

# **Дене мәдениеті теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері**



# Қарастырылатын сұрақтар

- ❑ Дене мәдениеті теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері
- ❑ Дене мәдениетінің қоғамдағы орны
- ❑ Пәннің объектісі, оның оқу және ғылыми сабақ ретіндегі құрылымы.
- ❑ Дене мәдениетінің жалпы және арнайы өзіндік қызметтері.





**«Дене мәдениеті»** деген ұғым жалпы мәдениеттің жеке бір бөлігі. Тұжырымдап айтқанда дене мәдениеті жалпы халық мәдениетінің құрамдас бір бөлігі болып, қоғамның материалдық, рухани құндылығының жиынтығын құрап, ол адамдардың дене шынықтыру жүйесін жетілдіру үшін құрылып және оларға қызмет етуі тиіс.



Оның мазмұны мен құрылымы педагогикалық тұрғыдан талданып,

жан- жақты сарапталуы, пән ретінде жүйеленуі – дене тәрбиесінің теориясы деп аталады.

Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі педагогика, психология, социология, физиология, анатомия ғылымдарымен сабақтас жүргізіліп, жас ұрпаққа білім беру, оны тәрбиелеу, оның денсаулығын нығайтудың жолдарын жан-жақты қарастырады. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі гимнастика, жеңіл атлетика, шаңғы спорты, ұлттық ойындар мен ат спорты, спорттық педагогика, спорттық психология пәндері ортақ теориялық заңдылықтарға сүйенеді. Осы пәндерден алынған нақты нәтижелер теорияға негіз болып табылады. Дана халқымыз: «Басты байлық - денсаулық», «Тазалық – саулық негізі, саулық – байлық негізі» - деп тегін айтпаса керек. «Қазақстан - 2030» мемлекеттік стратегиясында дене тәрбиесі туралы: «Салауатты өмір салтын ынталандыру әрқайсымыздың дене тәрбиесімен айналысуымызға, дұрыс тамақтануымызға, есірткілерді, темекі мен ішімдікті тұтынуды қойып, тазалық пен санитария шараларын сақтауымызға (және тағы сол сияқты) бағытталған.

- Дене мәдениетінің қоғамдағы орны: негізгі кезеңдерін қарастыратын «Бастауыш мектептегі дене тәрбиесін оқытудың теориясы мен технологиясы» пәні мен ғылымының дамуына қысқаша тарихи шолу. Қоғамдық орындардың гигиенасы жеке бастың гигиенасымен қарым-қатынаста болады. Яғни, жеке бастың гигиенасы дұрыс қалыптасқан жерде қоғамдық гигиенада дұрыс жұмыс істейді.



- Мектеп жасына дейінгі балалармен жұмыстағы негізгі міндеттердің бірі – дене тәрбиесін дұрыс жүргізу болып табылады. Дене тәрбиесі – жалпы тәрбиенің құрамды бөлігі. Ол денені жетілдіруге, яғни денсаулықтың, дене дамуының және дене әзірлігінің жоғары деңгейіне жетуіне бағытталған. Ол тәрбиенің басқа түрлері – адамгершілік, эстетикалық, ақыл-ой, еңбек тәрбиелерімен байланысты. Сондықтан да біздің елімізде дене тәрбиесі процесінде жалпы тәрбие мақсатынан туындайтын педагогикалық міндеттер де шешімін табады. Дене тәрбиесі теориясы – адам денесін жетілдіру процесін басқарудың жалпы заңдары туралы ғылым. Ол педагогикалық ғылымдар жүйесіне енеді, психологиямен және педагогикамен, спорттың жекелеген түрлерінің теориясы және методикасымен тығыз байланыста болады.

- Пәннің объектісі, оның оқу және ғылыми сабақ ретіндегі құрылымы.
- Оқулық – бұл нақты пән бойынша негізгі оқу кітабы. Мұнда оқушының міндетті түрде меңгеруіне арналған базалық білім жүйесі беріледі. Оқулықтың мазмұны МЖМБС-ке сай келу керек және нақты пән бойынша бағдарламаны толығымен қамту керек. Оқулықтың мазмұны МЖМБС талаптарына сәйкес болуы және нақты пән бойынша үлгі ретіндегі бағдарламаны толығымен ашуы тиіс. Оқу құралы - оқулықты бүтіндей немесе жартылай толықтыратын немесе ауыстыра алатын оқу басылымы. Оқу құралы пәнді түгелдей емес, үлгі ретіндегі бағдарламаның бір бөлігін (бірнеше тарауын) ғана қамтуы мүмкін.

