

БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

Шынықсаң шымыр боларсың

ЖАРИЯЛАНДЫ
14.05.2020СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/68242/>

Асылбеков Кайсар Асылбекұлы

«Риддер аграрлық техникалық колледжі» КМҚК
бірінші санатты дене шынықтыру пәні мұғалімі

Шынықсаң шымыр боларсың.

Спортпен айналысқан адамның денсаулығы мықты, өзі шыдамды болады. Біздің ата — бабаларымыз “тәні саудың – жаны сау” — деп бекер айтпаған. Спорттың қай түрімен айналысу адамның қабілетіне байланысты болады.

Елбасы Н. Ә. Назарбаев өзінің “Қазақстан — 2030” стратегиялық бағдарламасында халықты салауатты өмір салтына ынталандыруды басым бағыттың бірі ретінде атап көрсетті. Бүгінгі таңда елімізде үлкен ағалардан кішкентай балаларға дейін дене тәрбиесіне ерекше мән беруде.

Мектептегі оқу тәрбие жұмыстарының басты міндеті – оқушылардың ой өрісін дамыту, сабақ үлгеріміне қажетті жағдай тудыру, денсаулығын сақтап, денесін шынықтыру. Ол үшін мектептегі барлық жұмыстар балалардың жасына лайық, организмдерінің ерекшеліктеріне сай жасалады. Оқу — тәрбие жұмыстарының ұзақтығы, ауырлығы оқушылардың жұмыс қабілетіне, жыл маусымдарының организмге әсеріне байланысты жоспарланады. Оқу бағдарламасы балалардың жасына қарай жылдан жылға күрделеніп отырады. Оқу жоспары балалардың жыл бойындағы еңбек қабілетін де ескереді. Қыркүйек айында және сәуір мен мамыр айларында еңбек қабілеті төмендейді. Мектептегі сабақ кестесі. Сабақ кестелеріне қойылатын талаптар оқушылардың апталық, айлық, тоқсандық және оқу жылындағы еңбек қабілетіне сай жасалады. Ол аптаның дүйсенбі — сәрсенбі күндері жоғары болады. Бейсенбі күнінің аяғында шаршау белгілері пайда бола бастайды. Жұма, сенбі күндері апталық шаршау белгілері айқындала түседі, жұмыс қабілеті төмендейді. Осыған байланысты оқушы жексенбі күні жақсы демалу үшін аптаның аяғында қиын тапсырма берілмейді. Демалыстан соң, дүйсенбі күні оқушының сабаққа зейіні төмен болады. Осыны ескеріп мектептегі оқу бөлімінің меңгерушісі бұл күні сабақ кестесінде қиын пәндердің санын азайтып, сейсенбі — бейсенбі күндері оларды көбірек қояды. Жұма — сенбі күндері сабақ санын және қиын

пәндердің мөлшерін азайтқан жөн. Бұл күндері жеңіл пәндерді көбірек қояды.

Балалардың күн кестесіне тазалық сақтау, ас қабылдау, таза ауада дем алып, ауа жұту, дене шынықтыру, ұйықтау, мектепте және үйде сабақ оқу, еңбек ету (үй шаруасына көмектесу, мектеп ауласында, ауыл шаруашылығында еңбек ету), қосымша сабақтар мен үйірмелерге қатысу сияқты оқушының күнделікті өмірі жатады. Күн кестесінің әрбір бөліктері баланың жасына, еңбек қабілетіне, денсаулығына, мінез ерекшеліктеріне қарай қалыптасқан жағдайда оқушының дұрыс өсіп, дамуына, ер жетуіне, денесінің шынығуына, ой өрісінің дұрыс қалыптасып, дамуына тиімді болады. Оқушының үй кестесі мектептің жұмыс кестесіне бейімделіп жасалады. Үйдегі күн кестесі дұрыс ойластырылған болмаса, ол оқушының мектептегі еңбегіне кері әсер етуі мүмкін. Әрбір ата — ана өз баласының күн кестесін жақсы біліп, оның мезгілімен және дұрыс орындалуына жағдай тудырып және қадағалап отыруы керек. Күн кестесі дұрыс болмаса, баланың шаршауы, қалжырауы үдеп, денсаулығы төмендейді, сабақ үлгерімі нашарлайды.

