

БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

Дене тәрбиесі - салауатты өмір негізі

ЖАРИЯЛАНДЫ
06.08.2024СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/160348/>

Ермаганбетов Ерхан Барисулы, дене шынықтыру пәні мұғалімі

Дене тәрбиесі — валеология ғылымдарының бір саласы екені белгілі. Дене тәрбиесі көне заманда Грецияда, Римде және басқа да елдерде дамыған. Ол туралы ғылыми тұрғыдан жиналған деректер бар. Дене тәрбиесінің маңызы — адамның денсаулығын нығайтып, күш-жігерін, ақыл-ойын арттырады. XIX-XX ғасырларда көптеген елде спорт түрлері дене тәрбиесі ретінде кеңінен өріс алып, дами түсті. Дене тәрбиесінің ғылыми негізде бірнеше ғылыми әдістемесі жасалынды. Ол валеологиялық тәрбиенің ең негізгі бағыттарының біріне айналды. Жаттығулармен ұдайы шұғылдану, жүгіру, шаңғы тебу, жүзу, қайық есу сияқты спорт ойындары мен арнаулы жаттығулар адамның тыныс алу үрдісін күшейтеді. Қан айналымын, зат алмасуын жақсартады. Оқушылар дене-бітімінің дұрыс дамуы, денсаулығының нығаюы, жұмыс қабілетінің артуы сыртқы ортаның қолайсыз жағдайларына қарсы тұруға ықпал етеді.

Жақсы денсаулық — адамның еңбек және қоғамның іс-әрекетке жемісті қатысуының маңызды кепілі. Оқушылардың денсаулығына қамқорлық жасауға біздің қоғамымыз мейлінше мүдделі. Сабақтарда, сабақтан тыс уақытта, спорт секцияларында дене тәрбиесін күн сайын ұйымдастырып, қолайлы жағдайлар жасау қажет. Табиғи қозғалыстың түрлері жүгіру, қарғу, жүзу, лақтыру, шаңғы, коньки, велосипед тебу, акробатика өмірге қажетті дағды және іскерліктерді қалыптастырады. Жас адамдардың денесі түрлі жаттығулар көмегімен ширап, дамиды. Сондықтан күш, жылдамдық, төзімділік, икемділік сияқты адам қабілетін дамыту оқушылардың қозғалтқыш тәжірибесін байытады, дене қозғалысын үйлестіреді. Дене шынықтыру пәнінің келешек ұрпақ өмірінде алатын орны жас ұрпақты жан-жақты дамыған, ой-өрісі биік, тұлғасы сымбатты азамат етіп өсіру үшін тәрбие жүйесінде дене тәрбиесінің алар орны орасан зор. Ал оны неғұрлым ерте кезден бастап, дұрыс жолға қойып жүргізсе соғұрлым нәтижесі жемісті болатыны анық. Демек болашақ азаматтың дені сау, мүсін тұлғасы дұрыс қалыптасқан, жігерлі де қайратты болып, көпшілдік дағдыларын бойына терең сіңіріп өсуіне мектептердегі дене шынықтыру пәнінің қосар үлесі зор. Мағжан Жұмабаевтың «Дене тәрбиесіне жеңіл қарауға болмайды. Дене — жанның қабы. Қап

берік болса ішіндегі заты берік болмақ, Дене – жанның құралы. Құрал мықты болса иесі де мықты. Сау жан –сау денеде ғана болады»-деген сөзі де бар. Оқушы – ізденуші тұлға, ұстаз біліктілікке бастар баспалдақ. Өткенге қарап бас иетін, ертеңге қарап білек сыбанатын жеке тұлға қалыптасады.

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

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