

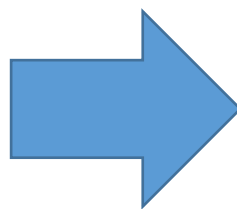
Бастауыш сыныптарда дене мәдениетін қалыптастыру жолдары

Орындаған: Тоқтақын Талшын
Ғылыми жетекші: п.ғ.м Арынова Г.Ғ

Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә.Назарбаев: «Спорт - игілікті іс. Спортта мінез – құлық, мәдениет қалыптасады. Спортпен айналысқан адам ар ұятқа тиетін іс жасамайды. Жастайынан дене тәрбиесімен шұғылданған адам бүкіл ғұмыр бойы табысқа жетуге талпынады. Мен мұны өз тәжірибемнен білемін», - деуі тарих сахнасының төрінен спорт қозғалысының өзіндік орны бар екендігін дәлелдейді.



Ежелгі Грецияда дене мәдениеті құлиеленушілік қоғамда дамыды. Оның көркеюі б. з. д. VI-V ғ. ғ. болды. Сондықтан да дене мәдениетінің ерекшеліктерін көбінесе ежелгі грек елдерінде, яғни Афины мен Спартадан көруге болады. Ежелгі грек мәдениетінде, әсіресе, б. з. д. V-VI ғ. ғ. адамзат денесінің физикалық және табиғи сұлулығын рухани және интеллектуалдық қасиетін біріктірген



Ежелгі Римдағы дене тәрбие тек тәжірибелік мақсатта жүрді, және ол спартандықтарға ұқсас болды. Балалар он екі жасқа дейін отбасында тәрбиеленген. Әкесі ұлын үй шаруашылығын жүргізуге, қару қолдануға қолданған, Отанға деген патриоттық сезімді тәрбиелеген. Денені шынықтыруда дәстүрлі ойындар мен жаттығуларды қолданған. Үйінде тәрбие алған римдық жасөспірімдер 16-17 жасқа келгенде әскерге алынған. Әскери дайындық өзінің кереметтілігімен ерекшеленген. «Войско» атауы «жаттығу», ал «легион» термині «таңдап алу» деген сөздерден шыққан

Біздің дәуірімізге дейінгі VI-V ғасырларда осы Қазақстан жерінде тұрып, өмір сүрген біздің арғы ата-бабаларымыз сақтар кезінде өз заманына сай дене тәрбие жүйесі болған. Сақтардың дене тәрбие жүйесінің негізгі әскери-жауынгерлік және жарыс-сайыс бағытында болды. Ашық аспан астында киіз үйлерде тұрып негізгі кәсіптері мал өсіру мал өсіру болған сақтарға кенеттен келген жауларынан от басын, елін, жерін қорғау үшін сезімтал, епті, төзімді, батыл болу керек болды. Сондықтан да олар бала кездерінен атқа міну, садақ ату, күрес жаттығуларымен айналысқан. Сақтардың балалары 4-5 жастарынан атқа шауып 7-8 жасынан ат үсті дене жаттығуларына үйреніп, меңгере бастаған.

Дене мәдениеті — адамның денсаулығын нығайтып, күш — жігерін арттыруға, қозғалыс белсенділігін жетілдіру мақсатында қоғамның жасайтын және пайдаланатын рухани, материалдық құндылықтарының жиынтығы.

Дене мәдениетінің жүйесі спорт. Мемлекетті немесе белгілі бір ұлтты күллі әлемге танытатын да спортшылар мен олардың жетістіктері, көрсеткіштері. Әлемдік қауымдастықта елеусіз мемлекет жазушылары, ғалымдарымен ғана емес, сонымен қатар осы спорттың арқасында да бүкіл елге танылады.

Дене мәдениеті - қоғамда салауатты өмір салтын қалыптастырудың ең басты құралы болып табылады

Жаңа қимыл – қозғалыстар талаптарын бұл алғышарттар қанағаттандырады, сәйкес келеді немесе жеткіліксіз болады. Жеткіліксіз жағдайда оқу процесі созылып кетуі мүмкін. Сондықтан берік морфофункциялық іргетас қалауды жаңа қимыл – қозғалыстарға үйретудің ең тиімді жолы ретінде қарастыру қажет. Қандай жағдайда болсын біртұтас организм үшін көздеген мақсатқа тиімді және үнемді жолдармен жету ережелері өздерінің маңызын жоймайды

Күрделі қимыл – қозғалыстар үйретудің әдістемесін алдын ала мұқият жасауды талап етеді. Ондай әдістеме балалардың қимыл – қозғалыс функцияларының реттелуі мен қалыптасуының жалпы заңдылықтары жөніндегі білім негізінде құрылады. Күрделі қимылдарды орындаған кезде оларға бағытталған саналы да, жігерлі бақылаулар, қимылдардың табиғи формаларын меңгеруге қарағанда, ұзағырақ сақталуы керек. Жеке бөлшегі не болмаса тұтас қимыл – қозғалыс автоматтандырылған сайын, оны санамен бақылау әлсірей береді.