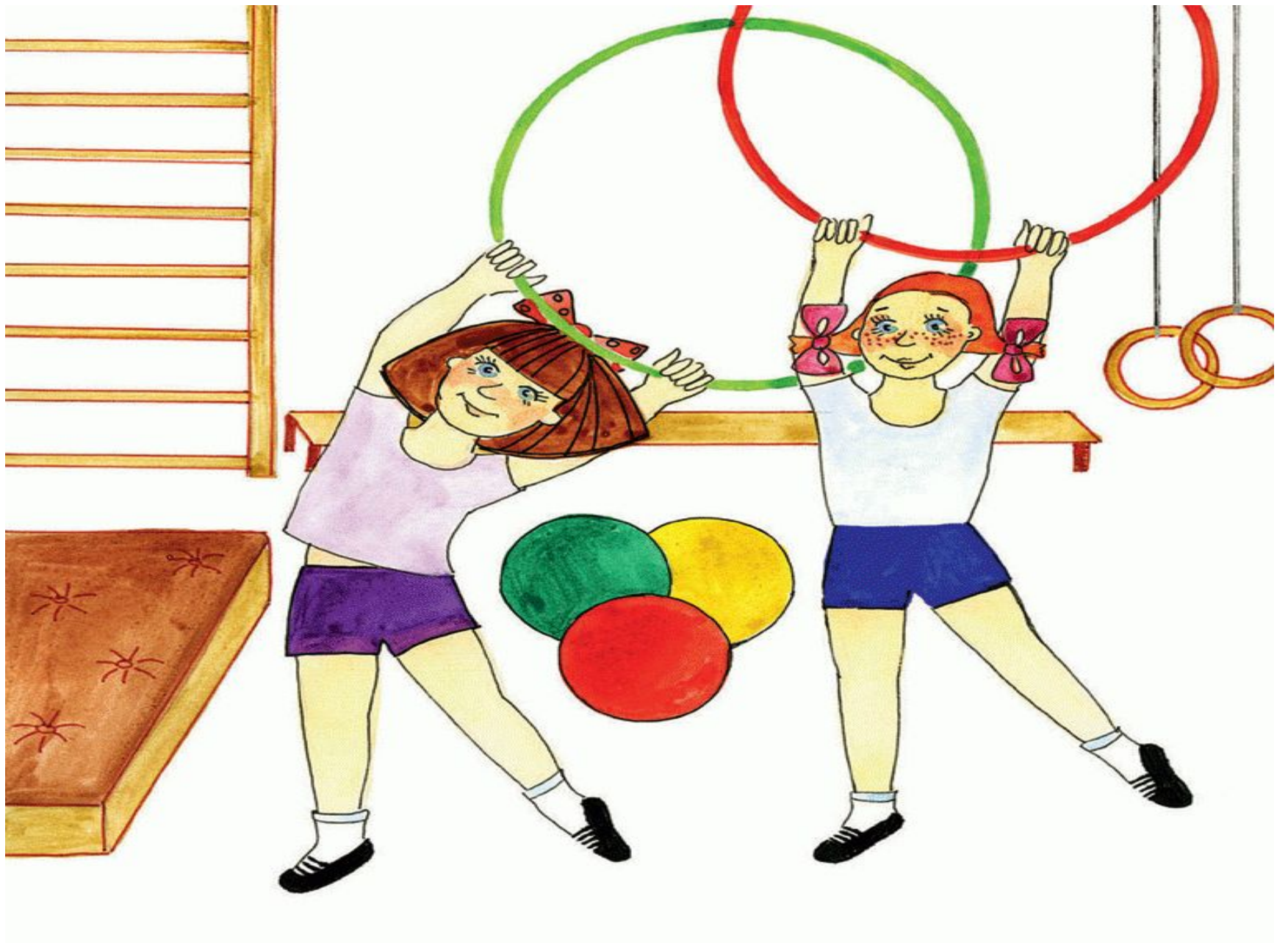


Оқу кітаптарына төмендегілер жатады: оқу-көрнекі құрал – оқып үйренуде, оқытуда немесе тәрбиелеуде көмек ретінде пайдаланылатын материалдардан тұратын оқу басылымы (картографиялық құралдар, атластар, альбомдар және т.б); оқу-әдістемелік құрал – оқу пәнін (оның бөлігін, тарауын) оқыту әдістемесі немесе тәрбиелеу әдістемесі бойынша материалдарды қамтитын оқу басылымы; оқу дәптері – оқушының оқу пәнін өз бетінше оқып меңгеруіне көмектесетін ерекше дидактикалық аппараты бар оқу құралы;



