

**Мектеп жасындағы балаларды оқытыўда хәм саламатлығын бекемлеўде
Дене тәрбиясының ден саўлықты бекемлеў қуралы сыпатында
қолланылыўы**

П.Ж. Мамутов - НМПИ ассистент оқытўшысы,
Ж.Э.Давлатов, У.Н.Панаева, С.О. Аллаберганова – НМПИ талабалары

Дене тәрбиясы - жәмийетте инсан пайда болғаннан баслап оның күнделикли турмысында оғада үлкен әҳмийетке ийе. Медицинаның көрнекли илимпазы Гиппократтың айтыўынша: “Егерде кимде-ким өз өмиринде ден саўлығын хәм жумыс искерлигин дурыс жолға қоймақшы болса “Гимнастика, физикалық шынығыўлар, пияда жүриўди күнделикли турмысына терең енгизиўи тийис» деп келтиреди”.

Хәр қандай формадағы физикалық шынығыўлар менен шынығыў, адамның физикалық раўажланыўына хәм де таяныш-хәрекет аппаратына тийисли хәр қандай аўырыўлардың алдын алыўда үлкен тәсирин тийгизеди.

Және де соны атап өтиў керек, дене тәрбиясы ақыл тәрбиясы менен биргеликте алып барылыў тийис. Жоқары дәрежедеги ақыл тәрбиясы жүклемеси мектеп жасындағы балалардың аңлаў қәбилиетлерин хәм де физикалық белсендилигин асырады. Бунда ден саўлығы бекем, социаллық хәм психологиялық жақтан белсенди оқыўшыларды таярлаўда мектеплердеги дене тәрбиясы оқытыўшыларының хызметі үлкен орынды ийелейди.

Дене тәрбиясы инсан организмнің тәбийий искерлиги комплексине мөлшерленген нормадағы функционалық жүклемелер арқалы тәсир етеди, бунда физикалық шынығыўлар инсанның хәрекет көнликпелерин, физикалық хәм мораллық сыпатларын белгилеп береді.

Бүгинги күнде Республикамыздың кең көлемли қатламларында, Халық билимлендириў, мәденият хәм спорт, туризм ҳ.т.б. тараўларында дене тәрбиясының жаңа билимлендириў ситемасы жолға қойылған болып, оның айқын дәлийли сыпатында дене тәрбиясы хәм спортты раўажландырыў ҳаққындағы ҳүкимет қарарлары хәм әмелге асырылып атырған мәмлекетлик дәстүрлери тийкар бола алады. Мәмлекетимиз өз ғәрезсизлигине ерискеннен кейин халықтың саламатлығын бекемлеўде, мектеп жасындағы балардың саламат-турмыс

тәризин қәлиплестириўде дене тәрбиясын раўажландырыў мәмлекетлик дәстүрлериниң ең әҳмийетли бир бөлегине айланбақта.

**Мектеп оқыўшыларының физикалық жақтан раўажланыўында
билимлендириў хәм тәрбиялық процесиниң концепциясын ислеп шығыўда,
төмендеги принциплерди билиў тийис:**

- системаласыў – тәрбиялық, саламатластырыў хәм раўажландырыў, билимлендириў структурасының енгизилиўи;
- оқыўшылардың билимин жетилистириўде индивидуаль-типологиялық жақтан жандасыў;
- билимлендириў хәм дене тәрбиясы системасының үзликсизлиги;
- тәбийий, илимий хәм гуманитар пәнлер менен интеграцияланыўы;
- билимлендириў процесинде оқыўшының субъект тийкарында қатнасын түсине билиўи;
- раўажланыўдың ҳәр түрлилиги (еркин хәм әдеп икрамлылық сапаларын тәрбиялаўда физикалық таярлық, соның менен бирге руўхый хәм эстетикалық тәрбиясын асырып барыў);
- саламатластырыў бағдары (ден саўлықты беккемлеў принципи);
- жыныс айырмашылықлары хәм индивидуаллық өзгешеликлерин есапқа алыў.

Мектеплерде дене тәрбиясының ең баслы ўазыйпасы жоқары раўажланған интеллект, әдеп икрамлылық сыпатында сап денели келешек әўладты тәрбиялаў болып есапланады.

Балалардың мектеп жасындағы дәўири оның өмириндеги ең әҳмийетли периоды есапланып, бул дәўирде тийкаргы хәрекет көнликпелери, хәрекет сапасын раўажландырыў, ден саўлығын беккемлеў, социаллық-педагогикалық хәм де психофизиологиялық жақтан ийкемлесиўинде дене тәрбиясы тийкаргы факторлардың бири есапланады.

Сондай екен, дене тәрбиясы –тәрбия процесинде инсанның жеке қәсийетлерин тәрбиялаўда ең әҳмийетли бағдарлардың бири болып, руўхый-ағартыўшылық, дәретиўшилиқ жумысларында унамлы талапларды өз алдына қояды. Бул дәўирде мектеп әҳмийетли роль атқарады. Билимлендириў, тәрбиялық хәм шөлкемлестириў процесиниң оқыўшылардың ден саўлығын беккемлеўге, олардың сабақларды өзлиестириўине хәм раўажланыўына сәйкес келиўлери тийис.

Оқыушылардың саламатлығын асыруда билимлендиру системасы төмендеги тийкаргы бағдарларға бөлинеди:

1. саламатластырушы-рекреациялық;
2. саламатластырушы –реабилитациялық;
3. спорт-реабилитациялық хәм гигиеналық.

Саламатластырушы-рекреативлик билимлендиру – бул дем алыу, ден-саулықты бекемлеуши билимлер аркалы организмнің кууатлылығын қайта тиклеу (физикалық шынығулар, хәректи хәм спорт ойындары менен шуғылланыу). Рекреация термини (латынша Ресреатио) дем алыу, қәлпине келиу мәнилерин аңлатып, мийнет хәм шынығулар процесинде сарпланған күш хәм организм кууатлылығын өз қәлпине келтиредиди.

Физикалық рекреацияның тийкаргы түрлерине туризм (пияда, сууда, велосипедте жүриу), пияда хәм лыжада жүриу, шомылу, хәр қыйлы массалық ойындар: волейбол, баскетбол, теннис, бадминтон х.т.басқалар киреди.

Саламатластырушы-реабилитациялық билим – бул организмнің шаршауы, зорығуы, жарақат алыу хәм тағы басқа жағдайларда физикалық шынығулардың арнаулы бағдарларында емлеуши характерде хәм де организмнің функцияларын қайта тиклеуде қолланыушы шынығулар болып табылады.

Физикалық шынығулар жәрдемінде дауалау организмди дауалау фактлери тийкарында, науқас адамның қан айланыс циркуляциясын жақсылау хәм де кислород пенен тәмийинлеу, булшық етлердің искерлигин асыру хәм артықша майлардың қысқаруында унамлы нәтижелер көрсетеди.

Гигиеналық саламатластырушы билим – бул күнделикли турмыстағы ден саулықты бекемлеуши хәр түрли көринистеги формасы есапланады. Оның тийкаргы хызмети – организмнің күнделикли хәрекетиди хәм дем алыуының функционаллық жағдайының оператив түрде тәртиплестериу болып есапланады. Солай етип, дене тәрбиясы оқыушыларды оқытууда хәм саламатлығын тиклеуде ең әхмийетли компонентлердің бири болып табылады. Дене тәрбиясы менен шуғылланыу елимиздің барлық қатламларында саламат турмыс тәризиди жаратыуға хызмет етеди.