Ерікті қимыл – қозғалыстардың қалыптасуы оқытудың алғашқы кезеңдерінде шартты рефлексстік әрекеттердің жалпы заңдылықтарна тәуелді. Дәл осы жаттығуларды орындау арқылы физикалық жан – жақты даму, проприоцепция аппаратын жетілдіретін дұрыс техникамен қабаттасуы керек.

Туристік жаттығулары

Гимнастикалық жаттығулары

Дене мәдениетін
қалыптастыру
жаттығулары.

Спорттық жаттығулары

Ойын жаттығулары

Дене мәдениетін қалыптастыруда мұғалімнің міндеті

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

Негізгі қозғалтқыш сапаларын дамыту


Спортпен шұғылдануға оқушылардың тұрақты қызығуын және қабілетін дамыту

Шәкірттің денсаулығын нығайту, жұмыс қабілетін көтеру

Оқушылардың бойында жоғары адамгершілік сапаларын тәрбиелеу

Оқу күні және оқу жылы бойында қозғалыс жасау, қозғалтқыш әрекетке үйрету және қозғалтқыш сапаларын дамыту, дене шынықтыру және сауықтыру жұмысын тиімді өткізу

Дене мәдениетінің қызмет ету жүйесі дене тәрбиесі деп аталады. Дене тәрбиесі адамның дене сапаларын жетілдірудің педагогикалық жүйесі. Қозғала білуді, дағдыларды, арнайы білімді, қимыл-қозғалыс қабілеттерін, дене сапаларын дамыту және ағзаның құрылысы мен түрлерінің қызметін жетілдіру үшін дене тәрбиесі жүйесінде жан-жақты жаратылыс күштерімен және гигиеналық қозғаушы күштерімен үндескен дене шынықтыру жаттығуларының жиынтығы, яғни дене мәдениетінің қызмет ету жүйесі қолданылады. Дене тәрбиесінің міндеті әрбір адам өзінің мүмкіндігі жететін дене мәдениетінің мазмұнын игеруден тұрады

- 
- **Дене тәрбиесінің мазмұнында** оқушыларды дене шынықтыру және спорт жайындағы білімдер жүйесімен қаруландыруды көздейді. Мұндай білімдер оқушылардың ақыл-ой және адамгершілік ой-өрісін кеңейтеді, олардың бойында жалпы мәдениетті дамытады.
 - Кеңестік дәуірге дейін дене тәрбиесінің ғылыми негізін қалаған аса көрнекті педагог, әрі дәрігер П.Ф. Лесгафт болды. Ол адам денесінің жекелеген мүшелерін дамытуға бағытталған жаттығулар арқылы әсер етуді ұсынады

- **Дене тәрбиесі жүйесінің негізгі міндеттері:**
 - Қимыл-қозғалыстың жалпы бір кешенді түрлерін жасауға дағдыландыру;
 - Оқушылар әрбір қимыл-қозғалыстың жылдамдығын, ырғақтығын қамтамасыз етіп, оның элементтері жайында түсініктерін қалыптастыру;

- ***Дене тәрбиесін ұйымдастыру*** жүйесіне мыналар:
 - Дене шынықтыру сабақтары;
 - Факультативті сабақтар;
 - Дене шынықтыру және сауықтыру жұмыстары

Мектеп оқушыларының дене мәдениетін қалыптастыру бұл:

- Біріншіден, жеке тұлғаның өзін қоршаған жансыз және жанды табиғи ортамен жан – жақты үйлесім тауып, өз ғұмырын Отаны, елі, отбасы және өзі үшін барынша пайдалы өткізу дағдысын қалыптастыру

Екіншіден, дене мәдениеті – ол денсаулықтың үйлесімді дамып, сақталуы мен орнығуын қамтамасыз ету мақсатында денсаулықты нығайтуға бағытталған іс – шараларды жүргізу

Үшіншіден,

- белсенді қозғалыс нәтижесінде организмді шынықтыру дене тәрбиесі немесе спортпен шұғылдану;
- физикалық еңбектің гигиеналық талаптарын жүзеге асыру;
- жеке және әлеуметтік гигиеналық талаптарын жүзеге асыру;
- қарым – қатынас және экологиялық мәдениетке жету;
- зиянды әдеттерден аулақ болу