

Ә. А. Шуланбаев,

дене шынықтыру даярлығы кафедрасының оқытушысы, полиция майоры (ҚР ПМ Б. Бейсенов атындағы Қарағанды академиясы)

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҚТАРЫНДАҒЫ ЖАТТЫҒУЛАРДЫҢ ЖӘНЕ САУЫҚТЫРУ ШАРАЛАРЫНЫҢ ДЕНЕГЕ ТИГІЗЕТІН ӘСЕРІ

Дене мәдениеті әрбір адамның жұмыс істеу қабілетін тиімді және ұтымды түрде жоғарла-туға бағытталған. Осыған байланысты оның дамуы бүкіл халықтың әлеуметтік жағдайының жақсаруы мен еңбек ету және тәрбие жұмысына ерекше кәңіл бәлуді талап етеді.

Дене тәрбиесі жоғары оқу орнында, әндірістік ұжымдарда әткізіліп, мемлекеттік тұрғыдан қаралып тиісті бағасы берілуде. Дене тәрбиесінің адам тәрбиесіне тигізетін әсері мен заңдылықтарын жете білу бүгінгі ұрпақтың ертеңгі ұлағатты ұстаздың алдында тұрған негізгі міндеті. Қазақ елінің алдыңғы дамыған елдерден артта қалмауының бірден-бір келілі оқыған ғылымдарымызбен бірге, дені сау, еңбек ету мен отанының атын шығаратын, қорғай алатын адамдарымыздың кәп болуына да байланысты екені даусыз. Ғылым мен техниканың дамуы-на байланысты кәптеген қол жұмыстары ой еңбегімен алмастырылып дененің қимыл-қозғалыстары азаюда. Тіптен жас жеткіншектердің теледидар алдында кәптеп отыруының әзінде дененің қозғалыс сапаларының шектелуі деңгейде әсуіне әкеліп соғуда.

Дене жалпы білім беру қызметінің бәлінбес бір бәлігі. Ол саяси, еңбекке баулу, білім бе-румен қатар адамды қоғамның мүшесі етіп қалыптастырудың негізгі элементтерінің бірі бо-лып табылады. Қазақстан Республикасының Конституциясындағы 44-бабының 8-тармағы мен дене шынықтыру және спорт туралы Қазақстан Республикасының 1990 жылғы 2 желтоқ-сандағы Заңына сәйкес дене тәрбиесі Мемлекеттік мектеп бағдарламасының құрамдас бәлігі болып табылады. Аталған құжаттар негізінде дене тәрбиесі сабағы басқа да білім беретін пәндермен қоса жүргізіледі. Ол мемлекеттік бағдарлама бойынша жоғарғы оқу орындарында және еңбек ұжымдарында іске асырылады. Қазақстан Республикасы Президентінің 2001 жылғы 12 наурыздағы 570 жарлығының мемлекеттік бағдарламасында былай делінген: жас-тардың дене тәрбиесі және олардың дене шынықтырумен және спортпен жүйелі шұғылдану-ға және салауатты әмір салтын қамтамасыз етуді мұрат етеді. Спорт түрлеріне дене шынық-тырудың сабақтарын дене мәдениеті сабақтарына айналдырып оқудан біртіндеп, оқудан тыс және аудиториядан тыс жұмысқа кәшуді қамтамасыз ету керек. Сабақтарда табиғат фактор-ларын ұтымды пайдалануға үйрету, еңбек пен демалысты ұштастыру, денені жаттықтыру, денені баптау және қауіпсіздік техникасы негіздерінде үйрету, жүктеме кәлемін және қар-қынды үйлестіру, жаттығуларды дұрыс орындауға және олардың дәйектілігіне, ағзаның фи-зиологиялық ерекшеліктері туралы теориялық білімінің қажетті кәлемін беру, дене жаттығу-ларын шұғылданудың гигиенасына үйрету қажет.

Дене тәрбиесі негізгі қозғалыс қасиеттерін дамытуды және жетілдіруді қамтамасыз етуді, дененің шынығуын дамытуды және денсаулықты нығайтуды, салауатты әмір салтын жүргі-зудің қажеттілігін тәрбиелеуді негіз етеді.

Дамыту және денсаулықты нығайтуды, салауатты әмір салтын жүргізудің қажеттігін тәр-биелеуді мұрат етеді.

