



ДИПЛОМ

№T-0566693



II- дәрежелі

«Ustaz tilegi» ғылыми-әдістемелік орталығы ұйымдастырған
Дене шынықтыру пәнінен ұстаздар арасындағы онлайн
блиц-турнирдің жеңімпазы

Аристанбеков Асқар Ерғешович

МАРАПАТТАЛАДЫ

26 қаңтар, 2023 жыл




ДЖАМБУЛОВА С. А.
«Ustaz tilegi» республикалық
ғылыми-әдістемелік орталығының
директоры



құжаттың заңдылығын
осы QR-кодты сканерлеу
арқылы тексеруге болады



ДИПЛОМ

№Т-0566694



III- дәрежелі

«Ustaz tilegi» ғылыми-әдістемелік орталығы ұйымдастырған
Өнегелі ұстаз пәнінен ұстаздар арасындағы онлайн
блиц-турнирдің жеңімпазы

Аристанбеков Асқар Ерғешович

МАРАПАТТАЛАДЫ

26 қаңтар, 2023 жыл




ДЖАМБУЛОВА С. А.
«Ustaz tilegi» республикалық
ғылыми-әдістемелік орталығының
директоры



құжаттың заңдылығын
осы QR-кодты сканерлеу
арқылы тексеруге болады

ДИПЛОМ

«Спорт жұлдыздары»
журналының 15 жылдығына орай
ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАДАН
мектеп оқушылары арасында өткен республикалық онлайн
турнирде 15-17 жас аралығында
СПРИНТТЕН

II
орынға ие болған
Нарзуллаев Жәмиш
марапатталады

Тіркеу №169

«Спорт жұлдыздары» республикалық
журналының бас редакторы,
Қазақ Спорт және Туризм
академиясының құрметті
профессоры:



М.Тасқалиев

2022 жыл

СПОРТ
15 жылдыздары
жыл
РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІК,
СПОРТТЫҚ-ПАТРИОТТЫҚ ЖУРНАЛЫ

ДИПЛОМ

«Спорт жылдыздары»
журналының 15 жылдығына орай
ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА мен КҮШТІК ГИМНАСТИКАДАН
мектеп оқушылары арасында өткен республикалық
онлайн турнирге шәкірт дайындап,
белсенділік танытқаны үшін
Арыстанбеков Асқар Ергешұлы
марапатталады

«Спорт жылдыздары» республикалық
журналының бас редакторы,
Қазақ Спорт және Туризм
академиясының құрметті
профессоры:



М.Тасқалиев

2022 жыл

Тіркеу №072



ДИПЛОМ

Шахмат ардагері Шарабитдинов Гафуржанның
70 жылдық мерейтойына арналған шахматтың
рапид түрінен облыстық ашық біріншілікте

I орын

орын алғаны үшін

А.ЖАЛИШ НУРАСЫН

марапатталады

Түркістан облысы шахмат
федерациясы Президенті

Б. Сыздыков



КЕНТАУ
2023

РУХАНИ
ЖАҢҒЫРУ



ДИПЛОМ

II ДӘРЕЖЕЛІ
Құдайбергелі Асқар Саттарұлы

"ҚАЗАҚСТАН ҰСТАЗДАРЫ" ҚОҒАМЫМЕН ҰЙЫМДАСТЫРЫЛҒАН "ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ"
ПӘНІ БОЙЫНША РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ҚАШЫҚТЫҚ ОЛИМПИАДАҒА ҚАТЫСЫП, КЕЛЕСІ
КӨРСЕТКІШТЕРДІ ИЕЛЕНДІ.

БАРЛЫҚ СҰРАҚТЫҢ 81% ДҰРЫС ЖАУАП БЕРІЛІП, 80 БАЛЛ ЖИНАДЫ.

Олимпиада мәліметтері:

- * Олимпиада пәні: Дене шынықтыру
- * Олимпиада санаты: Оқытушы, Мұғалім
- * Қатысушы санаты: Оқытушы
- * Олимпиада дәрежесі: I

"Қазақстан ұстазы" қоғамының
күрметті мүшесі, көрсеткіштері



С.Омарбекова



Алматы қ-сы
2020 / 11 мамыры

ТІРКЕУ НӨМІРІ № 32145
МУҒАЛІМДЕРГЕ АРНАЛҒАН ОЛИМПИАДА

Құжаттың түп нұсқасы www.ukz.kz



Диплом

I ДӘРЕЖЕЛІ

*Мектепке дейінгі ұйым, жалпы орта, қосымша
арнайы және кәсіптік білім беретін ұйымдарының
педагогтары арасында ұйымдастырылған
“ҮЗДІК ОНЛАЙН САБАҚ”*

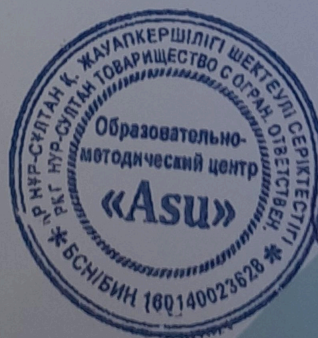
*Республикалық шығармашылық интернет-
байқауының жүлдегері*

ҚҰДАЙБЕРГЕН АСҚАР САТТАРҰЛЫ

*(Түркістан облысы, Кентау қаласы,
«Кентау көпсалалы колледжі» МКҚК)*

МАРАПАТТАЛАДЫ

Ұйымдастыру комитеті:



Нұр-Сұлтан қаласы 2020, мамыр

0423

СПОРТ
жұлдыздары
15 жыл
РЕСПУБЛИКАНЫҢ ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІК,
СПОРТТЫҚ-ПАТРИОТТЫҚ ЖУРНАЛЫ

ДИПЛОМ

«Спорт жұлдыздары»

журналының 15 жылдығына орай
ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА мен КҮШТІК ГИМНАСТИКАДАН
мектеп оқушылары арасында өткен республикалық
оның турнирге шәкірт дайындап,
белсенділік танытқаны үшін

Құдайберген Асқар Саттарұлы
марапатталады

Тіркеу №020

«Спорт жұлдыздары» республикалық
журналының бас редакторы,
Қазақ Спорт және Туризм
академиясының құрметті
профессоры:



М.Тасқалиев

2022 жыл

Диплом

Айнабеков Мухамеджан

Колледж директоры: Г.А.Наймерденова



2023 ЖЫЛ



**«Спорт жұлдыздары»
журналының 15 жылдығына орай
КҮШТІК ГИМНАСТИКАДАН
ектеп оқушылары арасында өткен республикалық онлайн
турнирге шәкірт дайындап, белсенділік танытқаны үшін
Айнабеков Мухамеджан
марапатталады**

Түркеу М...

**«Спорт жұлдыздары» республикалық журналының бас редакторы,
Қазақ Спорт және Туризм
академиясының құрметті
профессоры:**



М.Тасқалиев

2022 жыл

СПОРТ
15 жұлдыздары
Жыл
РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІК,
СПОРТТЫҚ-ПАТРИОТТЫҚ ЖУРНАЛЫ

ДИПЛОМ

*«Спорт жұлдыздары»
журналының 15 жылдығына орай
КҮШТІК ГИМНАСТИКАДАН
мектеп оқушылары арасында өткен республикалық онлайн
турнирге шәкірт дайындап, белсенділік танытқаны үшін
Айнабеков Мухамеджан
марапатталады*

Тіркеу №060

«Спорт жұлдыздары» республикалық
журналының бас редакторы,
Қазақ Спорт және Туризм
академиясының құрметті
профессоры:



М.Тасқалиев

2022 жыл



Мадақтама Трашота

Құрметті Айнабеков Мухамеджан Жақсыбекұлы

Сізді Қазақстан Республикасының «7-мамыр Отан қорғаушылар күні» мерекесімен құттықтаймыз.

Білім берудің ұлттық жүйесін жаңарту жолында жеткіншек ұрпақты заман талабына сай оқытып, тәрбиелеу ісіне аянбай атсалысып қосқан зор үлесіңіз үшін мадақтамамен марапаттаймыз.

Еліміздің болашақ ұрпағын тәрбиелеу жолындағы қажырлы еңбегіңізге табыс, баянды бақыт, деніңізге саулық, шаңырағыңызға шаттық тілейміз.



№10 жалпы орта
мектеп директоры:

Г.Д.Калдырова



Кәсіподақ комитеті
Төрайымы

Г.Ерназарова

№10 жалпы орта мектебінің 05.05.2022ж күнгі №59 н/к бұйрығы
бастауыш кәсіподақ комитетінің 05.05.2022ж күнгі №29 хаттамасы



ТҮРКІСТАН ОБЛЫСЫНЫҢ АДАМИ ӘЛЕУЕТТІ ДАМУ БАСҚАРМАСЫ
«ОБЛЫСТЫҚ ҚОСЫМША БІЛІМ БЕРУДІ ДАМУ ОРТАЛЫҒЫ»

АЛҒЫС ХАТ

«Ұлттық мектеп лигасының»

облыстық жарысында жоғары деңгейде

төрешілік еткені үшін

Кейтағу қаласы, №10 жалпы орта мектебінің
дене шыңдаушысы мұғалімі Әйімбетов Мұхамеджан

МАРАПАТТАЛАДЫ

Директор



Б.Ешенкулов

Тіркеу № 1645

Түркістан – 2022 ж.



Алматы қаласы Республикалық ғылыми әдістемелік педагогикалық
мерзімді баспасөз басылымы “Білім әлемі”

ДИПЛОМ

МУХАМЕДЖАН АЙНАБЕКОВ

*2021-2022 оқу жылындағы ерекше жетістігі
ел ертеңі жас ұрпаққа сапалы білім,
саналы тәрбие беру жолында аянбай еңбек етіп,
жаңартылған білім мазмұны бойынша
мақаласын жоғары деңгейде дайындағаны
үшін марапатталады.*

Тіркеу нөмері:

476



Бас редактор:

Усипбаева П.М.

Алматы 2022 жыл



Мадақтама ГРАМОТА

№10 жалпы орта мектебі бойынша
Д. Қонаевтың 110 жыл толуына орай
мұғалімдер арасында өткізілген
мектепшілік эстафеталық сайысқа
қатысып, жүлделі

...III... орын алғаны үшін

-----"Барыс" командасы-----

марапатталады.

Мектеп директоры



Г.Д.Қадырова

Кентау 2022



Мадақтама ГРАМОТА

№10 жалпы орта мектебі бойынша
Д. Қонаевтың 110 жыл толуына орай
мұғалімдер арасында өткізілген
мектепшілік эстафеталық сайысқа
қатысып, «үздік спортышы» номинациясын

иеленгені үшін
Айнабеков Мұхаммеджан

марапатталады.



Мектеп директоры

Г.Д.Қадырова

Кентау 2022



ДИПЛОМ

"Мерейлі Отбасы" байқауы аясында
Кентау қаласында отбасылық құндылықтарды дәріптеу
мақсатында ұйымдастырылған
«МЫҚТЫ ОТБАСЫ – МЫҚТЫ МЕМЛЕКЕТ» атты
отбасылық сайысқа қатысып,
ІІІ-орын иемденгені үшін

Мамытбаевтар отбасы

МАРАПАТТАЛАДЫ

Кентау қаласы
әкімінің орынбасары



А. Байболова
А. Байболова

Кентау қаласы-2022ж



Алматы қаласы Республикалық ғылыми әдістемелік педагогикалық
мерзімді баспасөз басылымы “Білім әлемі”

ДИПЛОМ

Айнабеков Мухаммеджан

**2022-2023 оқу жылындағы ерекше жетістігі
ел ертеңі жас ұрпаққа сапалы білім,
саналы тәрбие беру жолында аянбай еңбек етіп,
жаңартылған білім мазмұны бойынша
мақаласын жоғары деңгейде дайындағаны
үшін марапатталады.**

Тіркеу нөмері:
483



Бас редактор:
Усипбаева П.М.

