

Дене тәрбиесінің қағидалары.

- 1. Дене тәрбиесінің арнайы қағидалары (үздіксіз қағидасы, демалыспен жүктеменің жүйелі түрде ауысып отыру қағидасы, жаттығуды жетілдіруде сатылап өсу қағидасы, жүктемелердің динамикасына бейімделу қағидасы, сабақтардың циклдық құрылу қағидасы, дене тәрбиесі бағыттарының жас ерекшеліктерге сәйкес даму қағидасы).

- 2. Дене тәрбиесіндегі тәрбиелеу мен білім берудің жалпы қағидалары (белсенділік және саналылық қағидасы, көрнекілік қағидасы жеке және деңгейлік қағидасы).

- 3. Дене тәрбиесіндегі жалпы әлеуметтік қағидалары (жеке тұлғаны жан-жақты дамыту қағидасы, сауықтыруға бағытталған қағида, қолданбалы қағида, дене тәрбиесінің еңбек және әскери іс-әрекеттерімен байланыс және т.б.) қағидаларымен анықталатын заңдылықтары.

- Дене тәрбиесінің аталып көрсетілген мақсатына сәйкес мына төмендегідей міндеттерді шешу қарастырылады:
- 1. Сауықтыру міндеттері; денсаулықты нығайту, денені жан- жақты дамыту, организмді шынықтыру, адамдардың творчестволық ұзақ өмірін қамтамасыз ету.
- 2. Білім беру міндеттері: қозғалыс дағдылары мен іскерлікті қалыптастыру, дене қасиеттерін (жылдамдық, ептілік, икемділік, күш, төзімділік т. б.) қалыптастыру, арнаулы білімді меңгеру, ұйымдастырушылық қабілеттерді бойға сіңіру.
- 3. Тәрбиелеу міндеттері: ақыл-ой, адамгершілік, эстетикалық және еңбек тәрбиесіне ықпал ету.

- *Дене тәрбиесінің еңбек және әскери даярлықпен байланыс принципі.* Біздің елімізде дене тәрбиесінің мақсаты - еңбекке және Отан қорғауға дайындық болып табылады.
- Бұл дене жаттықтырумен айналысу процесінде еңбекте, өмірде, Отан қорғауда тікелей қолданылатын қозғалыс дағдыларын (мысалы, жүру, жүгіру, лақтыру, шаңғы тебу, жүзу т.б.) ғана емес, дене қасиеттерін және жаңа қозғалыстарды тез меңгеру қабілетін дамытатын дағдыларды да қалыптастыру қажет деген сөз. Әр түрлі қозғалыстық дағдыларды, дене қасиеттерін бойына мол сіңірген адам ауыртпалыққа оңай төзеді, жаңа еңбек операцияларын неғұрлым қысқа мерзімде игеріп кетеді.

- *Жеке адамның жан - жақты даму принципі.* Дене тәрбиесі процесінде жеке адамның жан - жақты дамуын қамтамасыз ету үшін ақыл - ой, адамгершілік, эстетикалық және еңбек тәрбиесін қоса жүзеге асырудың маңызы зор. Қозғалыс дағдыларын, дене қасиеттерін қалыптастыра отырып, ақыл - ой қабілеттерін (элементтерді талдап, бөліп, оларды біртұтас етіп қоса білу т.б.); адамгершілік қасиеттерді (коллективизм, саналы тәртіп т.б.); эстетикалық қасиеттерді (дене келбеті, қозғалыс, киімі, физкультуралық құралдар т.б. әсемдігін түсіне, сезіне білу) дамыту керек. Сабақтарды ұйымдастырғанда жалпы дене әзірлігі ескерілуі тиіс, оған әр түрлі жаттығулар арқылы қол жетеді.

- *Дене тәрбиесінің сауықтыру бағытында болу принципі* .Сауықтыру бағытында болу принципінен дене тәрбиесі жөніндегі мамандардың дене жаттықтыру және спортпен айналысатындар денсаулығын сақтау және жақсарту жауапкершілігі туындайды.Дене жаттығулары дұрыс қолданған кезде ғана сауықтыруға тиімді болады.