Бала тәрбиесіне қазақ халқы ерте кезден көңіл бөліп, баланың ақыл — ойының, дене бітімінің дұрыс қалыптасуына ерекше көңіл бөліп отырған. Бұған дәлел қазақтың спорттық ойындары. Жас кезінен бастап балаларға дұрыс тәрбие беріп, асық атып, атқа мініп, теңге іліп, бәйгеге шауып, күреске түсіп өскен жастар шымыр да шыныққан, епті де икемді болғанын білеміз. Ал қазіргі уақытты өткен кезеңмен салыстыра алмайсың. Себебі уақыт өте көптеген өзгерістер өмірге енді. Тіпті бала тәрбиесіне жаңаша көзқараспен қараймыз. Қазіргі таңдағы қоғамдағы жат қылықтар жастарға кері әсерін тигізуде. Жастар арасындағы темекі, ішімдікке еліктеушілік, тіпті нашақұмарлық та дендеп бара жатқандай. Қазіргі ғаламдық жаңару кезінде компьютерге тәуелділік мәселесі де қосылып отыр. Қызығушылықпен істеген істің арты немен тынарын да түсінбей істеп опық жеуі мүмкін.

Елбасы қазіргі жастардың болашағына зор сеніммен қарап үміт артады. Яғни, дені — сау, білімді, білікті, жан — жақты қалыптасқан болашақ жастарды елестетеді.

Қазақстанның 2030 жылға дейінгі даму стратегиясына орай Президентіміздің «Еліміздің болашақта гүлденуі бүгіннен басталады» атты жолдауындағы 4 — ші бөлімі азаматтарымыздың салауатты өмір сүруіне арналғаны белгілі.

Мұны Елбасы жолдауындағы «Салауатты өмір салтын ынталандыру әрқайсымызға, дұрыс тамақтануымызға, есірткілерді, темекі мен алкогольді тұтынуды қойып, тазалық пен санитария шараларын сақтауымызға және т. с. с. бағытталған» деген жолдарынан байқауымызға болады. Дене тәрбиесі – қоғамдағы жалпы мәдениеттің бөлігі, адамның дене қабілеттерін дамыту мен денсаулығын нығайтуға бағытталған әлеуметтік қызметтің бір саласы. Жастардың жан – жақты дамуын дене тәрбиесінсіз елестету мүмкін емес. Денесі жақсы дамыған деп күн режиміне спортпен жүйелі айналысуды енгізген, ағзаның шынығуы үшін табиғи факторларды тұрақты пайдаланатын, жұмысты белсенді демалыспен кезектестіріп отыратын жас адамды айтамыз. Бір сөзбен айтқанда, дене тәрбиесі — барлық тәрбие атаулының бір саласы. Оның түп қазығы — қозғалыс,

қозғалыссыз тіршілік болмақ емес. Дене тәрбиесі жаттығуларын жүйеге түсіріп белгілі бір мақсатқа бағыттаса, оның берері көп. Бірінші байлық — денсаулық деген, ал сол денсаулықтың кепілі – спорт. Спорт сөзінің мағынасы кең. Дене тәрбиесі соның құрамдас бөлігі, дәлірек айтқанда бастапқы баспалдағы. Онымен тұрақты шұғылданған адамның денсаулығы мықты болмақ. Бұл сөз кезегінде жақсы оқуға жемісті еңбек етуге деген ынта — жігерді арттырады.

Ал жасампаз еңбек елдің табысын еселейді. Отанның данқын асқақтатады. Денсаулығы күшті, бойында қуат күші мол шымыр — шыныққан, жан — жақты дамыған адам Отаншыл келеді, Ата — баба аманаттан қалдырған байтақ жерді қорғауға қабілетті келеді.

