**Г.З. Айгужинова.**

*№5 сәбилер бақшасы МҚКК,*

*Казахстан қ. Павлодар*

*+77017361428*

*gulmira\_aiguzhinova.mail.ru*

**ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ – БАЛАЛАРДЫҢ ДЕНЕ ҚУАТЫН ЖЕТІЛДІРУГЕ ҚОЛДАНЫЛАТЫН ҚҰРАЛЫ РЕТІНДЕ.**

***Аннотация.*** *Адам мәдениетінің жетілуі – оның денсаулығы: егер денің сау болса, онда оны сақтамақ керек, ал егер сау болмаса, онда денсаулықты жетілдіру керек.*

*Әл-Фараби*

***Кілттік сөздер:*** *эмоциалдық, бағдарлама-нормативтік.*

***Abstract.*** *The development of human culture is its health: if it is healthy you should keep it, and if it is not healthy you should improve your health.*

*Al-Farabi*

***Keywords:*** *emotional, program-normative.*

Дене тәрбиесі – ол адамның жан-жақты жарасымды қалыптасуына, дененің дұрыс дамуына, денсаулығына, өмірге керекті қозғалыс аппараттарының белсенділігін арттыруға және дене күші мен рухани күшінің бірлесіуне бағытталған саналы тәрбие жұмысы. Бұл жан-жақты тәрбие жүйесі адам азғаларының бірлігінен , оны бөлуге болмайтындығынан туындап отыр. Адам ағзасы бір және бүтін болғандықтан, оның дене мүшесінің қасиеттерінің бәрін бірдей дамыту керек. Өйткені, адамның әрбір жеке қасиетінің төмендеуі оның өзге тәрбие тек денені, не жанды емес, адамды тәрбиелеу бағытында жүру керек. А.Н. Вишневский дене тәрбиесінде 2 бағыт қолданылатындығын көрсетеді. Біріншісі – дененің дұрыс өсуіне және сол дененің саулығына бағытталса, екінші бағыт – дене мүшелерінің қалыпты өсуіне, шыдамдылық, беріктілік, икемділік қасиеттерін дамытуға бағытталған. Дене мәдениеті – адамның дене қуатын жетілдіруге қолданылатын мемлекеттің , қоғамның материалдық және рухани байлығын құрайтын, халықтың жалпы мәдениетінің бір саласы. Материалдық байлықтар – спорт сарайлары, стадиондар, бассеиндер, спорт залдары, түрлі спорттық ғимараттар, құрал жабдықтар. Рухани байлықтар – дене тәрбиесі мен спорт саласындағы арнаулы білім, ғылыми зерттеулер, озық тәжірибелер, әдістемелер, идеялар. Дене мәдениетінің бағыттары: негізгі дене мәдениеті, спорт, сауықтар, қолданбалы дене мәдениеті және жеке басылық дене мәдениеті. Негізгі дене мәдениетінің міндеттері – біріншіден адамдардың өмірінен керек қимылының шеберлігі мен дағдысын қалыптастыруы, дене қуаты қасиеттерінің деңгейін дамытуы, екіншіден осы жинақтаған қасиеттерді (базаны, негізгі) адамдардың қалап алған мамандықтарына (кәсіптік, спорттық т.б.) қолдануы. Негізгі дене мәдениеті жалпы білім беретін мектептерде, колледждерде, жоғары оқу орындарында , оқу-тәрбие мекемелерінде дене тірбиесі сабақтары, әр түрлі жаттықтыру түрлерінде жүргізіледі. Осыған орай өз сабақтарымда сабақтың құрылымына көп көңіл бөлеміз. Сабақтын құрылымы- бұл ойының мазмұн элементтерін дене тәрбиесі сабағында дидактикалық негізделген қатынасы мен реттілігі. Педагог дайындығы – Дене тәрбиесі сабағының мазмұндық – ұйымдастырушылық мәнін бейнелейді және бақыланады: көрнекі нысанда қозғалыстағы қыймылды, спорттық жаттығулардың әр түрін педагогтың айтуы арқылы ұсынуы, ұстаздық оқыту, тәрбиелеу және ұйымдастыру әдістерімен тәсілдері қолдануы. Сабақтын кіріспе – дайындық бөлімі жас мамандардын негізгі бөлімінде жұмыс істеуінің алғашшарттарының қамтамасыз етеді. Оның мазмұны мен міндеттер: а) бастапқы ұйымдастыру: сапқа тұрғызу, сабаққа топтын дайын екенін жөнінде рапорт беру, бір орындағы саптық жаттығулар; ә) мақсатты нұсқау жасау (сабақтын міндетін хабарлау); б) түрлі ойындарды қолданып, рухани және жағымды қызу кандылыкты қамтамасыз ету ( ұсақ құрал жабдықтарды және ұлттық ойын әдістерін пайдалана отырып, жаттығуды жаппай орындау); в) жалпы қыздырынуы, дене қызметін ойын ережесіне біртіндеп кірістіру және бір қалыпты белсенділікке қол жеткізу(шапшан менгеруге келетін, ұлттық ойындарға келтірген қарапайым дене жаттығуларын және бұрын игерген жаттығуларды, ұлттық ойында қолданатын жүру, жүгірудін әртүрлі байланыстарын орындау); г) оларға өз денесінің қимыл – қозғалыстарын басқару қаблетін дамыту мақсатында жаттығулар техникасын үйрету. Сабақтын қортынды бөлімі, оқушылардын ағзаларын келесі қызмет үшін тиімді қозғалысжағдайына келтіру және осы қызметке нақты жағдай жасау мақсатын көздейді. Негізгі типтін міндеттері мен мазмұны мынадай: а) тұлғанын физикалық қызуын және бұлшық еттерінің жеке топтарының артық жиыруылын төмендету;

а) топтағы эмоциалдық жағдайды реттеу(қалыпқа келтіретін қозғалыс ойындары, назар аударатын жаттығулар);

б) педагогтың бағалауы және жас дәрігерлердің қызмет нәтижесін өзін-өзі бағалау жолымен сабақ қорытындысын нығайту.