Алматы 2022 жыл

МАЗМҰНЫ

Құрастырған: Дүйсембаев.Қ.Б

Дене тәрбиесі мамандығының оқытушылары үшін

оқу тәжірбие бойынша

1.ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МӘДЕНИЕТІ ІЛІМІ МЕН ӘДІСТЕМЕСІНІҢ
ТҮСІНІКТЕРІ. ПОНЯТИЯ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....3

2.СПОРТ ІЛІМІ МЕН ӘДІСТЕМЕСІНІҢ ТҮСІНІКТЕРІ
ПОНЯТИЯ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТА.....20

«Әскери патриоттық және дене тәрбиесі»

ПБК отырысына қаралған

(Хаттама №__«__»____ 20__ж)

ПБК төрағасы _____Дүйсембаев Қ

Кентау көпсалалы колледжінің әдістемелік кеңесінде қаралып
бекітілген

(Хаттама №__«__»____ 20__ж)

Колледж Әдіскері _____Нұрманова С

Кентау көпсалалы колледжі 20__ж

КІРІСПЕ

Дене мәдениетінің де экономика, әдебиет, өнер және де басқа қоғамдық құбылыстар тәрізді даму сатысында өзінің ерекшеліктері мен заңдылықтары бар. Оның мағынасы, ұйымдастыру түрлері, әдістемелік тәсілдері ғылыми-техникалық прогресс жолында, мәдени талаптарға байланысты, қоғам мақсаты мен міндеттеріне сәйкес әрдайым өзгеріп отырады. Дене тәрбиелеу мәдениеті мен спорттың үнемі дамуы жаңа түсініктердің пайда болуы және ұғымдарды анықтауды талап етеді.

Қазақстан Республикасында әр азаматтың білім алуына мүмкіндігі бар, сонымен қатар денсаулықты нығайтуға, дене мәдениеті мен спортты жетілдіруге бағытталған қызметтер кепілді түрде өз қолдауын табады.

Дене тәрбиесі мәдениеті және спорттың бүгінгі қызметкерлерінің «Дене тәрбиесі мәдениеті және спорт ілімі мен әдістемесі» түсініктерін толық меңгермей еңбегінің жемісті болуы қиын. Дене тәрбиелеу мәдениеті және спорт ілімі мен әдістемесі бойынша оқулық әдебиеттердің қазақ тілінде жоқтығы әдістемелік нұсқауларды шығарудың қажеттілігіне көз жеткізеді.

Әдістемелік нұсқаулардағы түсініктер оқулық бағдарламалары талабына сай жасалды. Бұл еңбек студенттерге, мамандығын жетілдіру факультетінің тыңдаушылары мен оқытушыларына және жаттықтырушылар мен спорт жұмыстарын ұйымдастырушы қызметкерлерге арналған. Осы әдістемелік құралдағы түсініктер мазмұны, дене тәрбиесі мәдениетінде шығармашылық ізденістер көрсету негізінде пайдалана отырып оқыту сапасын арттыруға, спортта сапалы спорт дайындығын жоғарлатуға мүмкіндік береді деп ойлаймыз.

І. ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МӘДЕНИЕТІ ІЛІМІ МЕН ӘДІСТЕМЕСІНІҢ ТҮСІНІКТЕРІ ПОНЯТИЯ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Мәдениет /латын тілінде – жетілу, тәрбие, білім, даму/ адам заттың тарихи дамуы барысында адам қолымен жасалған материалдық және рухани қазыналардың жиынтығы. Бұл ұғым әр түрлі қоғамдағы техникалық, білім, ғылым, әдебиет, өнер, философия, адамгершілік және соған тән мекемелердің дамуы жолындағы қол жеткен табыстарын қамти көрсетеді.

К у л ь т у р а /лат. - возделывание, воспитание, образование, развитие/ - это совокупность материальных и духовных ценностей, созданных человечеством в процессе исторической практики. Данное понятие отражает достигнутый в том или ином обществе уровень в области технического прогресса, образования, науки, литературы, искусства, философии, нравственности и соответствующих им учреждений.

2. Дене тәрбиесі мәдениеті – жалпы мәдениеттің бір түрі. Дене тәрбиесі мәдениеті осы саладағы қоғамдық-тарихи даму практикасының барлық жетістіктерін бойға жинақтаған қоғамдық құбылыс болып табылады. Дене тәрбиесі мәдениеті жетістіктері қоғам өмірінде белсенді роль атқарады. Олар адамдардың дене және рухани мәдениетін тәрбиелеу құралы ретінде пайдаланылады.

Негізгі түсініктер арасында «дене тәрбиесі мәдениеті» ең кең көлемдегі жинақталған ұғым екенін атап айтқан жөн.

Дене тәрбиесі – адамдардың дене, мүсін сұлулығын, қимыл-қозғалыс үйлесімділігін, әдемілігін, дене қуатын жетілдіруге қолданылатын мемлекеттің, қоғамның материалдық және рухани байлығын құрайтын, халықтың жалпы мәдениетінің бір саласы. Материалдық байлықтар – спорт сарайлары, стадиондар, бассейндер, спорт залдары, түрлі спорттық ғимараттар, құрал-

жабдықтар. Рухани байлықтар – дене тәрбиесі мен спорт саласындағы арнайы білім, ғылыми-зерттеулер, озық тәжірибелер, әдістемелер, идеялар.

Физическая культура – часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей общества в области физического совершенствования человека, накопленных в процессе общественно-исторической практики. К материальным ценностям относятся: спортивные сооружения (стадионы, спортивные дворцы, спортивные залы, бассейны и т.д.), физкультурное оборудование, инвентарь, специальная одежда, обувь, а также уровень физического совершенства людей, включая их спортивные достижения, и др. К духовным ценностям принадлежат достижения науки о физическом воспитании, произведения искусства (литература, скульптура, живопись, графика, музыка и др.).

3. Дене тәрбиесі - бұл адам ағзасына дене жаттығуларымен мақсатты, жүйелі түрде ықпал ету, денсаулықты нығайтуға жақсартарлық табиғаттың табиғи күштері мен тазалық сақтауды жолға қою, дене қасиеттерін тәрбиелеу және өмірлік мәні зор қозғалтқыштық іскерлік пен дағдыларды, соларға байланысты білімдерді қалыптастырып жетілдіру, адамды белсенді өмірге даярлауды қамтамасыз ету.

Бұл анықтаудан дене тәрбиесінің екі ерекшелігі байқалады:

1. Қозғалыстарға үйрету. Ол дене тәрбиесі білімінің негізгі мазмұнын құрайды, яғни өз қозғалысын басқарудағы арнайы тәсілдерді орынды пайдалану жүйесін меңгереді, сол арқылы іскерліктің дағдылардың және солармен байланысты білімдердің қозғалтқыш қорын игереді;

2. Адамның дене құрылысы сапаларына қатысты дене құрылысының табиғи қасиеттері кешеніне мақсатты түрде ықпал ету. Дене тәрбиесінің бұл саласын дене қасиеттерін тәрбиелеу саласы деп атайды.

Соңғы нәтижеде дене тәрбиесі тәрбиенің басқа түрлерімен біріге отырып педагогикалық процесс ретінде жеке тұлғаның қалыптасуына ықпал етеді.

Физическое воспитание – это есть вид воспитания, специфика которого заключается в целенаправленном систематическом воздействии на организм человека физическими упражнениями, естественными силами природы и гигиеническими факторами с целью укрепления здоровья, воспитания физических качеств, формирования и совершенствования жизненно важных двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний, обеспечения готовности человека к активной жизни.

Как видно из определения, в физическом воспитании различают две специфические стороны:

1. обучение движениями, которое имеет своим основным содержанием физическое образование, т.е. системное освоение человеком в процессе специального обучения рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний;

2. целенаправленное воздействие на комплекс естественных свойств организма, относящихся к физическим качествам человека. Эту сторону физического воспитания называют воспитанием физических качеств.

В конечном итоге физическое воспитание как педагогический процесс оказывает наряду с другими видами воспитания влияние на формирование личности человека.

4. Дене тәрбиесі жүйесі. Бұл ұғым дене тәрбиесінің әлеуметтік практикасындағы белгілі тарихи үлгіні бейнелейді, яғни ол өзі тәуелді нақты қоғамдық қауым жағдайының алғашқы негіздері мен ұйымдары түрлерінің тәртіпке келтірілген жиынтығы. Біздің еліміздің дене тәрбиесі жүйесі, дене тәрбиесінің идеологиялық, ғылыми-әдістемелік негіздерінің, сондай-ақ азаматтардың дене тәрбиесін жүзеге асыратын және бақылайтын ұйымдар мен мекемелердің бір екендігін танытады.

Система физического воспитания. Это понятие отражает в целом исторически определенный тип социальной практики физического воспитания, т.е. упорядоченную совокупность ее

исходных основ и форм организации, зависящих от условий конкретной общественной формации. Система физического воспитания в нашей стране представляет собой единство идеологических, научно-методических основ физического воспитания, а также организаций и учреждений, осуществляющих и контролирующих физическое воспитание граждан.

5. Дене тәрбиесі білімі қозғалыстарға үйретудің негізгі мазмұнын құрайды және адамның өз қозғалыстарын басқарудағы орынды тәсілдерді меңгеру жүйесін жасайды, сол арқылы іскерліктің, дағдылардың және солармен байланысты білімдердің өмірге қажет қозғалытқыш қорын меңгереді.

Физическое образование составляет основное содержание обучения движениям и представляет собой системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, тем самым приобретение необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

6. Дене дамуы – адам жеке өмірінің ұзақ жолында өз денесі қызметінің табиғи қасиеттеріне және дене сапалары мен қабілеттеріне негізделіп біртіндеп қалыптасуы және өзгеруі заңды процесс. Дене дамуына тұқым қуалаушылық факторлары, өмір жағдайлары және тәрбие ерекшеліктері айтарлықтай әсер етеді.

Физическое развитие - закономерный процесс становления, формирования и изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо-функциональных свойств организма и основанных на них физических качеств и способностей. Существенно влияют на физическое развитие наследственные факторы, условия жизни и в особенности физическое воспитание.

7. Дене дайындығы - әр түрлі әрекеттердің талабына сай дамытылған дене қасиеттерінің, қимыл дағдысының нәтижесі.

Ол жалпы және арнайы дене дайындығы деп бөлінеді.

Дене дайындығы – еңбекке әзірлеудің, қажет десеңіз армияда қызмет етуге дайындаудың бөлінбес құрамы болып табылады.

Физическая подготовка – специализированный процесс физического воспитания, направленный на решение какой-либо практической задачи. Различают общую /ОФП/ и специальную физическую подготовку. Физическая подготовка является составной частью подготовки к труду и в случае необходимости – к службе в армии.

8. Дене дайындылығы – бұл белгілі бір қызметке дене жағынан әзір болудың хал-жайы, яғни қол жеткен жұмыс істеу қабілетін тұтастырған дене дайындығының нәтижесі, мақсатты қызметтің әсерлілігін арттыруға мүмкіндік беретін, жағдай жасайтын ұйымдасқан қолданбалы қозғалтқыш іскерліктер мен дағдылар.

