

Дәрістің тақырыбы: «Дене тәрбиесінің мақсаты және жалпы қағидалары»

Қарастырылатын сұрақтар:

Дене тәрбиесінің мақсаты мен міндеті.

Дене тәрбиесінің жалпы қағидалары.

1. Дене тәрбиесінің мақсаты мен міндеті.

Дене тәрбиесінің негізгі мақсаты - адам денсаулығын нығайтып, шыныққан, жетілген, әр түрлі жұмыстарды нәтижелі атқаруға бағытталған. Ол адам бойында ізгілік, адамгершілік қасиеттерді, салауатты өмір дағдыларын қалыптастыруға, денсаулықты нығайтуға, дене жаттығулары арқылы адамның жұмыс қабілетін арттыруға негізделген.

Қазақстан Республикасында дене тәрбиесінің мақсаты - оқушыны өмірге, еңбекке және Отан қорғауға даярлау болып табылады. Бұл мақсат адамдардың дене тәрбиесін жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін бірдей болады. Дене тәрбиесінің аталған мақсатына сәйкес төмендегідей міндеттерді шешу қарастырылады:

1. Сауықтыру міндеттері: денсаулықты нығайту, денені жан-жақты дамыту, ағзаны шынықтыру, адамдардың шығармашылығын арттыру.

2. Білім беру міндеттері: қимыл дағдылары мен іскерлікті қалыптастыру, дене қасиеттерін (жылдамдық, ептілік, икемділік, күш, төзімділік, т.б.) қалыптастыру, арнаулы білімді меңгеру, ұйымдастырушылық қабілеттерді бойға сіңіру.

3. Тәрбиелеу міндеттері: оқу қағидалары бағытында ақыл-ой, адамгершілік, эстетикалық және еңбек тәрбиесіне ықпал ету.

Бұл міндеттер дене тәрбиесімен айналысушылардың жас ерекшеліктеріне, денсаулық жағдайына, дене дамуы деңгейіне, дене әзірлігіне, сондай-ақ кәсіптік ынта-ықыласына бағытталған.

2. Дене тәрбиесінің жалпы қағидалары.

Қағида деп - оқушы мен оқытушы қызметінде педагогикалық заңдылықтарды қолдана отырып басшылық бағыт ұсынатын қарқынды айтады. Дене тәрбиесінде бұл жан-жақты даму, еңбек пен қорғану жүйесінде өзара байланыс орнатуға және адамдарды тәрбиелеуге, шынықтыруға бағытталған қағидалар болып табылады. Дене тәрбиесінің жан-жақты даму қағидасы екі бағытта

жүргізіледі. Бұл қағидалар ақыл-ойды, эстетикалық талғампаздықты, еңбекке, өнегелікке баулуды және білімділік пен қимыл дағдысының, дененің жалпы және арнайы жетіліп дамуын жан-жақты қамтамасыз ету бағытында жүзеге асырылады. Оқыту, үйрету барысында қандай да бір ойын, жаттығу болмасын жас өреннің мінез-құлқы, батылдығы, ептілігі, өжеттігі, патриоттық сезімі, ұжымшылдығы қалыптасады. Оқушы өзінің іс-әрекетін эстетикалық талғампаздықпен айқындай түсіп, түрлі қимыл күдіретіне тәнті болады. Мұның бәрі мұғлімнің оқу-тәрбие жұмысын жүйелі, үлгілі, белсенділік танытып, ізденімпаздықпен жүргізіп ұйымдастыру нәтижесінде ғана жүзеге асады. Дененің жан-жақты жетіліп дамуын қамтамасыз ету үшін, қимыл дағдыларды көптеп қалыптастырудың мәні зор. Қимыл дағдылар күнделікті сабақ барысында жүгіру, иілу, секіру, тартылу, жүзу, қозғалыс ойындарда және Президенттік сынама тапсыру барысында қалыптасады. Дене жаттығуларын жасау арқылы адам тек денсаулығын жақсартып қана қоймай, ой, еңбек жұмыстарында нәтижелі атқаруға мүмкіндік алады. Дене шынықтырумен шұғылданған қыз-жігіттер өндірісте саланы меңгеруге 1,5-2 есе аз уақыт қана жұмсайтыны осының дәлелі болса керек.