Осы істерді іске асыру мақсатында:

- 1) жалпы орта білім беру ұйымдарында дене шынықтыру мен спорт бойынша міндетті үшінші сабақ енгізу, бастауыш, орта және жоғары кәсіптік білім ұйымдарында дене шынық-тыру бойынша аптасына тәрт сағаттық міндетті сабақтар енгізуді;
- 2) сабақтардың мазмұнын толықтыратын дене шынықтыруды ұйымдастырудың нысанда-рын жетілдіру, міндетті дене шынықтыру сабақтарынан кейін қызығушылығын ескере оты-рып, спорт түрлері бойынша жаттығуларға одан әрі кәшу мақсатымен жаттығу бағдарлама-ларының қазіргі заманғы нұсқаларын әзірлеу;
- 3) жастармен олардың физиологиялық ерекшеліктерін ескере отырып, сабақтан тыс және аудиториядан тыс жүргізілетін жаттығулар жүйесін жетілдіру;
- 4) қысқы және жазғы спартакиадаларын ұйымдастыру және әткізу, орта арнаулы оқу орындарында спорт фестивальдарын және студенттік универсиадаларды ұйымдастырып әт-кізу;

5) аптасына 8—10 сағаттан кем емес дене шынықтыру және спортпен белсенді шұғылданудың көлемін орындау қажет. Осы бағдарламаның талаптарын орындау негізгі еңбегінің өзекті мәселесі.

Дене тәрбиесінің сапалы нәтижесі мұғалім еңбегінің қорытындысы, басталған денені тәрбиелеу жұмысы ересек болғанда да жағымды әсері ұмытылмай одан әрі жалғасуы ықтимал.

Сондықтан да өткерілген еңбек жемісі сапалы, патриоттық сезіммен адал ниетпен орындалуын талап етеді.

Ағзасына әсерін тигізетін дене жаттығуларын бір жүйеге келтіріп, болашақ дене тәрбиесі мамандарын даярлауда пайдалануды мақсат етемін.

Дене дамуына негіз болатын жаттығуларды анықтап, бір жүйеге келтірсе, онда ағзасының дұрыс қалыптасып дамуына әсерін тигізеді, өйткені дене шынықтыру пәнінің мақсаты тындаушылар арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру:

- ағзасына әсерін тигізетін қарапайым және күрделі жаттығуларды бір жүйеге келтіру;

- дене тәрбиесі мамандарын даярлауда жас ерекшеліктеріне қарай дене жүктемелерін беруді үйрету.

Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңы: Қазақстан Республикасында білім беруді дамытудың 2011—2020 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы. Қазақстан Республикасының «Дене тәрбиесі және спорт» Заңы Қазақстан Республикасының стратегиялық дамуының «Қазақстан — 2030» бағдарламасы Қазақстан Республикасында дене шынықтыру және спортты дамытудың 2007—2011 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы және жалпы білім беретін мектептердегі нормативтік құжаттар.

Дене шынықтыру-сауықтыру жүйесінде болашақ мамандарды кәсіби дайындаудың ғылыми-педагогикалық талаптар айқындалды.

Дене шынықтыру-сауықтыру жүйесінде болашақ мамандарды дайындаудың ғылыми тұрғыда негізделген әдістемесіне сәйкес, оны жетілдіруге байланысты ғылыми-әдістемелік ұсыныстар берілді.

Ғылыми әдістемелік және іс-тәжірибе жүзінде жарық көрген еңбектердің дене тәрбиесі аумағында жаттығулардың дене бөліктеріне арнайы әсерлерінің маңызды екенін нақтыланады. Ағзасына күрделі жаттығуларды орындағаннан қарапайым қолы жетіп шамасы келетін жаттығулар топтамасын кәштеп орындаудың пайдалы екеніне әдебиеттерді талдау кезінде көзіміз жетті.

Жекеленген бұлшық ет топтарын дамыту үшін жаттығуларды қол мен иық, кеуде, мойын, аяқ және жамбас бұлшық еттері үшін орындау 15—20 реттен қайталанатын 5—6 жаттығу жеткілікті деп түйіндейміз.

Дене жаттығуларын табысты үйрену үшін қажетті дене сапаларын дамытуға жәрдемдесетін қозғалыс әрекеттерін (тартылу, арқанға өрмелеу т. с. с.) орындау.