Физическая подготовленность – это состояние физической готовности к определенной деятельности, т.е. результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности, в сформированных прикладных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности целевой деятельности.

9. Дене дайындығын жетілдіру. Бұл ұғым адам денесінің жан-жақты және дене тәрбиесінің үйлесімді дамуының шаралары туралы түсініктерді жинақтайды. Сонымен бірге бұл шара еңбек және басқа да өмірлік қызмет өрістеріне қолайлы келетінін, дене шынықтыру саласында жеке дарынның жеткен барынша жоғары даму дәрежесін білдіреді және ұзақ өмір сүру денсаулық заңдылықтарына жауап береді.

Физическое совершенство. Данное понятие обобщает представления об оптимальной мере гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленности человека. При этом подразумевается, что эта мера оптимально соответствует требованиям трудовой и других сфер его жизнедеятельности, выражает достаточно высокую степень развития индивидуальной

физической одаренности и отвечает закономерностям долголетнего сохранения крепкого здоровья.

10. Д е н е тәрбиесі қозғалысы бұл ұғым адамдардың дене тәрбиесі мәдениеті мұраларын пайдаланып, дамыта көбейтуде бір арнада бірлесе еңбек ететін әлеуметтік қозғалысты қамтиды. Дене тәрбиесі мәдениетінің дамуы бүкіл адамзаттық құбылыс болғандықтан, оны дамытуға ұмтылған адамдардың өзара байланыс іс-әрекетінсіз жүзеге аспайды. Дене тәрбиесі қозғалысы осы іс-әрекетті ұйымдастырудың түрі болып табылады.

Ф и з к у л ь т у р н о е движение. Это понятие охватывает социальное течение, в русле которого развертывается совместная деятельность людей по использованию и преумножению ценностей физической культуры. Прогресс физической культуры как общечеловеческого явления невозможен без взаимодействия людей объединенных стремлением к ее развитию. Физкультурное движение и является формой такого взаимодействия.

11. Д е н е тәрбиесі үзілісі – дене жаттығуларының көмегі арқылы адамдардың ләззат аларлық белсенді демалысын жүзеге асыру.

Ф и з и ч е с к а я рекреация – осуществление активного отдыха людей с помощью физических упражнений, получение удовольствия от этого процесса.

12. Д е н е н і қалпына келтіру - адам ағзасындағы біршама жоғалған немесе әлсіреген қабілеттер мен психика міндеттерін дене тәрбиесі құралдарымен қалпына келтіру қызметі.

Ф и з и ч е с к а я реабилитация – деятельность по восстановлению частично утраченных или ослабленных психофизических функций и способностей человека средствами физической культуры.

13. Д е н е т ә р б и е с і мәдениеті ілімі – бәрінен бұрын жеке тұлғаны әлеуметтік қалыптастыру мен адамның өмірлік күшін үйлесімді дамытудың тәрбие себептері жүйесін пайдалануға және одан ары қарай дамытуға бағытталған дене тәрбиесі мәдениетінің мәні, оның қызметінің жалпы заңдылықтары туралы ғылыми білімдердің интегративті жүйесі.

Т е о р и я физической культуры - интегративная система научных знаний о сущности физической культуры, об общих закономерностях ее функционирования, направленного использования и дальнейшего развития прежде всего в системе факторов воспитания, социального формирования личности и оптимального развития жизненных сил человека.

14. Ә д і с т е м е – алға қойылған мақсатқа жетуге көмектесетін құралдар мен әдістерді пайдалану жүйесі. Ол іс-әрекеттерді, олардың жүзеге асу жолдары мен сатыларын дәл бейнелеуі тиіс.

М е т о д и к а – система применения средств и методов, обеспечивающих в своей совокупности достижение поставленной цели. Методика должна представлять собой точное описание действий, способов и последовательность их выполнения

15. Ә д і с – алға қойылған мақсатқа жету үшін қандай да бір құралды пайдаланудың жолы.

М е т о д – способ применения какого-либо средства для достижения поставленной цели.

16. Ғ ы л ы м и зерттеу - жаңа ғылыми білімдерді жасап шығару процессін тану қызметінің бір түрі. Ол өзінің әділдігімен, ықпал етушілігімен, дәлелдігімен мінезделеді. Оның өзара байланысты екі деңгейі бар: адам баласының тәжірибесіне ғана негізделген эмпиризмдік және ілімдік.

И с с л е д о в а н и е н а у ч н о е – процесс выработки новых научных знаний, один из видов познавательной деятельности. Оно характеризуется объективностью, воспроизводимостью, доказательностью, точностью. Различаются два его взаимосвязанных уровня: эмпирический и теоретический.

17. Эксперимент - ғылыми зерттеу әдісі, онда зерттеушілерді қызықтыратын құбылыстар мен жағдайлар мақсатты түрде олардың өздерінің қатысуымен ұйымдастырылады. Зерттеушіге қажет жағдайларды жасау жанама, сыртқы әсерлерді жою, қайта еске алу, елестету мүмкіндіктері – осының бәрі зерттеушінің байқау әдісінің ештеңемен ауыстыруға болмайтын құндылығын анықтайды.

Эксперимент - метод научного исследования, в котором явления и условия, интересующие исследователя, намеренно организуются им самим. Возможность создания условий, необходимых исследователю, устранение побочных, приводящих влияний, возможность повторного воспроизведения – все это определяет незаменимую ценность экспериментального метода исследования.

18. Д е н е тәрбиесі мәдениетінің міндеті. Дене тәрбиесі мәдениетінің «міндеттері» өзіне тән ерекшеліктерімен адамға және адамдардың қарым-қатынасына, жеке тұлғаның және қоғамның белгілі талап тілегін қанағаттандырып, дамуға дұрыс ықпал ететінімен айқындалады.

Ф у н к ц и и физической культуры. Под «функциями» физической культуры понимают объективно присущие ей свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества.

19. Д е н е тәрбиесі мәдениеті қызметінің арнайы міндеттері - мәдениеттің ерекше бөлігі ретінде адамның табиғи мұқтаждығын қамтамасыз етерлік қозғалыстық белсенділікті,

өмірге қажет денсаулықты нығайтудың және дененің еңбекке жарамдылығына, әрекетшілдігіне сай ағзаны дамытуды қамтамасыз ететін қасиеттерімен айқындалады.

Дене тәрбиесі мәдениеті қызметінің арнайы міндеттерін төмендегіше ажыратқан жөн:

- а/ арнайы білім беретін міндеттер;
- б/ арнайы қолданбалы міндеттер;
- в/ «спорттық» міндеттер;
- г/ үзілісті және сауықтыру-ақталу міндеттері.

С п е ц и ф и ч е с к и е функции физической культуры - те её функции, которые свойственны только ей как особой стороне культуры и заключается они в ее свойствах, позволяющих удовлетворять естественные потребности человека в двигательной активности, оптимизировать на этой основе физическое состояние и развитие организма соответственно закономерностям укрепления здоровья и обеспечивать физическую дееспособность, необходимую в жизни

В ряду специфических функций физической культуры надо различать:

- а) специфические образовательные функции;
- б/ специфические прикладные функции;
- в/ «спортивные» функции;

г/специфические рекреативные и оздоровительно-реабилитационные функции.

20. Д е н е тәрбиесі мәдениетінің жалпы міндеттері. Шын мәнінде мәдениетке тән жалпы міндеттер дене тәрбиесі мәдениеті саласында да пайда болады. Олар эстетикалық, мөлшерлік және хабарламалық міндеттер.

О б щ и е функции физической культуры. В принципе все общие функции, присущие культуре в целом, проявляются и в области физической культуры. Это эстетические, нормативные и информационные функции.

21. Дене тәрбиесі мақсаты - дене тәрбиесі жағынан адамның үйлесімді дамуын, әрбір дене сапаларын жан-жақты жетілдіруін және солармен бірліктігі жеке тұлғаның қоғамдық белсенділігін танытатын рухани, адамгершілік қасиеттерді тәрбиелеу тұтастығын, сол негізде қоғамның әр мүшесін даярлауды, еңбекке және қоғамдық маңызды түрлеріне баулуды қамтамасыз ететін мүмкіндіктерді жүзеге асыратын дене тәрбиесі факторларын толық пайдалану болып табылады.

Цель физического воспитания – на основе полноценного использования факторов физической культуры реализовать возможности оптимального физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества и плодотворной трудовой и другим общественно важным видам деятельности.

22. Дене тәрбиесі міндеттері:

1. Әрбір дене қасиеттеріне тән жан-жақты дамуға, қозғалыс қабілеттерін жетілдіруге, денсаулықты нығайтуға және оны ұзақ сақтауға бастайтын бағыттағы ағзаның дамуын тездету міндеттері.

2. Қозғалтқыш іскерлік, дағдылардың және олармен бірліктегі білімдердің («дене тәрбиесі білімі») өмірде керек жеке қорын жүйелі қалыптастыру қажеттігінен туған білім берерлік қызмет міндеттері.

Задачи физического воспитания:

1. Задачи по оптимизации физического развития организма в направлении, ведущим к всестороннему развитию свойственных каждому физических качеств, совершенствованию двигательных способностей, упрочению и многолетнему сохранению здоровья.

2. Специфические образовательные задачи, предусматривающие необходимость системного формирования нужного в жизни индивидуального фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний («физического образования»).

23. Заң – табиғат пен қоғам құбылыстар арасындағы қажетті, маңызды, тұрақты қайталанатын қарым-қатынастар.

Закон – необходимое, существенное, устойчивое, повторяющееся отношение между явлениями в природе и обществе

24. Жаттығулар заңы – тұтынудың ұзақ және өнімді өлшемі құрамына топтасқан жұмыс. Бұл дене тәрбиесіндегі жалғыз заң.

Закон упражнения – работа строит орган в меру длительности и интенсивности употребления. Это единственный закон в физическом воспитании.

25. Зандылық - қоғамдық өмір құбылыстарының маңызды байланысын қайталаушы, шын бар нәрсе.

Закономерность – объективно существующая, повторяющаяся существенная связь явлений общественной жизни.

26. Принцип /лат. - басы, негіз/ - әйтеуір бір ілімнің, оқудың ғылымның, көзқарастың бастапқы негізгі жағдайы. Ғылымда тәрбие туралы «принциптер» деп тәрбиенің жалпы заңдылығын бейнелейтін және мақсатқа жету жолындағы басты жөн сілтерлік күшке қызмет ететін ерекше маңызды ілімдік-практикалық жағдайларды айтса керек.

Принцип /лат.- начало, основа/ - основное исходное положение какой-либо теории, учения, науки, мировоззрения... «Принципами» в науке о воспитании называют особенно важные теоретико-практические положения, которые отражают общие закономерности воспитания и служат в силу этого главными ориентирами на пути к цели.

27. Сәйкестік принципі – бағыттылық көлемі мен жаттығулар қуаты өнімділігі тәрбие міндеттеріне және тәрбиесімен шұғылданушының даму деңгейіне сәйкес келуі керек.

П р и н ц и п соответствия - направленность объема и интенсивности тренировочных нагрузок должна соответствовать задачам воспитания и уровню развития занимающихся.

28. Ү й л е с і м д і к принципі – қабілеттердің тек жан-жақты және үйлесімді дамуы жаттығулардың жоғары тиімділік шарты.

П р и н ц и п гармонии – только всестороннее и гармоническое развитие способностей является условием высокой эффективности тренировки.

29. С а қ т а у принципі – қол жеткен тиімділікті, әсерлікті сақтау үшін сүйемелі жүк, қуат керек.

