

## **Дәрістің тақырыбы: «Дене тәрбиесінің негізгі ұғымдары»**

### **Қарастыратын сұрақтар:**

Дене мәдениеті теориясы мен әдістемесінің негізгі ұғымдары туралы түсінік.

Дене мәдениеті теориясы мен әдістемесінің негізгі ұғымдарына сипаттама.

### **1. Дене тәрбиесінің негізгі ұғымдары туралы түсінік.**

Дене мәдениеті теориясында әр түрлі ұғымдар кеңінен қолданылады. Атап айтқанда: «Дене дамуы», «Дене әзірлігі», «Дене жетілуі», «Спорт», «Дене тәрбиесі», «Дене қасиеті», «Дене машықтығы», «Дене тәрбиесі білімі», «Дене жаттығулары», «Дене мәдениеті», «Дене жаттығулары», «Дене дайындығы», «Дене қабілеті», «Денені тәрбиелеу», «Дене тәрбиесі амалдары» және т.б. әр түрлі ұғымдарды көрсете отырып олар бір-бірімен тығыз байланыста болады. Қазіргі кезде қолданылып жүрген ұғымдар қоғамның тарихи дамуының әр дәуірінде пайда болған. Олардың мазмұны дене тәрбиесі ғылымының және оның тәжірибе жүзінде жүзеге асырылуының дамуына қарай әле де нақтыланып келеді. Бұл ұғымдардың мазмұн-міндеттері дененің шынығу, сауығу, даму бағыттарын қарастырады.

### **2. Дене тәрбиесінің негізгі ұғымдарына сипаттама.**

**Дене дамуы:** адам ағзасы қызметінің жеке өмір сүру барысындағы өзгеру үдерісі. «Дененің дамуы» ұғымы ағзаның даму деңгейін білдіре отырып, тар мағынада бой, салмақ, кеуденің көлемі, (демді ішке тартқанда, дем шығарғанда, үзіліс жасағанда) өкпенің ауа сыйымдылығын, омыртқа илістерінің сипаты мен көлемі, дене бітімінің жағдайы, жауырын бұлшық еттері арасындағы машықтық, табан күмбезін өлшеу көрсеткіштері, оң және сол қол бұлшық еттерінің күші, бастың көлемі және т.б. антропометриялық және биометриялық көрсеткіштермен анықталады.

«Дене дамуы» ұғымын кең мағынада қолданғанда оған дене қасиеттері де (күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділік) кіреді.

**Дене әзірлігі** - бұл Президенттік сынама талаптары мен көрсеткіштері және бірыңғай спорттық классификация талаптарымен анықталатын қимыл дағдыларының, дене қасиеттерінің даму деңгейі, өлшемдері.

**Дене жетілуі** - бұл дене дамуының тарихи шартты деңгейі және денсаулықты, өмірді, еңбекті және Отанды қорғауға жан-жақты дене дайындығының жоғарғы көрсеткіші.

Дене жетілуі ұғымының белгілері өскелең қоғамдық қажеттіктер барысында - өндіріс қажеттіктері мен адамның өзінің ынта-ықыласы әсерінен өзгеріп отырады. Әрбір тарихи кезең үшін дене жетілуінің өзіндік деңгейіне сәйкес қоғамның әрбір мүшесі қолын жеткізе алады. Кәсібіне, жынысына және жас ерекшеліктеріне қарай әр түрлі жастағы адамдардағы дене жетілуінің өзіндік ерекшеліктері ескеріліп отырады.

**Дене тәрбиесі** - жалпы тәрбиенің құрамдас бөлігі. Ол денені жетілдіруге, яғни, денсаулықтың, дене дамуының және дене әзірлігінің жоғары деңгейіне жетуіне бағытталған. Бұл ұғым дене тәрбиесінің салыстырмалы түрде дербестік ерекшелігін көрсетеді. Ол тәрбиенің басқа түрлері - адамгершілік, эстетикалық, ақыл-ой, еңбек тәрбиелерімен тікелей және сабақтас жағдайда қатар жүргізіледі.

**Дене тәрбиесі білімі** - дене тәрбиесі салаларының бірі. Ол арнаулы білімді, қимыл-қозғалыс дағдылары мен іскерліктерді қамтиды (спорт тарихы, гигиенасы, жарақаты, ережесі бағыттарында).