Біздің мектебімізде де Қазақстан Республикасының үздіксіз білім беру тәрбие тұжырымдамасы аясындағы «Дене тәрбиесі және салауатты өмір салтын қалыптастыру» бағыты бойынша оқушылардың бойында салауаттылықты қалыптастыру мақсатында түрлі спорттық шаралар ұйымдастырылуда. Әр топтың спорт секторлары дене тәрбиесі мұғалімімен тығыз байланыс жасап отырады. Тоқсан аралық демалыста сыныптар арасында дәстүрлі кіші футболдан жарыс үнемі ұйымдастырылып келеді. Барлық топ оқушыларымен бірге топтың жетекшілері мен шеберлерін қосып эстафеталық жарысты өткізу де дәстүрге айналған.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру ұзақ үрдіс, бірақ бұл нағыз денсаулықты сақтайтын және нығайтатын жолдардың бірі. Ол оқушылардың өз денсаулығын сақтауға жауапкершілігін едәуір дәрежеде арттырады. Әр халықтың өз ұрпағын өмірге әзірлеуде, баулып тәрбиелеуде өзіне ғана тән ерекшеліктері болады. Ол ерекшеліктері ең алдымен сол халықтың әдет — ғұрпын, салт — санасы тұрмысы мен дәстүрлеріне байланысты қалыптасады. Сондықтан осы ұғымды өз бойына жинаған барлық тәрбие құралдарын біз бүгінде халық педагогикасы деп атаймыз. Халық педагогикасының бір саласы — ұлт ойындары. Қазақ халқының ұлт ойындарының өзіне тән бір ерекшелігі сол ол тек көңіл аулап, қызық қуып, уақыт өткізу үшін емес, белгілі бір білімділік тәрбиелік мақсат көздейтінінде. Қазақ халқының ұлт ойындары негізінен үш саладан тұрады. 1) Ойын — сауық ойындары. 2) Оймен келетін ойындар. 3) Дене шынықтыру спорт ойындары. Сондай — ақ халық ойындары оқушылардың денелерін шыңдап оларды икемділікке, төзімділік пен шапшаңдыққа, тапқырлық пен алғырлыққа, дәлдік пен ептілікке баулитынын айтады. Дене шынықтыру сабағы жоғары адамгершілік рухта тәрбиелеудің белсенді құралы ретінде мектепте берілетін барлық білім негіздерімен астасып, жалпыға бірдей орта білім беру идеяларын іске асырып соның нәтижесінде қоғамдық пайдалы еңбекке араласуы мен отан қорғау ісіндегі жүйелі тәрбиенің негізін құрайды.

Дене шынықтыру сабағында ұлттық ойындарын пайдалануда мен күнбе — күнгі сабаққа әзірлену кезінде белгілеп, сабақ жоспарында көрсетемін. Ойындарды негізінен сабақтың басында да, ортасында да, соңында да пайдалануға болады. Осыған орай оқушылардың дене шынықтыруымен ынта жігерлерін арттырудың тамаша құралдарының бірі өз

ұғымдарына түсінікті қимыл ойындары болып келеді. Алғашқы бірнеше сабақ бойы ойыннан негізгі материалға, одан қайта ойынға, одан қайта негізгі материалға өтемін. сабақтың аяғын ойынмен аяқтаймын.

Қазақстан азаматтарының денсаулығын нығайту, салауатты өмір салтын ынталандыру туралы елбасының жолдауын, егемендіктің кілтін ұстар жастардың болашағына апаратын, алтын сүрлеу десе болады.

Қорыта келгенде, атамыз қазақтың «Бірінші байлық — денсаулық», яки болмаса «Денсаулық – терең байлық» деген даналық мәтелдері тіршіліктің нағыз өзегінен алынған емес пе? Денсаулықтың қадірін, маңызын айрықша ұғынып барлық игіліктен жоғары санаған. Тағы да «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» деп жан мен тән саулығын қоршаған орта аясында дұрыс сақтап және нығайтуға түрлі пайдалы әрекеттер жасап отырған.

Салауатты өмір салтын ұсынбаған мемлекеттің экономикасы құлдырайтыны сөзсіз. Ауру адам қандай іс бітірмек!

Жастар – болашағымыздың алтын тірегі. Жастар арасындағы нашақорлық пен маскүнемдіктің алдын алу үшін мен мынадай деректер мен цифрларды ұсынғым келіп тұр. Жасыратыны жоқ бүгіндері елімізде осынау қауіпті нашақорлықпен айналысатындар саны өсіп барады. Есірткінің медициналық — әлеуметтік проблемалары республика орталығының мәліметіне қарағанда, бұл кеселге тәуелді болғандардың саны 250 мыңнан асады екен. Ал 1, 5 млн — дай адам нашақорлыққа бейімділік сәтінде отпен ойнағандай әрі — сәрі күй кешуде. Әсіресе кәмелетке толмағандардың әлгіндей қатерлі дертке әуестене түсуі қатты ойландыруы тиіс. Міне, сондықтан да қоғамымызда ертеңгі болашағы үшін мұндай тағылымды шаралардың өткізіліп тұруы ғанибетті іс болмақ.

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

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