Ал, қорғаныс жағдайындағы арнайы дайындық Қазақстан Қарулы Күштері қатарындағы сарбаздардың күшін, шыдамдылығын, ептілігін жетілдіруге бағытталған. Бұл қасиеттерді қалыптастырмаған азамат алдына қойған мақсатты орындай алмайды.

Дене тәрбиесінің сауықтыру қағидасында дене жаттығуларымен шұғылдану барысында қандайда бір әдісті, жаттығу түрлерін, құралдарын, мақсаттарын қолданбасын - бәрі де адамдардың денсаулығын сауықтыруға бағытталып жүргізіледі.

Бірінші кезекте оның сауықтыру тұстарын ескеріп отыру қажет, халықтың тұрмыстық жағдайының жақсаруы, санитарлық-гигиеналық талаптардың орындалуы, дәрігерлік қызмет жүйесінің жетілуі де сауықтырудың негізгі шарттары болып табылады.

Дене тәрбиесінің жалпы қағидаларына мыналар жатады:

1. Саналылық қағидасы.
2. Белсенділік қағидасы.
3. Жүйелілік қағидасы.
4. Біртіндеушілік.
5. Реттілік қағидасы.

6. Даралық қағидасы.

Оқыту қағидалары.

Дене тәрбиесі мұғаліміне оқыту қағидаларын білу атқаратын жұмысын тиісті талаптарға, заңдылықтарға сай жүргізуге мүмкіндік туғызады. Сонымен қатар:

1. Оқушыларды оқу мақсатының сапалы, белсенді меңгеруге жұмылдырады.

2. Оқыту нәтижесін дұрыс бағалауға көмектеседі.

3. Оқушылардың жеке қабілетін ескеріп жұмыс жүргізуге бағыттайды.

4. Барлық оқу үдерісін ретімен, жүйелі, қайталап жүргізуге бағыттайды.

Бақылау сұрақтары:

Дене тәрбиесінің мақсаты?

Дене тәрбиесінің сауықтыру міндетіне сипатама беріңіз?

Дене тәрбиесінің білім беру міндетіне сипатама беріңіз?

Дене тәрбиесінің тәрбиелік міндетіне сипатама беріңіз?

Дене тәрбиесінің жалпы қағидалары?

Саналылық қағидасының сипаттамасы?

Белсенділік қағидасының сипаттамасы?

Жүйелілік қағидасының сипаттамасы?

Біртіндеушілік қағидасының сипаттамасы?

Реттілік қағидасының сипаттамасы?

Даралық қағидасының сипаттамасы?

Әдебиеттер:

Негізгі әдебиеттер:

1. Ботағариев Т.А. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі / Оқу құралы. – Ақтөбе, 2017. – 240 б.

2. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. – М.: 2018. – 496 с.

3. Уанбаев Е.К. Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі. – Алматы: «Эверо», 2019. – 309 б.

4. Есіркепов Ж.М. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі / - Алматы: Адал-кітап, 2021. – 289 б.

Қосымша әдебиеттер:

1. Аманбаев Р.Р. Спорт теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері. Оқу құралы 2014. – 200 б.

2. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі / 4-ні кітап. Оқулық. – Алматы: Эверо, 2019. – 368 б.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. (15-е) изд. «Москва» 2018. – 250 с.
4. Құланова Қ.Қ, Марчибаева Ұ.С. Таңдаған спорт түрінен жалпы және арнайы дене дайындығы. Оқу-әдістемелік құрал. Алматы, 2018. – 185 б.
5. Әбділлаев Ә.К. Таңдап алған спорт түрлерінің теориясы мен әдістемесі. Оқулық, Түркістан: «Тұмар», 2017. – 217 б.
6. Масалова О.Ю. Теория и методика физической культуры. Учебник. Ростов-на Дону. «Феникс», 2018. – 245 с.
7. Уаңбаев Е.Қ. Дене тәрбиесінің негіздері. Көмекші оқу құралы. – Алматы: «Санат», 2000. – 72 б.