Дене мәдениеті жүйесінің мақсаты мен міндеттері. Дене мәдениеті жүйесінің негіздері. Дене мәдениеті жүйесінің негізгі бағыттары. Қазақстан мемлекетінің дене мәдениетінің жүйесі дегеніміз – әлеуметтік-экономикалық, заң-құқықтық , ғылыми-әдістемелік, нормативтік-бағдарламалық негіздердің жиынтығы және республикада дене тәрбиесі мен спорт мәселелерін үйлестіріп, әрі басшылық етіп отыратын ұйымдар мен мекемелер. Дене мәдениеті жүйесінің басты мақсаты – күш қуаты мықты, жан-тәні сау, елімізді қорғауға әзір, шығармашылық жұмыстарға құштар, жан-жақты дене тәрбиесі дайындағынан өткен адамдар тәрбиелеу. Бұл мақсат төмендегідей міндеттерге негізделген:

1. Білім беру міндеттері – қимылдың ептілігі мен дағдысын меңгеру және дене тәрбиесі көлімінде арнайы білім беру.
2. Сауықтыру міндеттері – дене тәрбиесі жаттығулары көмегімен денсаулықты нығайту.
3. Тәрбиелік міндеттері – адамгершілік, жігерлік қасиеттерді қалыптастыруға, өнегелі, көркемдік танымдарды үйренуге негізделген. Дене мәдениетінің жүйесінің мазмұны қоғамның әлеуметтік-экономикалық , заң – құқықтық, ғылыми-әдістемелік, бағдарлама-нормативтік негізіне жататындар: дене тәрбиесі мемлекеттік бағдарламалары , презенттік сынама, мемлекеттік спорттық классификация .

Дене мәдениетінің жүйесі.

Республикамызда мемлекеттік, қоғамдық және жеке дербес негізінде ұйымдастырылады. Дене мәдениеті жүйесінің үш бағдары бар: жалпы дене дайындығы, кәсіптік қолданбалы дайындық, спорттық дайындық.

Өзін-өзі бағалауға тапсырма:

Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері пәні, оның мақсаты.

Дене мәдениеті, оның бөлімдері.

Дене мәдениетінің қызметтері.

«Дене мәдениеті», «Дене қуаты дайындығы» дегеніміз не ?

«Спорт дегеніміз не?» Ол қандай бөлімдерге бөлінеді?

«Дене дамуы», «Дене қуатын жетілдіру» деген ұғымдарға жауап беріңіз.

Дене мәдениеті жүйесі, оның мақсаттары мен міндеттері.

Дене жүйелерінің негіздері.

«Презенттік сынама» -адамдардың дене қуаты деңгейін анықтайтын негізгі сынақтар жиынтығы. Дене мәдениеті және спорт жұмыстарын ұйымдастыру түрлері. Дене мәдениеті жүйесінің бағыттары.

Спорттық техника мен оның тұрғыда жетілдіруге үйрету әдістерінің кез-келген түрінің жағымда жақтары бар, бірақ ол жеке қалпында шапшаң әрі тиімді үйретудің толық қамтамасыз ете алмайды. Сондықтан спорттық техниканы меңгеру барысында барлық әдістер бірін-бірі толықтыратын түрде қолданылады. Қимыл-қозғалыстарды белгілі реттілікте игеру. Атап айтқанда:

* Дайындалып жүрген оқушылардың оқуға деген жпғымды ынтасын қалыптастыру;
* Қозғалыс қимылының мәні туралы білімді қалыптастыру;
* Әрбір спорт түрлері бойынша үйренетін қозғалыстар туралы толық түсінікті қалыптастыру;
* Үйрететін қозғалыс қимылын тұтастай игеру.

Сөйтіп қимылға үйрету дегеніміз – бұл білім алу қозғалыс икемділігін қалыптастыру және тиісті дене жағынан қалыптасудың қасыиеттерін тәрбиелеу.Дене тәрбиесі сабағында оқытудың дәстүрлі емес құралдарын қолдану барысында оқушылардың дене тәрбиесін дамыту технологияларын жетілдіруге; дене тәрбиесі сабақтарында оқушыларды адамгершілікке тәрбиелеуге дене тәрбиесі арқылы жеке тұлғаның психофизиологиясын өзгертуге; өзін-өзі реттеуін қалыптастыру; дене тәрбиесі сабақтарын пән аралық байланыс арқылы жетілдіру; дене қабылетін рухани құндылықтар арқылы дамыту.

 Психикалық қуат мүмкіндіктері мен дене тәрбиесін сабақтастырып дамытуға қол жеткізуге болады.

**Қолданылған әдебиеттер тізімі:**

1. Психология Г.В. Ильин Е.П. М-1983 г.
2. Психология Мельников В.М. М-1987 г.
3. Методика психодиагностии в спорте. Нарущек В.П: М-1984-1990 г.
4. Практические задания по психологии М-1977 г.
5. Психология Ф.В. и спорт М-1979 г.
6. Бала тәрбиесі журналы №12, 2009 ж.
7. Ұстаздар ұясы Павлодар 2004 ж.