П р и н ц и п сохранения – для сохранения достигнутого эффекта нужны поддерживающие нагрузки.

30. Ж е к е тұлғаның жан-жақты үйлесімді дамуы принципі.

Бұл принциптің дене тәрбиесі саласындағы практикалық мағынасы негізгі екі талапқа байланысты.

1. Дене тәрбиесі ерекшеліктері міндеттерін шеше отырып, тәрбиенің барлық кырларының өзара байланысын тұрақты сақтау.

2. Дене тәрбиесінің жан-жақтылығын, жалпы және арнайы дене дайындығының бірлігін қамтамасыз ету.

П р и н ц и п всестороннего гармонического развития личности. Практический смысл данного принципа в области физического воспитания заключается в двух основных требованиях.

1. Решая специфические задачи физического воспитания, постоянно соблюдать взаимосвязь всех сторон воспитания.

2. Обеспечить всесторонность физического воспитания, единство общей и специальной физической подготовки.

31. Д е н е тәрбиесінің еңбек және қорғаныс практикасына байланысты принципі. Бұл принцип қоғамдағы дене тәрбиесінің негізгі қолданбалы қызметіне ерекше көңіл аударады – қоғамдық өзгерістік өрісте толыққанды қызмет етерлік қоғам мүшесін әзірлейді, ал керек жағдайда Отанды қорғау ісінде патриоттық борышын орындауға дайындайды.

П р и н ц и п связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой. Этот принцип подчеркивает основную прикладную функцию физического воспитания в обществе – готовить членов общества к полноценной деятельности в сфере общественного производства, а при необходимости и к выполнению патриотического долга по защите Родины.

32. Д е н е тәрбиесінің сауықтыру бағытындағы принципі. Бұл принцип дене тәрбиесі процесінде қандай бір арнайы мәселелер шешілмесін және сол бойынша қандай бір жағдай орындалмасын сауықтыру тиімділігіне сөзсіз жету жолындағы тапсырманың орындалуын талап етеді.

П р и н ц и п оздоровительной направленности физического воспитания. Этот принцип означает, что какие бы специальные задачи не решались в процессе физического воспитания и какие бы ситуации при этом не складывались, непреложной остается установка на обязательное достижение оздоровительного эффекта.

33. Д е н е жаттығулары. Дене тәрбиесі құралдары кешені - дене жаттығуларын, табиғаттың сауықтыру күштерін және тазалық факторларын құрайды. Дене жаттығуларының негізгі ерекше құралы, іс-әрекет болып табылады. Дене тәрбиесі міндеттері соның көмегімен шешіледі.

Адам жүзеге асыратын қозғалыстық және әр түрлі іс-әрекет. Бірақ, барлық қозғалыс пен іс-әрекет дене жаттығулары болып табылуы мүмкін емес. Ол аса маңызды, ерекше белгілері бар арнайы ұйымдастырылған әдістемелік мақсатты-бағыттылық және қайталаушылық, сонымен бірге дене тәрбиесі іс-әрекет мазмұны мен

түрлері сәйкестігіне, солар бойынша жүзеге асатын заңдылығына байланысты анықталды.

Физические упражнения. Комплекс средств физического воспитания составляют физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Основным специфическим средством являются физические упражнения – двигательные действия, с помощью которых решаются задачи физического воспитания.

Двигательные действия, совершаемые человеком, весьма многообразны. Не все, однако, движения и действия могут быть названы физическими упражнениями. Важнейшими отличительными чертами последних являются присущие им специально организованная методическая целенаправленность и повторяемость, а также соответствие содержания и формы действий сущности физического воспитания, закономерностям, по которым оно происходит.

34. Дене жаттығуының мазмұны өзіне енетін әрекеттерді және педагогикалық, биологиялық, басқа да жайларға әсер-ықпалын анықтап, жаттығу барысындағы негізгі процестерді күшейтеді.

Содержание физического упражнения составляют входящие в него действия и те основные процессы, которые развертываются по ходу упражнения, определяя его воздействие на занимающихся в педагогическом, психологическом и других аспектах.

35. Дене жаттығуының түрі өзінің ішкі және сыртқы құрылысын танытады. Ішкі құрылыс жаттығу кезіндегі ағза қызметі әртүрлі процестерінің өзара қалай байланысқанымен, ара қатынасымен, бір-бірімен қалай әрекет жасайтынымен сипатталады. Дене жаттығуының сыртқы құрылысы – бұл оның кеңістік, уақыт және динамикалық параметрлер ара қатынасын сипаттайтын көзге көрінетін түрі.

Форма физического упражнения представляет собой его внутреннюю и внешнюю структуру. Внутренняя структура характеризуется тем, как связаны между собой различные процессы функционирования организма во время данного упражнения, как они соотносятся, взаимодействуют друг с другом. Внешняя структура физического упражнения – это его видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических параметров движений.

36. Дене жаттығуының /қозғалыстық іс-әрекеттік/ тәсілі.

Дене жаттығулары түрлерінің жетілдіру процесінде қозғалыс іс-әрекеттің орындалуының ұтымды қабілеттері іздестіріледі. Қозғалыс іс-әрекеттің орындалу қабілеттері, олардың көмегімен қозғалыс міндет-мақсаттары, салыстырмалы түрде үлкен тиімділікпен шешілсе, оны дене жаттығуларының тәсілі деп атайды.

Дене жаттығуларының тәсілі үнемі өзгеріп және жетілдіріліп отырылады. Қозғалыс тәсілінде оны анықтаушы буын мен бөлшектің негізі ажыратылады. Әрбір циклді емес қозғалыста олардың қызметтеріне сәйкес әрекетте үш кезеңді: дайындық, негізгі және қарқынды деп дәлме-дәл межелуге болады.

Кез-келген еркін қозғалыста кеңістік, уақытша, кеңістік-уақытша (кинематикалық), дененің қозғалысын тексеретін бөлім, динамикалық және ырғақты болады. Оларды осылай сипаттап бөлген жөн.

Техника физического упражнения /двигательного действия/.

В процессе совершенствования форм физических упражнений изыскивают рациональные способы выполнения двигательных действий. Те способы выполнения двигательных действий с помощью которых двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью, принято называть техникой физических упражнений.

Техника физических упражнений непрерывно изменяется и совершенствуется. Различают основу техники движений, ее определяющее звено и детали. В каждом ациклическом движении

можно отчетливо разграничить /соответственно их функциям в целом акте/ три фазы: подготовительную, основную и заключительную.

В любом произвольном движении следует выделять пространственные, временные, пространственно-временные /кинематические/, динамические и ритмические характеристики.

37. Д е н е жаттығуларын жүйелеу. Дене жаттығуларын жүйелеуде жаттығулардың кейбір қасиеттеріне әрқайсысының жалпы іштей ұнауына қарай оларды матасқан топтарға бөлуге болады. Практикалық жұмыста дене тәрбиесі бойынша жаттығуларды жүйелеу олардың дене сапаларын дамытудағы айрықша мәнінің белгісіне қарай жиі қолданылады. Әдетте жаттығулар: күштілікті, жылдамдықты, төзімділікті және икемділікті дамыту үшін бөлінеді. Дене жаттығулары түрлерінің ерекше белгілеріне қарай /биомеханикадан/ циклді емес және аралас құрылған жүйелер де қолданылады. Физиологияда қуаттылықтың әртүрлі аймағында /орындалатын барынша көп, одан аз, үлкен және біркелкі/ жаттығулар пайдаланылады.

К л а с с и ф и к а ц и я физических упражнений. Классифицировать физические упражнения – значит разделить их на соподчиненные подгруппы так, чтобы внутри каждой из них были бы общими некоторые свойства упражнений. В практической работе по физическому воспитанию часто пользуются классификацией упражнений по признаку их преимущественного значения для развития физических качеств. Обычно различают упражнения для развития: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Применяется также классификация составленная по признаку особенностей форм физических упражнений /из биомеханики/: циклические, ациклические и смешанные. В физиологии на упражнения, выполняемые в различных зонах мощности /максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной/.

38. Д е н е жаттығуларындағы жүктеме – бұл ағзаға ықпал ететін өлшем, сонымен бірге ақиқат және өзіндік қиындықтарды

жеңудегі дәреже. Басқаша айтқанда, бұл атау бәрінен бұрын дене жаттығулары ықпалының сандық өлшемін білдіреді.

Жұмыс көлемінің әсері оның көлемі мен үдемелігіне тура пропорционал. Мұндайда жұмыс көлемі деп дене жаттығуларының ұзақ әсер-ықпалын, орындаған жұмыстың жиынтық уақыт бірлігі күші мен, ширеуімен, күш салудың бір реттік өлшемімен ықпал ету. Сипаты бойынша жұмыс көлемі қалыпты және өзгергіш болуы мүмкін.

Н а г р у з к а в физических упражнениях – это величина их воздействия на организм, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей. Иначе говоря, этим термином обозначают прежде всего количественную меру воздействия физических упражнений.

Эффект нагрузки прямо пропорционален ее объему и интенсивности. При этом под объемом нагрузки можно понимать длительность воздействия физических упражнений, суммарное количество выполненной работы. Интенсивность нагрузки характеризуется силой воздействия в единицу времени, напряженностью, разовой величиной усилий. Нагрузка по характеру может быть стандартной и переменной.

39. Демалыс – дене тәрбиесі процесінің бір құрамы. Мінезіне қарай демалыс белсенді және енжар болуы мүмкін. Демалыс жұмыс көлемі бөліктерінің аралығы жай /толық/, қатты /толық емес/ және экстремальды /жүктеме көлемінің кезекті бөлігі шапшаң қайта қалпына келу сәтімен сәйкес келеді.

О т д ы х как компонент процесса физического воспитания.

Отдых по характеру может быть активным и пассивным. Длительность интервала отдыха между частями нагрузки бывает ординарной /полно/, жесткой /неполной/ и экстремальной /при которой очередная часть нагрузки совпадает с фазой сверхвосстановления./ болады.

40. Қатаң шектелген жаттығу әдістері.

Мұнда жаттығушы қызметі уақыт тәртібіне бағындырылады және төмендегіше ұйымдастырылады:

- қатаң түрде алдын ала жазылып қойылған қозғалыс бағдарламасына;
- жаттығу барысында оның динамикасын басқарудағы жүктеме мүмкіндігінше дәл мөлшерлеуге, сонымен бірге демалыс аралығын дәл бөлуге және жүктеме көлемі бөліктерімен тәртіп бойынша қатаң түрде алмастырып тұруына;
- жаттығушының іс-әрекетті басқаруын жеңілдетерлік сыртқы жағдайларды жасауға және пайдалануға.

Қалыптау белгісі немесе жұмыс көлемінің сыртқы параметрлерін түрлендіру бойынша қатаң уақыт тәртібіне бағындырылған жаттығулар әдісі екі топқа бөлінеді: қалыпты-қайталау жаттығуларының әдісі және өзгермелі жаттығулар әдісі. Өз кезегінде бұл топтардың әрқайсысы іштей үздіксіз және аралық жаттығулардың әдісіне бөлінеді.

Методы строго регламентированного упражнения.

Здесь деятельность занимающихся организуется и регулируется:

- в твердо подписанной программе движений;
- в возможно точном дозировании нагрузки в управлении ее динамикой по ходу упражнения, а также четком нормировании интервалов отдыха и строго установленном порядке чередования их фазами нагрузки;
- в создании или использовании внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся.