өзіндік үйреткіш – пәнді жетекшінің көмегінсіз өз бетімен оқып үйренуге арналған оқу құралы; хрестоматия – пәнді оқып үйрену нысаны (объектісі) болып табылатын әдеби-көркемдік, тарихи және басқа да шығармалардан немесе олардың үзінділерінен тұратын оқу құралы; практикум – өткенді игеруге көмегін тигізетін практикалық тапсырмалар мен жаттығулардан құралған оқу басылымы. Практикумға есептер кітабы жатады;

- Негізгі түсініктердің анықтамасы: дененің дамуы, дене жаттығулары, дене тұрғысынан жан-жақты білім беру, дене дайындығы, денені жетілдіру, дене тәрбиесінің жүйесі, дене мәдениеті, спорт. Дене бітімінің дамуын бағалағанда бой ұзындығын, дене салмағын және кеуде шеңберін міндетті түрде зерттеу керек. Арнаулы, терең жүргізілетін зерттеулерде дененің әртүрлі бөліктерінің ұзындық диаметрі, сан, иық, жіліншіктерінің шеңбері т.б. қосымша өлшенеді. Дене жаттығулары, белгілі бір мақсаттарға жетуге (қозғалыс міндеттерін шешуге) бағытталған үздіксіз бір-бірімен байланысқан қозғалыс қимылдарының жиынтығы. Дене дайындығы, спортшының жан-жақты және дене мүмкіншілігінің дамуы болып табылады. Осыған байланысты ол жалпы және арнайы деп бөлінеді. Арнайы дене дайындығы спорттың маманданып жатқан түрінің талаптарына сәйкес спортшы ағзасы мүмкіндіктерінің, барлық дене мүшелері мен жүйелерін жоғары деңгейде дамытуға бағытталған.



Жалпы денені дамытатын және арнайы дайындықта пайдаланылатын сан-салалы жаттығулар түрлі тәсілдермен орындалады. Оның негізгі түрлері: қайталау, аралас, аралық, бірқалыпты, екпінді, бақылау, "барынша", өте жоғары қарқындылық, жеделдету, ойындық, жарыстық. Спорт (фр. desport — жалқу) — белгілі ережелер немесе дәстүрлерге сай көбінесе жарыс күйінде өтетін әрекет.

Спорт жалпы алғанда физикалық мығымдығы өте маңызды болатын (жеңіске немесе жеңіліске әкелетін) әрекетті сипаттағанымен, ақыл-ой немесе құрал-жабдық сапасы да маңызды рөл атқаратын ақыл-ой спорты және мотор спортына қатысты айтылады.

Дене мәденетінің түрлері мен қоғамдағы атқаратын қызмет түрлері. Дене тәрбиесі – қоғамдағы жалпы мәдениеттің бөлігі, адамның дене қаблеттерін дамыту мен саулығын нығайтуға бағытталған әлеументтік қызметтерің 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. Дене тәрбиесі мен спортты балық құралдары мен түрлерін дұрыс пайдалану арқылы ғана оңтайлы қозғалыс белсенділігіне жетуге болады. Мектепке дейінгі мекемелердегі, мектептердегі және КТМ – дегі оқыту мен тәрбиелеу бағдарламаларымен қарастырылған дене дайындығының міндетті түрлері және үйде дербес шұғылдану әрбір оқушыға қолайлы.

