

ЛЕКЦИЯ 14. ӨЗІН-ӨЗІ ЕМДЕУГЕ АРНАЛҒАН ЖАТТЫҒУ

Медицина ғылымы дене шынықтырумен жүйелі түрде айналысу, дұрыс қозғалыс және гигиеналық режимді сақтау көптеген аурулардың алдын алудың, ағзаның қалыпты Қызмет деңгейін және жұмысқа қабілеттілігін сақтаудың қуатты құралы болып табылатындығын анықтады.

Жұмыс істейтін бұлшық еттерден, буындардан және байламдардан орталық жүйке жүйесіне, атап айтқанда, бас миының қабығына дене жаттығуларын орындау кезінде көптеген сигналдар түседі, олар өз кезегінде орталық жүйке жүйесінен жүрекке, өкпеге, бұлшық еттерге және т.б. барлық ішкі органдарға жіберіледі. Жүрек қызметі мен тыныс алу өзгереді, қан тамырлары бойынша қан тогының жылдамдығы артады, артериялық қысым артады, зат алмасу күшейеді. Ішкі органдар қызметінің өзгеру дәрежесі жұмыс сипатына байланысты; бұлшық ет қозғалысы неғұрлым күрделі және қарқынды болса, ішкі ағзалардың өзгерістері соғұрлым көп байқалады.

Оқушылар дене-бітімінің дұрыс дамуы, денсаулығының нығаюы, жұмыс қабілетінің артуы сыртқы ортаның қолайсыз жағдайларына қарсы тұруға ықпал етеді. Жақсы денсаулық – адамның еңбек және қоғамның іс-әрекетке жемісті қатысуының маңызды кепілі. Оқушылардың денсаулығына қамқорлық жасауға біздің қоғамымыз мейлінше мүдделі. Сабақтарда, сабақтан тыс уақытта, спорт секцияларында дене тәрбиесін күн сайын ұйымдастырып, қолайлы жағдайлар жасау қажет.

Табиғи қозғалыстың түрлері жүгіру, қарғу, жүзу, лақтыру, шаңғы, коньки, велосипед тебу, акробатика өмірге қажетті дағды және іскерліктерді қалыптастырады. Жас адамдардың денесі түрлі жаттығулар көмегімен ширап, дамиды. Сондықтан күш, жылдамдық, төзімділік, икемділік сияқты адам қабілетін дамыту оқушылардың қозғалтқыш тәжірибесін байытады, дене қозғалысын үйлестіреді.

Дене тәрбиесі саласында ырғақ, жеке гигиена, дене шынықтыру мәдениеті, туризм, спорт ерекше орын 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.

Күн тәртібін бұзбау міндет. Тәртіп дегеніміз – демалыс, тамақтану, жеке гигиена және күн мен түннің пайдалы сәттерін маңызды, мазмұнды қолдану. Мектепте дене тәрбиесін мұғалім, сынып жетекшісі, тәрбиеші басқарады. Олардың жұмысының мазмұны:

- шәкірттерге оқу, еңбек және демалыс ырғағын ұтымды пайдалануды үйрету, оқушылардың денсаулығын үнемі бақылау, жұмыс қабілетін жаңсарту, оларға жағдай туғызып, қамқорлық жасау.
- оқу күні және оқу жылы бойында қозғалыс жасау, қозғалтқыш әрекетке үйрету және қозғалтқыш сапаларын дамыту, дене шынықтыру және сауықтыру жұмысын тиімді өткізу.

Дене тәрбиесін мектепте және мектептен тыс оқу орындарында спорттық базаларда іске асыру үшін төмендегі талаптарды еске алған жөн:

- оқушылардың бойында жоғары адамгершілік сапаларын тәрбиелеу.
- шәкірттің денсаулығын нығайту, жұмыс қабілетін көтеру.
- спортпен шұғылдануға оқушылардың тұрақты қызығуын және қабілетін дамыту.
- негізгі қозғалтқыш сапаларын дамыту.

Дене тәрбиесінің мазмұны, міндеттері және формалары әрбір мектептердің жағдайларына байланысты дене шынықтыру және сауықтыру жұмысының жүйесін жасауды қажет етеді.

Дене тәрбиесінің негізгі құралдарына дене жаттығулары, гимнастика, ойын, туризм, спорт, табиғи факторлар жатады.

Дене жаттығулары – бұл саналы түрде орындалған қимылдар және қозғалтқыш әрекеттер. Дене жаттығулары бұлшықет жүйесін, қан айналымын және тыныс алу мүшелерін дамытады.

Гимнастика. Түрлері: негізгі және гигиеналық гимнастика, спорттың гимнастика, акробатика, көркемдік гимнастика, өндірістік гимнастика және емдік гимнастика.

Ойын оқушыларды жылдамдықта, төзімділікке тәрбиелейді.

Оқытудың техникалық құралдары: слайдтар, презентациялар.

Лекцияны оқудың тәртібі, оқыту әдістері мен түрлері: проблемалық оқыту технологиясы, дамыта оқыту технологиясы.

Әртүрлі күрделілік деңгейдегі тапсырмалар (сұрақтар) және оларды бағалаудағы ұпайлардың үлестірілуі (20 ұпайға дейін).

Сұрақтар:

1. Өзін-өзі емдеуге арналған жаттығу

БӨЖ және БОӨЖ тапсырмалары (30 ұпайға дейін).

Өзін-өзі емдеуге арналған жаттығу

Пайдаланылған әдебиеттер:

Негізгі:

1. Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в вузе, Учебное пособие, Алматы, Қазақ университеті 2020, Г.Б. Мадиева

2. Аймақтық ерекшелік сипаты ескеріліп мектеп оқушыларына дене мәдениетінен білім берудің педагогикалық үлгісі, монография, Түркістан 2017, Б.Қ.Мухамеджанов., Б.М.Баймуханбетов

3. Болошақ жаттықтырушы-оқытушылардың ұйымдастыру-әдістемелік күзiреттiлiгiн қалыптастыру әдiстемесi, оқу кұралы, Түркістан 2015, Б.Қ. Мухамеджанов., Б.С.Омаров

4. Спортты басқару және ұйымдастыру, Оқу кұралы, Түркістан 2019, К.Д.Баетов., Б.К.Баетов., Д.М.Баетов

Қосымша:

1. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі / 1-кітап. Жоғары оқу орындарына арналған оқулық. – Алматы: Эверо, 2019. – 368 б.
2. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі / 2-кітап. Жоғары оқу орындарына арналған оқулық. – Алматы: Эверо, 2019. – 340 б.
3. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі / 3-кітап. Жоғары оқу орындарына арналған оқулық. – Алматы: Эверо, 2019. – 346 б.
4. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі / 4-кітап. Жоғары оқу орындарына арналған оқулық. – Алматы: Эверо, 2019. – 290 б.