По признаку стандартизации, либо варирования внешних параметров нагрузки методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две группы: методы стандартно-повторного упражнения и методы переменного упражнения. В свою очередь внутри каждой из этих групп различают методы непрерывного и интервального упражнения.

41. Шеңберлі орындау әдісі - бұл жаттығудың уақыт тәртібін қатаң сақтау әдіс-айласының көп нұсқасының бірі және

барынша мол қауіп есебімен ұзақтық, үдемелік, бағыттылық, сондай-ақ жаттығу тиімділігі бойынша жұмыс көлемін есептеу мен бөлу негізіндегі дене қасиеттерін тәрбиелеу кешені болып табылады.

Айналма жаттығудың негізгі нұсқаулары:

- үзіліссіз ұзақ жаттығудың әдісі бойынша /жалпы төзімділікке тәрбиелеудің айрықша бағыттылығы/;
- үзіліс аралық демалысты қатаң сақтаған үзіліс аралық жаттығу әдісі бойынша /күш беретін және жылдамдық-күш беретін төзімділік бағыттылығы/;
- қайталанған жаттығу әдісі бойынша /күш және жылдамдық беретін қабілеттерді тәрбиелеу бағыттылығы/.

К р у г о в а я тренировка – это один из вариантов комбинаций методов строго регламентированного упражнения и представляет собой комплексное воспитание физических качеств в основе которой лежит расчет и регулирование нагрузки по длительности, интенсивности и направленности с учетом максимального теста, индивидуальной реакции и тренировочного эффекта.

Основные варианты круговой тренировки:

- по методу длительного непрерывного упражнения /преимущественная направленность на воспитание общей выносливости/;
- по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха /направленность-силовая и скоростно-силовая выносливость/;
- по методу повторного упражнения /направленность – воспитание силовых и скоростных способностей/.

42. Ойын әдісі мыналарды сипаттайды: ойнаушылар қызметін оқиға дамуы негізінде ұйымдастыру; мақсатқа жету тәсілдерінің әртүрлілігі және қызметінің кешенді сипаты; жаттығушының барынша дербес іс-әрекеті, олардың ынтасына, тапқырлығына деген жоғары талап жеке тұлғалар мен жеке топтар арасындағы қарым-қатынас, жоғары әсерленгіш бағыттары үлгісін

жасау, іс-әрекетті бағдарлау ықтималы және жұмыс көлемін дәл бөлерлік шектеулі мүмкіндіктер.

И г р о в о й метод в физическом воспитании характеризуют: сюжетная организация деятельности играющих; разнообразие способов достижения цели и комплексный характер деятельности; широкая самостоятельность действий занимающихся, высокие требования к их инициативе, находчивости; моделирование направленных межличностных и межгрупповых отношений, повышенная эмоциональность; вероятностное программирование действий и ограниченные возможности точного дозирования нагрузки.

43. Ж а р ы с әдісі. Бұл әдістің негізгі айқындаушы белгісі – тәртіпке келтірілген бәсекелестік жағдайындағы күш салыстыру, бірінші орынға немесе жоғары жетістікке жету мүмкіндігі үшін күрес. Бұл әдістің барлық басқа да ерекшеліктері осыдан туындайды.

Жарыс жағдайында байқалған функционалдық жетістіктер, қағида бойынша сырттай ұқсас жарыссыз жұмыс көлеміне қарағанда әлдеқайда маңызды. Жарысқыш әдіс жарысқа қатысушыларды бір ізге келтіруімен де, жеңіске жету және табыстарды бағалау қабілеттері үшін күрес тәртібімен де ерекшеленеді.

С о р е в н о в а т е л ь н ы й метод. Основная определяющая черта данного метода – сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Отсюда вытекают и все другие особенности этого метода.

Функциональные сдвиги, наблюдаемые в условиях состязаний, как правило, более значительны, чем при внешне аналогичных и соревновательных нагрузках. Соревновательный метод характеризуется также унификацией предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения.

44. С ө з қолдану әдісі. Сөзбен ұйымдасқан «сезімді билейтін хабар», белгілі болғандай, оқыту мен тәрбиелеудің жалпы педагогикалық әдістері негізін құрайды. Олар жоғары қуатты сабақтардың жиілігін сақтауға және сөзді қозғалыспен табиғи байланыстыруға жағдай жасап, сөз әдістерінің артықшылығын танытатын дене тәрбиесі процесінде кең қолданылады. Оларға, соның ішінде, жататындар: ішкі сөзге және өзін-өзі оқыту мен өзін-өзі тәрбиелеуге негізделген нұсқау беру, жолдамалы түсініктер, жөн сілтеу және бұйрықтар, сөз бағалары, есеп және өзара түсіндірмелер жасау, «өзі айту», өз өзіне бұйрық беру және басқалар.

М е т о д ы использования слова. Слова и организованная «чувственная информация», как известно, составляет основу общепедагогических методов обучения и воспитания. Они широко используются и в процессе физического воспитания, где включаются преимущественно те словесные методы, которые позволяют сохранять высокую моторную плотность занятий и органически связывать слово с движением. К ним относятся в частности: самоприказы и самовоспитания.

45. К ө р н е к і құралдарын пайдалану әдісі .

Дене тәрбиесінде көрнекілікті қамтамасыз ете отырып, тұтас әдістер кешенін пайдаланады:

1. табиғи және жанама көрсетудің әдістері төмендегі түрлерге үйлестіріле нақтыландырылады: көрнекі құралдар, пәндік-үлгілі және макеті, кино мен видеоманетафонды, сезімге байланысты бейнелеу.

2. қозғалыстарды сезіп-білу әдістері.

3. жөн сілтеу әдістері.

4. бірінші болу және күнделікті сезімге байланысты бағдарлау әдістері.

5. жедел және жауапты хабар әдістері.

М е т о д ы использования средств наглядного воздействия. Обеспечивая наглядность в физическом воспитании, применяют целый комплекс методов:

1. Методы натуральной и опосредственной демонстрации, которые детализируются применительно к следующим видам: наглядные пособия, предметно-модельная и макетная, кино и видеомангитфонная, изабирательно-сенсорная.

2. Методы направленного прочувствования движений.

3. Методы ориентирования.

4. Методы лидирования и текущего сенсорного программирования.

5. Методы срочной и отставленной информации.

46. Табигатын сауықтырғыш күштері дене тәрбиесінің құралы ретінде.

Күн радиациясы, ауа мен су ортасының қасиеттері тәрізді табигат факторлары дене тәрбиесі процесінде екі бағытта пайдаланылады:

1/ ортаның табиғи факторлары дене жаттығулары әсер-ықпалын толықтырар, күштер және аз жігер жұмсап, жақсы нәтижеге жеткізер дене жаттығулары сабақтарына жалғаспалы жағдайда;

2/ бұл табиғи жағдайлар шынықтыру мен сауықтырудың салыстырмалы дербес құралы ретіндегі әсер-ықпалын белгілі жаймен мөлшерлеуді орындау түрлерін ұйымдастыру барысында.

О з д о р о в и т е л ь н ы е силы природы как средства физического воспитания. Такие природные факторы, как солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды в процессе физического воспитания используются в двух направлениях:

1/ как сопутствующие условия занятий физическими упражнениями, когда естественные факторы среды дополняют, усиливают и оптимизируют воздействие физических упражнений;

2/ при организации специальных процедур, в ходе которых воздействие этих естественных факторов дозируется определенным образом как относительно самостоятельное средство закаливания и оздоровления.

47. Тазалық себептері факторлары дене тәрбиесінің құралы ретінде. Тазалық сақтау факторлары еңбектің,

демалыстың, тамактанудың, дене жаттығуларының, тұрмыстық, жағдайлардың, тағы басқаларының жеке және қоғамдық тазалығын сақтаудың арнайы мөлшерлері мен талаптарын жүзеге асыруы бойынша қамтамассыз етіледі. Дене тәрбиесіндегі тазалық сақтау ережілерінің сақталуы көбіне дене жаттығулары сабақтарының ұнамды әсеріне, тиімділігіне себепші болады.

Г и г и е н и ч е с к и е факторы как средства физического воспитания.

Гигиенические факторы, как известно, обеспечиваются реализацией специальных норм и требований по личной и общественной гигиене труда, отдыха, питания, физкультурных занятий, бытовой обстановки т. д. Соблюдение гигиенических правил в процессе физического воспитания во многом обуславливает положительный эффект занятий физическими упражнениями.

48. Саналылық және белсенділік принципі. Педагогтік процесс нәтижелілігі тәрбиелеушілердің іске қаншалықты саналы және белсенді қатысуымен анықталады. Саналылық пен белсенділік принципі төмендігі талаптардан көрінеді:

- сабақтардың жалпы мақсаты мен нақты міндеттеріне саналы қарым-қатынас пен тұрақты қызығушылықты қалыптастыру;

- дене жаттығуларын орындау барысында саналы талдауға, өзін-өзі бақылау мен күш-жігерді ұтымды пайдалануға дем беру;

- міндеттерге деген ынтаны, дербестікті және шығармашылық қарым-қатынасты тәрбиелеу.

П р и н ц и п сознательности и активности. Результативность педагогического процесса определяется тем, насколько сознательно и активно относятся к делу сами воспитуемые. Принцип сознательности и активности раскрывается в следующих требованиях:

- формировать осмысленное отношение и устойчивый интерес к общей цели и конкретным задачам занятий;

- стимулировать сознательный анализ, самоконтроль и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений;

- воспитывать инициативность, самостоятельность и творческое отношение к заданиям.

49. К ө р н е к і л і к принципі. Дене тәрбиесі процесінде көрнекілік ерекше маңызды роль атқарады, солай болғандықтан жаттығушылардың қызметі негізінен практикалық мәнге және оның ерекше дербес міндеттерінің бірі-сезім мүшелерін жан-жақты дамытуға ие. Бұл принцип мына төмендегі жағдайларда көрінеді:

- көрнекілік-қозғалысты меңгерудің қажетті алғы шарты;
- көрнекілік-қозғалыс қызметін жетілдірудің ажыратылмайтын жағдайы.

П р и н ц и п наглядности. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность занимающихся носит в основном практический характер и имеет одну из своих специфических задач – всестороннее развитие органов чувств. Данный принцип раскрывается в следующих положениях:

- наглядность – необходимая предпосылка освоения движений;
- наглядность – неотъемлемое условие совершенствования двигательной деятельности.

50. Т ү с і н і к т і л і к және сабақты жекелеп өткізу принципі жаттығушылардың оқуы мен тәрбие мүмкіндіктерімен сәйкестендіре өткізу қажеттілігін білдіреді. Оның мәні төмендегі жағдайларды ашып көрсетеді:

- қол жеткен шараларды анықтау: бәрінен бұрын оқытушы бағдарламалар мен мөлшерлер талабын басшылыққа алуы қажет;
- түсініктіліктің әдістемелік жағдайлары: «белгіліден белгісізге немесе меңгерілгеннен меңгерілмегенге», сондай-ақ «қарапайым нәрседен күрделіге, жеңілден ауырға» деген белгілі ережені ұстану керек;
- дене тәрбиесінің жалпы бағыты мен жекелеген амалдарын жекелеп өткізу қажет.

П р и н ц и п доступности и индивидуализации означает необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями занимающихся. Его суть раскрывают следующие положения:

- определение меры доступного: преподаватель должен руководствоваться прежде всего программами и нормативными требованиями;
- методические условия доступности: следует придерживаться известных правил «от известного к неизвестному» или от освоенного к неосвоенному», а также «от простого к сложному, от легкого к трудному»;
- индивидуализация общего направления и частных путей физического воспитания.