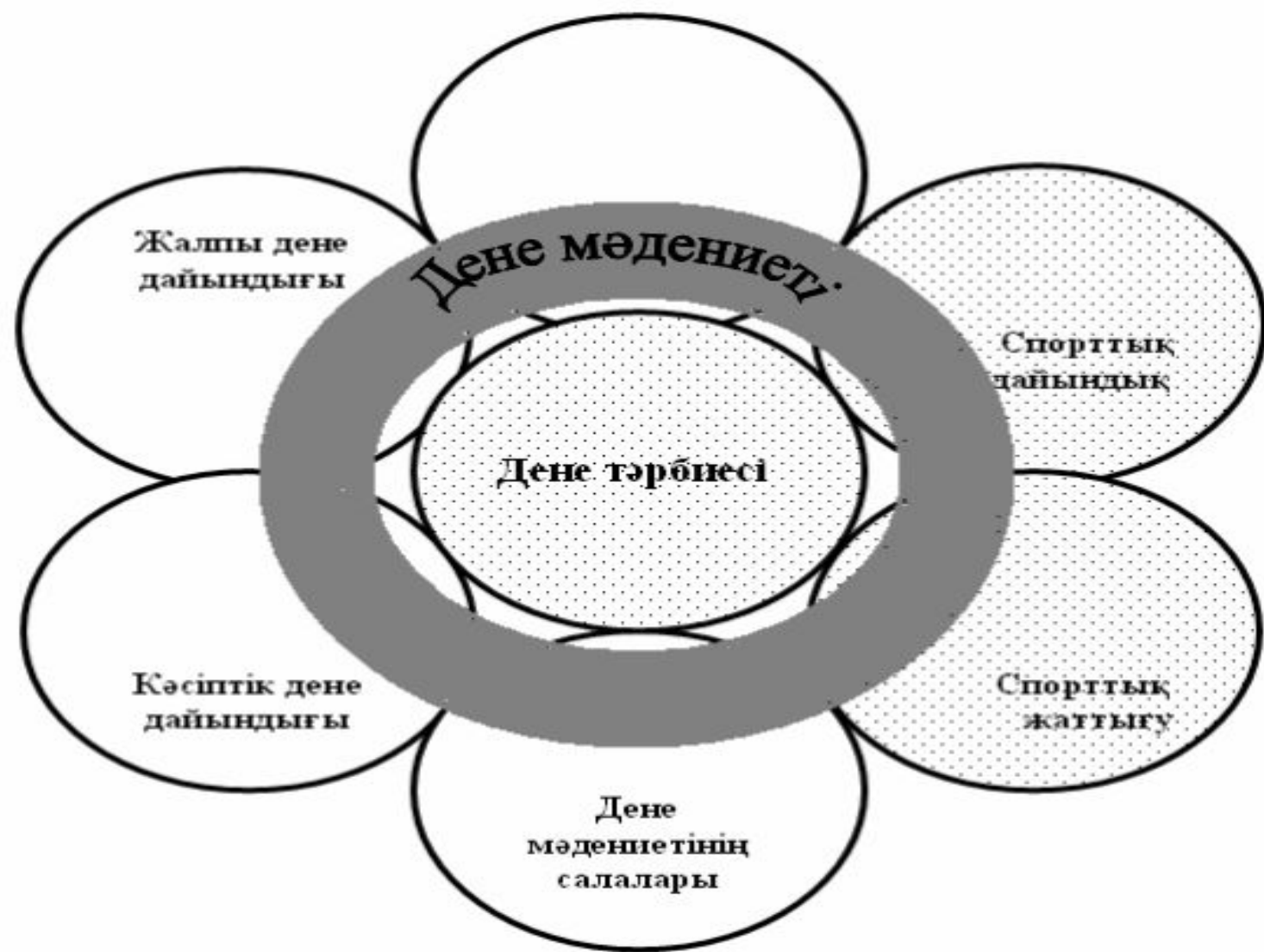


«Бастауыш мектептегі дене тәрбиесін оқытудың теориясы мен технологиясы» пәнінің негізгі түсініктері: дене мәдениетін қоғамдағы жалпы мәдениеттің бір бөлігі ретінде қарастыр. Бастауыш мектептің негізгі міндеті – жеке тұлғаны дамытып, оның алғашқы қалыптасуын қамтамасыз ету, білімге деген сенімін нығайту, іскерлігі мен дүниетанымын қалыптас-тыру, оқуға деген қызығушылығын оятып, ынтасын арттыру болып табылады. Ендеше, осы міндеттерді жүзеге асыратын басты тұлға – Ұстаз. Тек мықты ұстаз ғана осындай ауыр жүкті алып жүре алады. Дене тәрбиесі ең басты күн тәртібін, яғни, еңбек, демалыс, тамақтану, ұйқы, бос уақыт ырғақтарын дұрыс ұйымдастыруда талап етеді. Күн тәртібін тиімді пайдалану балалардың ақыл-ойы мен дене құрылысының дұрыс дамуына, денсаулығын сақтауға көмектеседі.