Егер өмір салтының көптеген анықтамаларын жалпылай тұжырымдасақ, онда өмір салты — адамның табиғи және әлеуметтік сыртқы ортамен тұрақты да ұзақ ара-қатынастарының жүйесі, оның рухани (адамгершілік) және материалдық құндылықтар туралы түсініктері, ниеттері, іс-әрекеттері мен мінез-құлық ережелерінің жүйесі, қоғам заңдары мен ғұрыптарына бейімделе отырып, өзінің қажеттіліктерін қанағаттандыру жолдары.

Қысқаша айтқанда, өмір салты — адамның тіршіліктің қиын-қыстау жағдайларына шыдауы және белгілі тіршілік ортасындағы іс-әрекеттері. Өмір салты — әр адамның моральдық бейнесі.

Өмір салтының мазмұнын құратын аспектері:

- экономикалық, яғни тұрмыс дәрежесі — әр адамның өзінің рухани, материалдық қажеттіліктерін қанағаттандыру мүмкіншілігі;

- әлеуметтік, яғни өмір сапасы — адамның өз қажеттіліктерін қанағаттандыруына ризашылығы, көңілінің толуы;

- әлеуметтік-психологиялық, не өмір стилі — адамның тіршілік барысындағы мінез-құлық ерекшеліктері.

Алғашқы екеуі бірдей болған жағдайда денсаулық кәбінесе өмір стилі мен тәртібіне байланысты. Осыған байланысты қазіргі адамдардың өмір салты ерекшеліктеріне тоқтала кеткен жән. Біздің ата-бабаларымыз табиғатпен тығыз байланысты, табиғи ырғақпен тіршілік құрып, өмір сүрген. Ерте тұрып, кеш жатқан. Әр жыл мезгілінің өзіндік жұмысы, күн тәртібі болған.

Қазіргі кезде халық әндіріс ырғағымен бір сазды әмір сүріп, жылдар бойы бір түрлі жұмыс атқарады. Бұл салауатты әмір салтына қайшы тіршілік.

Біздің ата-бабаларымыз тіршілік деңгейі мен сапасының денсаулыққа байланысты екенін біліп, оны сақтауға ынталы болған. Қазіргі адамдар денсаулық мәселесін дәрігерге, медицинаға артады, сау кезінде ол туралы ойлап, оны нығайтуға онша көңіл бөле қоймайды. Залал-ды әсерлерді біле тұра, саналылық көрсетпейді, басқа ауырса да өзі ауырмайтындай көреді. Сондықтан, валеологияның мұратты мақсаты — әр адамды салауатты әмір салтына жеке басты тәрбиелеу.

Дене шынықтыру-сауықтыру жүйесінде болашақ мамандардың кәсіби дайындығын жетілдірудің ғылыми-педагогикалық негіздері зерттеулердің мыналардан тұратын негізгі ережелер мен қорытындылардың жиынтығында берілген:

1. Жүргізілген зерттеу дене шынықтыру-сауықтыру жұмысы халық арасында тиісінше жүргізілмейтіндігін және қазіргі заманның талаптарына жауап бермейтіндігін көрсетті. Халықтың дене шынықтыруының қанағаттанғысыз жағдайы әлсіз материалдық базамен және арнайы ғылыми-негізделген әдебиеттің болмауымен ғана емес, дене шынықтыру-сауықтыру бағытындағы кәсіби маман дайындаудың жеткіліксіздігімен түсіндіріледі.

2. Дене шынықтыру-сауықтыру процестерін жетілдірудегі негізгі кәзкараларды теориялық талдау қазіргі заманғы тұжырымдардың көпшілігі дене шынықтыру-сауықтыру жүйелерін құру мен іске асырудың дидактикалық құралдарын кешенді әзірлеуді жүзеге асыру мәселесіне жауап бермейтіндігін аңғартты. Сондықтан осы проблеманы шешуде жаңа тәсілдер әзірлеу де-не шынықтыру-сауықтыру процесін одан әрі жетілдірудің педагогикалық шарттарын анықтау қажеттілігі шынайы және қажетті болып табылады.

Әдебиеттерге шолу адамның дене бітімі жағдайы мен денсаулығының деңгейін арттыру проблемасы атап айтқанда, энергетикалық әлшемдер бойынша дене шынықтыру-сауықтыру жаттығуларын бақылау әдістері жеткіліксіз әзірленген. Жаттығу әсерлерінің көрсеткіштері бойынша адам ағзасының жай-күйін автоматты бақылау жүйесі практикаға енгізілді.