51. Ж ү й е л і л і к принципі жаттығуларды реттейтін және жұмыс көлемін демалыспен алмастыратын, сондай-ақ сабақтардың бір ізділігі мен орлардың мазмұнының әр түрлі қырларының өзара байланысын сақтайтын бірқатар жағдайлар аясында ашылады:

- дене тәрбиесі процесінің үздіксіздігі мен жұмыс көлемінің демалыспен үйлесімді алмасуы;
- қайталаушылық және өзгермелі;
- сабақтардың бір ізділігі мен әр түрлі қырлары мазмұнының өзара байланысы.

П р и н ц и п систематичности раскрывается в ряде положений, касающихся регулярности занятий и чередования нагрузок с отдыхом а также последовательности занятий и взаимосвязи между различными сторонами их содержания:

- непрерывность процесса физического воспитания и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом;
- повторяемость и вариативность;
- последовательность занятий и в заимосвязь между различными сторонами их содержания.

52. Қ о з ғ а л м а л ы қ принципі /талап қоюды біртіндеп жоғарлату/ дене тәрбиесі процесімен айналысатындарға ұсынатын әлдеқайда қиынырақ жаңа тапсырмаларды қою мен орындаудың

жұмыс көлемін біртіндеп және үдемелете жоғарлатудың жалпы мақсатын білдіреді. Бұл айтылғандар жұмыс көлемі қозғалмалығын біртіндеп жоғарлату қажет екені айқындалады. Осыған орай жұмыс көлемін біртіндеп жоғарлатудың: тура бағытты-жоғары көтерушілік, сатылы /секірмелі/ және толқында түрлері болуы мүмкін.

П р и н ц и п динамичности /постепенного повышения требований/ выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к занимающимся в процессе физического воспитания, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности нагрузок. Из сказанного следует, что динамика нагрузок должна характеризоваться постепенностью. При этом возможны различные формы постепенного повышения нагрузок: прямолинейно-восходящая, ступенчатая /скачкообразная/ и волнообразная.

53. Қ о з ғ а л ы с ептілігі құрамды операцияларға назардың жоғары шоғарлану және қозғалыс міндеттерді тұрақсыз жолдармен шешу дәрежесімен мінезделеді.

Д в и г а т е л ь н ы е умения характеризуются такой степенью владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на составные операции с нестабильными способами решения двигательной задачи.

54. Қ о з ғ а л ы с дағдысы қозғалыстарды басқару автоматтандырылатын және іс-қимылдар жоғары сенімділігімен ерекшеленетін әрекет тәсілін игеру дәрежесімен мінезделеді.

Д в и г а т е л ь н ы е навыки характеризуются такой степенью владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизированно и действия отличаются высокой надежностью.

55. Қ о з ғ а л ы с т ы қ стереотип – бұл бірнеше рет қайталанған іс-әрекет нәтижесінде баянды етіліп, стационарлық мінезге ие болған функционалды жүйенің хал-жайы.

Д и н а м и ч е с к и й стереотип – это такое состояние функциональной системы, когда она приобретает стационарный характер, закрепляясь в результате многократных повторений действий.

56. Д а ғ д ы л а р д ы тасымалдау. Жарыстырыла бұрыннан істеп шығарылған немесе қалыптастырылған дағдыларды «тасымалдау» елеулі мәнді қозғалыстық іс-әрекетке баулуда өзара әрекетсіздікке ие. Әдеттерді тасымалдау жағымды немесе жағымсыз мінезді болуы мүмкін.

П е р е н о с навыков. Существенное значение в обучении двигательному действию имеет взаимодействие, «перенос» навыков, выработанных ранее или формируемых параллельно. Перенос навыка может носить положительный или отрицательный характер.

57. Д е н е қозғалыс сапалары - адамның қозғалыстық мүмкіндіктерінің кейбір сапалық қырлары.

Ф и з и ч е с к и е двигательные качества – отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека.

58. Ү й л е с т і л і к қабілеттері - бұл біріншіден, жаңа қозғалыстарды тез игеру қабілеттілігі, екіншіден, іс-әрекеттің бұрыннан бар түрлерін қайта құру немесе өзгерген жағдайлар талаптарына сәйкес бір түрден екінші түрге ауысу, үшіншіден, бөлінбейтін қозғалыстық актілерді орынды құру қабілеттілігі. Немесе, басқаша айтқанда, қозғалыстың күрделі міндеттерін тез, дәл үнемді шешу қабілеттілігі.

К о о р д и н а ц и о н н ы е способности - это, во-первых, способность быстро овладевать новыми движениями, во-вторых, преобразовывать выработанные формы действий или

переключаться от одних к другим соответственно требованиям меняющихся условий, в-третьих, способность целесообразно строить целостные двигательные акты. Или, иначе говоря, способность быстро, точно и экономно решать сложные двигательные задачи.

59. Спортшының дене дайындығы деп оның дене сапаларын тәрбиелеуді айтады. Дене дайындығының өзіндік ерекшелік мәнін күштілік пен жылдамдық, төзімділік пен орамдық тәрбиесі құрайды. Дене дайындығына сонымен бірге үйлестірілген қабілеттер тәрбиесі жатады, бірақ оны түрлі өлшемдігін тәсілдік және тактикалық дайындыққа жатқызуға болады.

Физической подготовкой спортсмена принято называть воспитание его физических качеств. Специфическое содержание физической, подготовки составляет воспитание силовых и скоростных способностей, выносливости и гибкости. К физической подготовке относят также воспитание координационных способностей, но последнее в той или иной мере можно отнести к технической и тактической подготовке.

60. Күш қабілеттері – сыртқы қарсылықтың немесе бұлшық еттерінің оған қарсы әрекет жасаудағы адам қабілеттері. Күш қабілеттерін бағалауда күштің абсолюттілігі мен салыстырмалы белгісі пайдаланылады. Шексіз күш дененің салмағына қатыссыз барынша көп күштердің көрсеткішін сипаттайды. Салыстырмалы күш дененің салмағына шексіз күш қатынасын сипаттайды. Адам денесі шамасының өсуіне байланысты оның шексіз күшінің көрсеткіші ұлғаяды, ал салыстырмалы күшінің көрсеткіші азаяды.

Силловые способности - способности человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. При оценке силовых способностей используют критерии абсолютной и относительной силы. Абсолютная сила характеризует максимальные силовые показатели безотносительно к собственному весу тела. Относительная сила

выражает отношение показателей абсолютной силы к собственному весу тела. С увеличением массы тела человека показатели его абсолютной силы возрастают, а показатели относительной силы уменьшаются.

61. Жылдамдық - күш қабілеттері күшпен бірге қозғалыстың жоғары жылдамдығы талап еткен іс-әрекет көрінеді. Осы жылдамдық-күштің кейбірі шұғыл күш деген атқа ие. Ол – қозғалыс барысында мүмкіндігінше аз уақыт ішінде барынша көп күшке жету қабілеттілігі.

Скоростно-силовые способности проявляются в действиях, где наряду с силой требуется высокая скорость движений. Некоторые из этих скоростно-силовых проявлений получили название взрывной силы-способности достигать максимальной силы по ходу движений в возможно меньшее время.

62. Күш төзімділігі - жұмыс көлемінің күш компоненттері туғызған қажып-шаршауға қарсы тұрар қабілеттілік.

Силловая выносливость – способность противостоять утомлению, вызываемому силовыми компонентами нагрузки.

63. Жылдамдық қабілеттері қозғалыстардың сонымен бірге қозғалыс реакциясының уақыт жылдамдығы сипатын тікелей және артықшылығымен анықтайтын қасиеттерінің функционалдық кешені. Жылдамдық қасиеттерінде мыналар анықталады.

- қарапайым және күрделі реакция жылдамдығы /жасының реттеу уақытымен өлшенеді/;

- жекелеген қозғалыс актілері жылдамдығы /сыртқы қарсылықпен ауырлатылған кейбір қозғалыстарды орындау барысындағы жылдамдық және жеделдету көлемімен өлшенеді/;

- қозғалыстар қарқынында /жиілігінде/ пайда болған жылдамдық /уақыт өлшемі бірлігіндегі қозғалыстар санымен өлшенеді/.

Скоростные способности – комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции. В скоростных способностях различают:

- быстроту простой и сложной реакции /измеряется латентным временем реагирования/;
- быстроту отдельных двигательных актов /измеряется величинами скорости и ускорения при выполнении отдельных движений, не отягощенных внешним сопротивлением/;
- быстроту, проявляемую в темпе /частоте/ движений /измеряется числом движений в единицу времени/.

64. Төзімділік - түрлі қызметтегі қажып-шаршауға қарсы тұрар қабілеттілік. Төзімділіктің негізгі өлшемі-адамға жүктелген қызмет қарқындылығын қолдауға қабілетті кезең ішіндегі уақыт. Төзімділік мамандық ретінде таңдап алынған белгілі бір қызметке қатынасы бойынша арнайы деп аталады. Жалпы төзімділік - бұл біркелкі үдемелі ұзаққа созылған жұмыстардағы барлық бұлшық аппаратының міндетін іске қосар төзімділік.

Выносливость – способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Основным мерилем выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Выносливость по отношению к определенной деятельности, избранной как предмет специализации, называют специальной. Общая выносливость – это выносливость в продолжительных работах умеренной интенсивности, включающих функционирование мышечного аппарата.

65. Икемділік - тірек-қозғалыс аппаратының ептілік буындары дәрежесін анықтайтын спортшы денесінің құрылыс қызметінің қасиеттері. Икемділіктің өлшемі қозғалыстардың барынша ауытқу шегі болып табылады. Белсенді икемділік /өзінің бұлшық еттеріне күш салу есебінде пайда болған/ және енжар

/қозғалысты дене бөлігінің сыртқы күшін қолдану жолы арқылы анықталған/ икемділік болып бөлінеді.

Гибкость – микро-функциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Измерителем гибкости служит максимальная амплитуда движений. Различают активную гибкость /проявляемую за счет собственных мышечных усилий/ и пассивную /выявляемую путем приложения к движущейся части тела внешних сил/.

66. Тұзу тұрған адам келбеті - денені әдеттегіше тік ұстау үлгісін сақтау, яғни дененің кеңістіктегі жағдайын және өмірлік қызмет істеуге үйлесімді жалпы қалпын қамтамасыз ететін қасиеттер мен дағдылар кешені.

Осанка – привычная манера сохранять вертикальное положение тела, т.е. это комплекс качеств и навыков, обеспечивающих оптимальную для жизнедеятельности общую позу и положение тела в пространстве.

67. Дене жаттығулары сабақтарының сабақ түрлері. Негізгі мәнді белгі – мұнда маман-оқытушы жетекші міндетін атқарады. Сабақтар сабақ жүйесінде ретке келтірілген кесте бойынша өткізіледі. Сабақ түрлері жаттығушылардың тұрақты құрамы және олардың жас мөлшерінің біркелкілігіне тән.

Урочные формы занятий физическими упражнениями. Главный существенный признак – здесь ведущую роль играет специалист-преподаватель. Уроки проводятся в системе занятий по упорядоченному расписанию. Урочным формам присущи постоянство состава занимающихся и их возрастная однородность.

68. Сабақтың жалпы тығыздығы – педагогикалық пайдалануда ақталған сабақ өту бойындағы уақыт қатынасы.

Общая плотность урока – отношение времени, использованного педагогически оправданно, ко всей продолжительности урока.