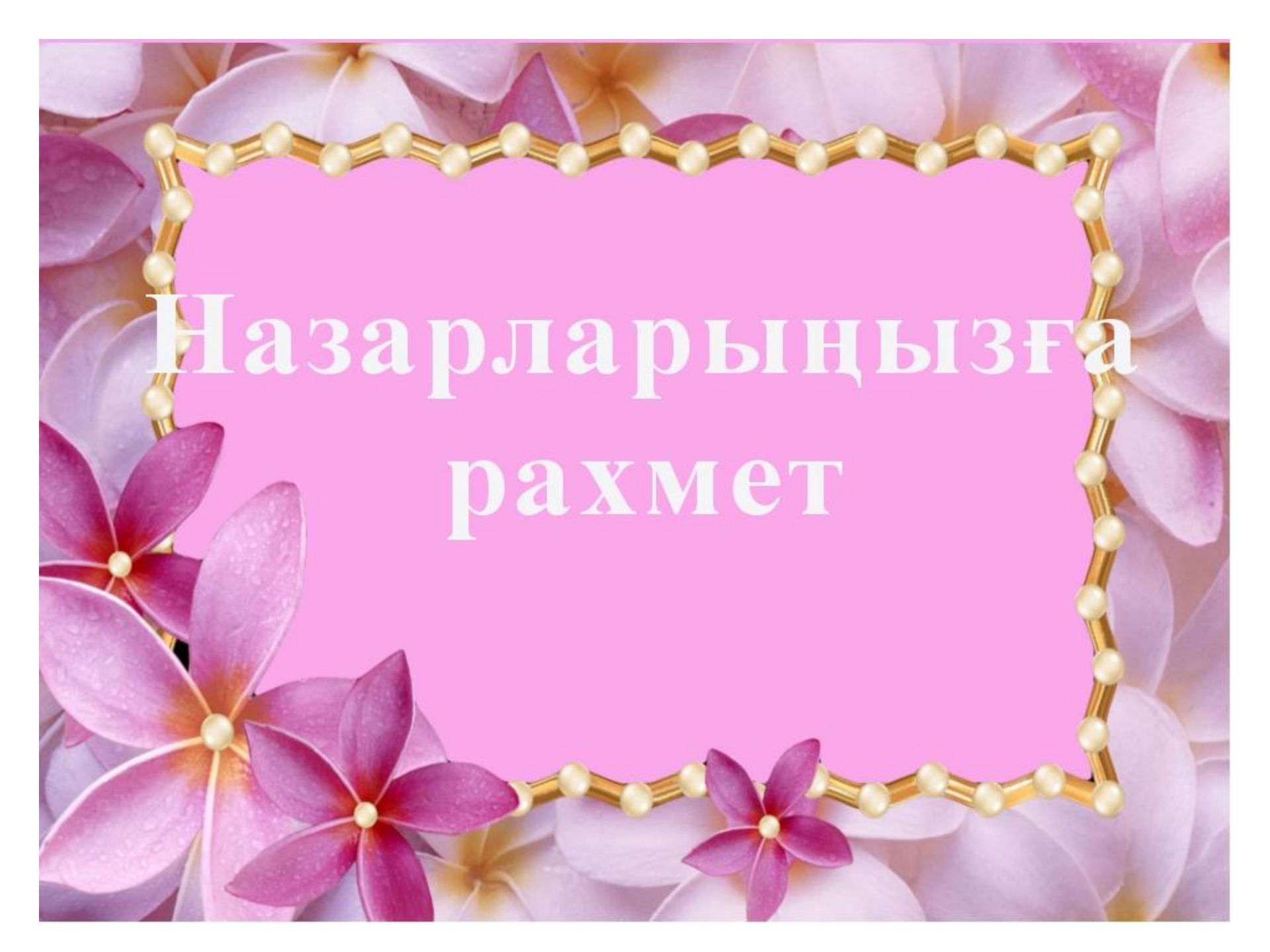
- Дене мәдениетінің жалпы және арнайы өзіндік қызметтері. Дене мәдениеті мен спорт бойынша оқу бағдарламасының мазмұнын таңдаудың әдістемелік негіздері оқытып, үйрету үдерісінің жалпы және арнайы міндеттерін шешумен байланысты. Бұл қандай да бір спорт түрінің ерекшелігіне байланысты оқу-тәрбие жүйесін ұйымдастыру және жүзеге асыруға дифференциалды жолмен шешу қажеттілігімен байланысты.



Дене мәдениеті мен спорттық білім жүйесінің мақсаты барлық жастағы азаматтардың оқып, үйренуге, өндірістік еңбекке және шығармашылық қызметке дене даярлығын қамтамасыз етуге жағдай жасаудан тұрады. Дене мәдениеті курсының арнайы міндеттері – оқытып, үйретудің мақсаттар мен міндеттерін іске асыруға, бағыттылық оқыту бағдарламасына дене мәдениетінің барлық бөлімдерін кіргізу, олардың әрқайсысын меңгеруге оқу уақытының үйлесімді қатынасын белгілеу, оқу-тәрбие үдерісін жандандыру. Әрбір міндеттің өзінің өзгеше ерекшелігі болады.





A decorative rectangular frame made of a gold-colored chain with small, round, light-colored beads. The frame is set against a background of soft-focus pink and purple flowers. The text is centered within the frame.

Назарларыңызға  
рахмет

Орындағандар: БҚ 311 топ

Тексерген: Шатырбаева

Гульнар