**Дене машықтығы** - дененің әзірлігін талап ететін еңбекке немесе басқа бір қызметке деген қолданбалы бағыттылығы (мысалы: актердің, ғарышкердің, ұшқыштың, құрылысшының, спортшының және т.б. дене машықтығы). Дене машықтығы нақты бір кәсіптің, белгілі-бір қызметтің ерекшеліктеріне байланысты дене жаттығуларын жасау міндеттерінің өзіндік ерекшеліктерімен, құралдарымен, әдістемесімен сипатталады. Дене машықтығы жалпы және арнайы деп бөлінеді:

**а) жалпы дене машықтығы** - дене тәрбиесінің сан алуан қызметте табысқа жетудің жалпы алғы шартын жасауға бағытталған.

**Б) арнайы дене машықтығы** - кәсіптік және спорттық қызметке арнайы дайындалуға бағытталған.

**Дене жаттығулары** - бұл дене тәрбиесі міндеттерін шешу құралдары ретінде іріктеліп алынған қимыл-қозғалыс әрекеттері, сондай-ақ қозғалыстық қаракеттердің күрделі түрлері (қозғалыс ойындары). **Қозғалыстық қаракет деп** - адамның қимыл аппаратының белсенділігі, өзіне тән компоненті болып табылатын қаракеттің бәрін айтады. «Жаттығу» ұғымы қозғалысты бірнеше рет қайталау үдерісін белгілеу үшін қолданылады. Орындалу ырғағы мен қарқынына, күрделілігіне сай жіктеледі.

**Спорт** - бұл денені арнайы жаттықтырудың белгілі-бір түрлері арқылы жаттығу, жарыс барысында неғұрлым жоғары нәтижеге жетуге бағытталған арнайы қаракет.

Сонымен бірге спорт - дене тәрбиесінің негізгі компоненті болып табылады. Ол адамның жеке іс қабілетіне, функционалдық мүмкіндіктеріне қарай дене тәрбиесінен де жоғары көрсеткіштерге қол жеткізуге мүмкіндік туғызады. Спорт кәсіби, жасөспірімдер, бұқаралық,

ересектер спорты болып жіктеледі. Бұқаралық спорт - базалық дене тәрбиесі түріне енеді.

*Дене мәдениеті* - дене тәрбиесі теориясының барлық ұғымдарының ішіндегі кең таралған ұғым. Ол жоғарыда қарастырылған ұғымдардың бәрінің мазмұнын қамтиды.

Дене мәдениеті - жалпы мәдениеттің бір бөлігі, қоғамның адам денесін жетілдіру бағытында қоғамдық-тарихи мәнге ие болатын табысты, үлгілі жиынтығы. Материалдық игілікке спорт құрлыстары (стадион, спорт ғимараттары мен залдары, бассейн және т.б.), құрал-жабдықтар, арнайы киім, аяқ киім және т.б. кіреді. Ал, дене мәдениетінің рухани игілігі болып табылатындар: ғылым, тәрбие, өнер шығармалары (әдебиет, скулптура, кескіндеме, графика, музыка және т.б.) жатады.

*Денені тәрбиелеу* - жаттығулар жасау арқылы белсенді демалыс ұйымдастыру. Ол дене тәрбиесі жаттығуларының көмегімен халықтың көңілін көтереді, бір әрекеттен екінші әрекетке көшіреді.

*Дене дайындығы* - әр түрлі әрекеттердің (әскери, спорт, өнеркәсіп) талабына сай дамытылған дене қасиеттерінің, қимыл дағдысының нәтижесі. Ол жалпы және арнайы дене дайындығы деп бөлінеді:

*Жалпы дене дайындығы* - жалпы әр түрлі әрекет түрлеріне бағытталған дене тәрбиесі үдерісі.

### **Бақылау сұрақтары:**

Дене мәдениеті теориясы мен әдістемесінің негізгі ұғымдары туралы түсінік?

Дене мәдениеті теориясы мен әдістемесінің негізгі ұғымдарына сипаттама беріңіз?

«Дене шынықтыру» мен «Спорт» ұғымының ерекшелігі?

### **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.