69. Сабактың қуатты тығыздығы– сабақтың барлық өту бойындағы дене жаттығуларына тікелей жұмсалған уақыт қатынасы.

Моторная плотность урока – отношение времени, затраченного непосредственно на выполнение физических упражнений, ко всей продолжительности урока.

70. Сабактан тыс дене жаттығулар түрлері. Оларға денсаулықты нығайту, еңбекке, тағы басқаларға деген қабілетті сақтау мақсаттары үшін қызметті дербес ұйымдастыру тән. Басшылық мінезіне қарай сабақтан тыс дене жаттығулар түрлерін төмендегіше ажыратқан жөн: жекелік, тәуелсіздікке негізделген топтық, қоғамдық немесе ресми ұйымдастыруға негізделген топтық не көпшілік түрлері.

Неурочные формы занятий физическими упражнениями. Для них характерна самостоятельная организация деятельности в целях укрепления здоровья, сохранения и повышения работоспособности и т.д. По характеру руководства следует различать следующие формы неурочных занятий: индивидуальную, групповую на самостоятельных началах, групповую и массовую на общественно или официально организованных началах.

71. Дене тәрбиесіндегі жоспар – қоғамдағы дене тәрбиесі мәдениетінің міндеттерін жүзеге асырудағы негізгі әдіс. Ол жоспарды жетілдіруді, жүзеге асыруды ұйымдастыруды және орындалуын бақылауды қамтиды.

Планирование в физическом воспитании – основной метод осуществления функции физической культуры в обществе.

Охватывает собственно разработку плана, организацию его осуществления и контроля за выполнением.

72. Дене тәрбиесіндегі бақылау – тексеру, тергеу, байқау, бағалау. «Педагогикалық бақылау» және жаттығушының өзін-өзі бақылауы дене тәрбиесіне шексіз және іштей тән. Бақылау түрлері: шапшаң ағысты, циклді, кезеңді болып келеді.

Контроль в физическом воспитании – проверка, обследование, наблюдения, оценка. «Педагогический контроль» и «само-контроль занимающихся» являются интегративными и внутренне присущими физическому воспитанию. Виды контроля: оперативно-текущий, цикловой, этапный.

73. Дене тәрбиесіндегі есеп. Есеп – бақылау нәтижелерін белгілеу. Есептің үш түрі бар: күн бұрын, ағымды, қорытынды.

Учет в физическом воспитании. Учет – это фиксация результатов контроля. Существует три разновидности учета: предварительный, текущий, итоговый.

74. Дене тәрбиесіндегі дәрігерлік бақылау. Дене тәрбиесі мәдениетімен және спортпен айналысатын барлық тұрғындарды медициналық көмекпен қамтамасыз ету жүйесі.

Врачебный контроль в физической культуре – система медицинского обеспечения всех контингентов населения, занимающихся физической культурой и спортом.

II . СПОРТ ІЛІМІ МЕН ӘДІСТЕМЕСІНІҢ ТҮСІНІКТЕРІ ПОНЯТИЯ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТА

1. Спорт ілімі - спорт маңызы туралы көзқарастардың тұтас жүйесі, оның заңдылықтары мен негізгі түсініктері, қоғамдағы атқаратын қызметі, спорттық дайындық пен жарыс қызметін үйлесімді құрудың мәні мен түрлері.

Теория спорта – целостная система взглядов о сущности спорта, его закономерностях и основных понятиях, функционировании в обществе, содержании и формах оптимального построения спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

2. Спорт /ағылшынша – ойын, көңіл көтеру/ - дұрыс айтқанда жарыстық қызмет, соған арнайы дайындық, адамдар арасындағы ерекше қатынастар және жалпы алғанда осы қызмет өрісіндегі оның қоғамдық мәнді нәтижелерінің дәлелдері.

Спорттың әлеуметтік бағалығы, оның адамды еңбекке және қоғамдық басқа да қажетті қызмет түрлеріне дайындайтын негізгі түрлерінің бірі – барынша әрекетшіл құралдар мен дене тәрбиесі әдістерінің жиынтығы әрі бұлармен қатар ең маңызды құралдардың бірі - этикалық және эстетикалық тәрбиенің, қоғамның рухани сұранысын өтеудің көзі болуында.

Біздің елімізде бұхаралық, резервті спорт, жоғарғы көрсеткіштердің спорты деп бөлу бар. Бұхаралық /халықтық/ спорт жарыстық қызмет пен жалпыға ортақ көрсеткіш жетістігімен бірліктегі қозғалыс белсенділігінің қажетті деңгейін қамтамасыз етеді. Резервті спорт дайындықты ұйымдастырудың тиімді түрлері мен прогресшіл әдістерін игеруге, салыстырмалы жоғары көрсеткіштер мен жоғары көрсеткіштерге жету үшін алғы шарттар жасауға бағытталған. Жоғары көрсеткіштердің спорты жоғары класс аталатын шебер спортшылардың қабілеттерін барынша дамытуға, қабілеттердің жоғары шеберлікке жетуіне және халықаралық спорт

аренасында жемісті бәсекелесуіне жағдай жасайтын спорттың барлық жүйесінің жетістікке жеткізер буаны қызметін орындайды.

Спорт /анг. – игра, развлечение/ - собственно соревновательная деятельность специальная подготовка к ней, специфические отношения и установления в сфере этой деятельности, ее общественно значимые результаты, взятые в целом.

Социальная ценность спорта заключается в том, что он представляет собой совокупность наиболее действенных средств и методов физического воспитания, одну из основных форм подготовки человека к трудовой и другим общественно необходимым видам деятельности, а наряду с этим и одно из важных средств этического и эстетического воспитания, удовлетворения духовных запросов общества.

У нас в стране выделяют массовый, резервный спорт, спорт высших достижений. Массовый /народный/ спорт обеспечивает необходимый уровень двигательной активности, сопряженной с соревновательной деятельностью и достижением общедоступного результата. Резервный спорт ориентирован на освоение эффективных организационных форм и прогрессивных методов подготовки, достижение относительно высоких результатов, создание предпосылок для достижения высших результатов. Спорт высших достижений выполняет функцию результирующего звена всей системы спорта, в котором создаются условия для максимального развития способностей спортсменов высокого класса, способных достигнуть высшего мастерства и успешно конкурировать на международной спортивной арене.

3. Спорттық жарыс – демонстрация тәсілі, спорттық жетістіктердің теңеуі, бағасы, спорт өрісіндегі өзгеше бәсекелерді реттеу. Спорттық жарыстардың мақсаты – аса күшті спортшыларды және командаларды анықтау, спорттық шеберлікті шыңдау, жалпы алғанда, дене тәрбиесі мәдениеті мен спортты насихаттау. Спорттық жарыс қатынастың маңызды факторы, жеке тұлғаны

қалыптастырудың құралы және адам мүмкіндігін тану болып табылады.

С п о р т и в н о е с о р е в н о в а н и е – способ демонстрации, сравнения, оценки спортивных достижений, регулирование своеобразной конкуренции в сфере спорта. Целью спортивных соревнований является выявление сильнейших спортсменов и команд, совершенствование спортивного мастерства в целом, пропаганда физической культуры и спорта. Спортивное соревнование является важным фактором общения средством формирования личности, познания возможностей человека.

4. С п о р т т ы қ қ о зғ а л ы с - әлеуметтік қозғалыстың ерекше түрі, жасаудың, дамудың, сақтаудың, алмасу мен спорт жемісін көрудің тарихи шартты процесі, жеке тұлғаны қалыптастыру тәсілінің бір түрі.

Спорттық қозғалыстың өндірістік түсініктері мыналар: мемлекеттік және қоғамдық - өзінше әрекет етушілік спорт түрлерін тарату, халықаралық спорт ұйымдарының қызметі нәтижесінен спорттың көрінуі; спорттық қозғалыс мынадай тарихи бұхаралық /халықтық/ спорт, әуесқойлық спорт және кәсіби спорт болып жетілген.

С п о р т и в н ы е д в и ж е н и е – специфическая форма социального движения, исторически обусловленный процесс создания, развития, сохранения, обмена и потребления ценностей спорта, один из способов формирования личности.

Производными понятиями спортивного движения являются: государственные и общественно-самодетельные формы культивирования спорта; проявление спорта в результате деятельности международных спортивных организаций. Исторически спортивное движение сложилось в таких формах, как массовый /народный/ спорт, любительский спорт профессиональный спорт.

5. С п о р т т ы қ ә р е к е т – қоғам мақсаттары мен мұқтаждарына сәйкес белсенді адам әрекетінің көп факторлар

процесі ретіндегі дене тәрбиесі ұйымдарының толысып жетілуі. Қозғалыстық әрекеттер дамуының жоғары түрі.

С п о р т и в н а я д е я т е л ь н о с т ь – высшая форма развития двигательной деятельности как многофакторного процесса активной человеческой деятельности, развивающей и совершенствующей физическую организацию в соответствии с целями и потребностями общества.

6. С п о р т т ы қ ж е т і с т і к т е р - спорттық қызметтің нәтижесі нақты табыстарда көрінген спорттық шеберлік пен спортшы қабілетінің көрінісі. Спорттық жетістіктер спортшының дарындылығына, дайындық жүйелерін жүзеге асыру тиімділігіне байланысты. Жоғары спорттық жетістіктер нақты даму кезеңіндегі белгілі бір спорт түрімен айналысқан адамның барынша мол мүмкіндігін танытатын көрсеткіш. Дәл ақиқат шаралар арқылы қол жеткен жоғары жетістіктер спорттық рекордтар деп аталады. Рекордтар саны ескерілмейтін спорт түрлері бойынша өткен жарыстарға ең жоғары жетістік-жеңіс болып есептеледі.

С п о р т и в н ы е д о с т и ж е н и я – результат спортивной деятельности, показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах. Спортивные достижения зависят от одаренности спортсмена, эффективности реализации системы подготовки. Высшие спортивные достижения – это показатель, отражающий максимальные возможности человека в данном виде спорта на конкретном этапе его развития. Высшие достижения, выраженные в точных объективных мерах, называются спортивными рекордами. В тех видах спорта, где рекорды не фиксируются, абсолютно высшим достижением является победа в соревнованиях.

7. Ж а р ы с і с - ә р е к е т і - спорттық қызметтің жеке оқиғасы. Ол спорттың әр алуан түрлеріндегі спортшы мүмкіндігінің көрінісін, оған тән ережелер сәйкестігі мен қозғалыс әрекеттері, жарыстық күрес тәсілдері және нәтижелер бағасының мәнін алдын ала ескереді.

Соревновательная деятельность – частный случай спортивной деятельности и предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в различных видах спорта в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

8. Спортивный даярлық – спортсмен дамуына ықпал етер бағытқа бастайтын және спортық жетістіктерге жету жолындағы дайындық дәрежесімен қамтамасыз ететін құралдарды, әдістер мен жағдайларды мақсатты түрде пайдаланатын көп факторлы процесс.

Спортивная подготовка – многофакторный процесс целесообразного использования средств, методов и условий, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

9. Спортивный жаттығу – спортсмен даярлығының негізгі түрі, яғни жаттығулар әдістері көмегімен жүйелі құрылған және спортсмен дамуын басқарудағы педагогикалық ұйымдасқан процесті танытатын даярлық.

Спортивная тренировка – основная форма подготовки спортсмена, т.е. это есть подготовка, системно построенная с помощью методов упражнения и представляет собой педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена.

10. Спортивный даярлық жүйесі - спортсменнің спортық жетістіктерге жетудегі үйлесімді даярлығын қамтамасыз ету, сондай-ақ спортшыларды даярлаудағы практикалық әрекет білімдері мен құралдары, әдістер жиынтығы.

