сыни пікірлер айту керек. Өйткені, мектепке дейінгі және мектеп мекемелеріндегі дене тәрбиесінің қазіргі жүйесі әлі де жетілдірілмеген және қоғам мен мемлекет мүддесі талап ететіндей тиімді емес. Себептер көп: бізде генетика, эндокринология, иммунология, антропология, физиология, биохимия, биофизика, медицина, психология және педагогика мәліметтерін пайдалана отырып, қозғалыс белсенділігінің жасқа байланысты проблемалары бойынша аяқталған іргелі зерттеу жұмыстары жеткіліксіз. Өз алдына тек білім беру ғана емес, сауықтыру міндеттерін де қоятын білікті педагогикалық кадрлар әлі де аз; оқу процесінің тиімділігін экспресс-диагностикалауға арналған заманауи құрылғылармен жабдықталған материалдық база жеткіліксіз, денсаулығы әртүрлі, оның ішінде физикалық дамуында артта қалған балаларды сауықтыру және бейімдейтін дене шынықтыруға тиісті көңіл бөлінбейді. Осы мәселелерді алдағы уақытта қарастыруды ұсынамыз.

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

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