Система спортивной подготовки – совокупность знаний, средств, методов, организационных форм и условий, обеспечивающих оптимальную готовность спортсмена к

спортивным достижениям, а также сама практическая деятельность по подготовке спортсменов.

11. Спортық жаттығудың жүйесі – білімдер, принциптер, әдістер және спортық жетістіктер, сондай-ақ жаттығу процесін ұйымдастыру мен басқару негізіндегі практикалық әрекет жиынтығы.

Система спортивной тренировки – совокупность знаний, принципов, методов и спортивных достижений, а также сама практическая деятельность по организации и управлению тренировочным процессом.

12. Спортық нәтиже – спорттағы сандық немесе сапалық көрсеткіштердің деңгейі. Жарыс жағдайларының тиісті ережелерін сақтау барысындағы жетістіктер спортық нәтиженің шынайлығын анықтайтын барлық спорт түрлерінің жалпы ахуалы болып табылады. Спорт түрлерінің ерекшеліктеріне байланысты ол жалпы қабылданған /кг, м, сек/ немесе салыстырмалы әдістердің өлшемі /баллдар, ұпайлар және т.б./ ретінде көрінеді.

Спортивный результат – количественный или качественный уровень показателей в спорте. Общим для всех видов спорта положением, определяющим истинность спортивного результата, является его достижение в условиях соревнований при соблюдении соответствующих правил. В зависимости от специфики видов спорта он выражается в общепринятых /кг, м, сек/ или относительных способах измерения /баллы, очки и т.д./.

13. Спорт мектебі – дамыған мамандар тобын тәрбиелеудің және шығармашылық ізденістің, ұзақ практикалық тәжірибенің нәтижесі болып табылатын бағыттың өмір сүруіне негізделген спортшыларды даярлайтын жалғыз жүйе.

Школа спорта – единая система подготовки спортсменов, основанная на существовании направления, развиваемого группой

специалистов, и являющаяся результатом творческого поиска, длительного практического опыта.

14. Спорттық демеушілік – кез келген келісім түрі, сол бойынша бір жағы /демеуші/ екінші жағына /спорт түріне, командаға, спортшыға және басқа/ материалдық, ақшалай немесе басқа қаржыдан көмектеседі, сөйтіп жарнамалар мақсаты үшін бірлесуді көздейді.

С п о н с о р с т в о спортивное - любой вид соглашения, по которому одна из сторон /спонсор/ представляет материальные, финансовые или иные другие вклады другой стороне /виду спорта, команде, спортсмену и др./ в обмен на объединение в целях рекламы.

15. С п о р т т ы қ іріктеу – спорттың белгілі түрінен мамандандырылатын адамдардың талаптарын, қабілеттерін анықтайтын педагогикалық әлеуметтік және медико-биологиялық зерттеулер негізіндегі кешенді мінездік ұйымдастыру шаралар жүйесі.

С п о р т и в н ы й отбор – система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические и медико-биологические исследования, на основе которых выявляются задатки и способности людей для специализации в определенном виде спорта.

16. С п о р т т ы қ бағдар – жеке адамның нақты спорт түрінен тар мамандығын анықтар негіздері кешенді мінездік ұйымдастыру-әдістемелік шаралар жүйесі.

С п о р т и в н а я ориентация – система организационно-методических мероприятий комплексного характера, на основе которых определяется узкая специализация индивида в конкретном виде спорта.

17. С п о р т т ы қ біліктілік – белгілі уақыт аралығындағы спорттық жарыстарға қатысқан нәтижесін жинақтай көрсететін спортшының тұрақты мінездемесі.

С п о р т и в н а я квалификация - устойчивая характеристика спортсмена, обобщающая итоги его выступления на спортивных соревнованиях за определенный отрезок времени.

18. Р е ф л е к с т і к - жарысқа қатысушының басқа қатысушылар /қарсыластары мен серіктері/ пікірін өз ойында бейнелеу қабілеті.

Р е ф л е к с и в н о с т ь - способность участника, соревнования отражать в своем мышлении рассуждения других участников /соперников и партнеров/.

19. С п о р т т ы қ жаттығу құралдары – спортшылардың шеберлігін жетілдіруге ықпал ететін дене жаттығулары шартты түрде үш топқа жүйеленеді: жарыстық, арнайы-даярлық, жалпыдаярлық.

С р е д с т в а спортивной тренировки – физические упражнения, влияющие на совершенствование мастерства спортсменов. Условно классифицируются на три группы: соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные.

20. А д а п т а ц и я /латын тілінен/ - ебін табу, үйлестіру, бейімделу. Биологиялық көзқараспен қарағанда, бұл тірі организмнің өмір сүре беру үшін сыртқы әсерлерге қарсы тұру, жұмыс істеу тәсілдерінің қолайлы, нақты жағдайларына жету қабілеттілігі.

А д а п т а ц и я /с лат./ - прилаживание, приноравливание, приспособление. С биологической точки зрения – это способность живого организма к противостоянию внешним воздействиям с

целью выживания, достижения оптимального для конкретного условия способа функционирования.

21. Қажу, болдыру – іс-әрекет нәтижесінде дамитын және оның әсерінің уақытша бәсеңдеуіне бастайтын дене және психикалық жағдайдың өзгерулерінің жиынтығы немесе бұл ағзаның уақытша жұмыс істеу қабілеттерінің төмендеуі.

Утомление – совокупность изменений в физическом и психическом состоянии, развивающихся в результате деятельности и ведущих к временному снижению ее эффективности или это временное снижение работоспособности организма.

22. Спорттық жаттығулар әдістері – жаттығушылар мен спортшылардың жұмыс тәсілдері, солардың көмегі арқылы керекті қасиеттерді тәрбиелейтін білімдер мен іскерліктерді, дағдыларды меңгеруге қол жеткізу.

Методы спортивной тренировки – способы работы тренера и спортсмена, при помощи которых достигается овладение знаниями и навыками, воспитываются необходимые качества.

23. Идеомоторлық жаттығу – жаттығулар мен жарыстарды алып жүру процестері қозғалыс іс-әрекеттерінің, сыртқы құралдардың кинестатикалық және көру арқылы қабылдауларын жетілдіру.

Идеомоторная тренировка – совершенствование кинестетических и зрительных восприятий параметров двигательных действий и внешней среды, сопровождающих процесс тренировки и соревнований.

24. Рухани дайындық – спорттық іске сезімтал-тұрақты қатынасты, спортшының дүниетанымдық және азаматтық бағытын, жеке тұлға аралық адамгершілік және топаралық қатынастарын, жеке тұлғаның рухани дамуын қалыптастырар арнайы ұйымдастырылған процесс.

Моральная подготовка – специально организованный процесс становления духовного развития личности, эмоционально устойчивого отношения к спортивной деятельности, формирования мировоззрения и гражданской позиции спортсмена, гуманных межличностных и межгрупповых отношений.

25. Ерік-жігер дайындығы – мақсаттар, айла-амалдар, іс-әрекет процестері мен нәтижелері бағалы мінездемелерін тану негізінде жүзеге асатын спорттық іс-әрекеттегі қабілеттерді тәрбиелеу процесі.

Волевая подготовка – процесс воспитания способности к такому участию в спортивной деятельности, которое осуществлялось бы на основе осознания ценности характеристики цели, средств процесса и результата деятельности.

26. Ерік-жігерлік даярлық – мақсаттар, айла-амалдар, іс-әрекет процестері мен нәтижелері бағалы мінездемелерін таңу негізінде спорттық іс-әрекетті құру қабілеттілігіне сүйенген спортшы халахуалы.

Волевая подготовленность – состояние спортсмена, опирающиеся на способность построить спортивную деятельность на основе осознания ценностей характеристики цели, средств, процесса и результат деятельности

27. Психикалық даярлық - нақты спорт түріндегі спорттық жетістік деңгейіне ықпал ететін арнайы психикалық қасиеттерді меңгеру процесі.

Психическая подготовка – процесс освоения специальных психических качеств, оказывающих существенное влияние на уровень спортивных достижений в конкретном виде спорта.

28. Спорт түрінің тәсілі – спортшы қимылының жүйесі ретінде спорттық нәтижеге бағытталған спортшы қимылдары мен іс-әрекеттерінің жүйесі кинематикалық, динамикалық және ырғақты мінездемелерімен анықталады.

Техника вида спорта – система движений и действий спортсмена, направленная на достижение спортивного результата, и как система движений спортсмена определяется кинематическими, динамическими и ритмическими характеристиками.

29. Тәсілдік даярлық – спорт түрі ерекшеліктеріне сәйкес келетін және жоғары спорттық нәтижелерге бағытталған спортшының қозғалыстар /спорт түрінің тәсілдері/ жүйесін меңгеруі.

Техническая подготовленность – степень освоения спортсменом системы движений /техника вида спорта/, соответствующей особенностями данного вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

30. Спорттық тактика – жарыстар міндеттерін шешу немесе спорттық бәсекелесті басқару өнері барысындағы тәсілдік әдістерді пайдаланудың мақсатты түрдегі амалы.

Тактика спортивная – целенаправленные способы использования технических приемов при решении соревновательных задач или искусство ведения спортивной борьбы.

31. Тактика дайындығы – спорттық тактика мәні мен негізгі теориялық-әдістемелік жағдайларын зерттеуге, тактикалық ойлауды жетілдіруге бағытталған процесс.

Тактическая подготовка – процесс, направленный на изучение сущности и основных теоретико-методических положений спортивной тактики, совершенствование тактического мышления.

32. Стратегия – белгілі бір мақсатқа жетудегі іс-әрекет заңдылықтарының тәсілдері мен жолдарының жалпы ұғымына сүйенген ғылыми білімдер жүйесі.

Стратегия – система научных знаний о закономерностях, средствах и способах деятельности для достижения определенной цели, руководствуясь общими соображениями.

33. Жаттығудың барлық түрі бойынша даярлық – дене тәрбиесінің жарысқыш, тәсілдік спортшының жауапты жарыстарға даярлығы, онда оның тәсілдік-тактикалық және психикалық әзірлігіндегі үйлестік пен іске асыру қабілеттілігі мінезделеді.

Интегральная подготовленность – подготовленность спортсмена к ответственным соревнованиям, которая характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности физической, технико-тактической и психической подготовленности.

34. Жаттығу сабағы – жаттығу барысында нақты міндеттерді орындауға бағытталған әр түрлі тәсілдерді пайдаланып спортшы организмнің бейімделу және қалпына келу процестерінің жүзеге асуы тиімділігінің алғы шартын жасайтын жаттығу процесінің негізгі құрылымының бірлігі.

Тренировочное занятие – основная структурная единица тренировочного процесса, в ходе которого используются различные средства, направленные на решение конкретных задач, создаются предпосылки для эффективного протекания адаптационных и восстановительных процессов в организме спортсмена.

35. Аз уақыт ішінде орындалатын істер жиынтығы ұзақтығы бір апта – бірнеше күн бойына өтілген және дайындықтың

сол кезеңінде тұрған міндеттерді кешенді түрде шешуді қамтамасыз еткен сабақтар тізбегі.

М и к р о ц и к л – серия занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе подготовки. Продолжительность от 3-4 до 10-14 /в практике чаще- календарная неделя/. Типы микроциклов: втягивающие, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные.

36. О р т а ш а у а қ ы т і ш і н д е о р ы н д а л а т ы н і с т е р ж и ы н т ы ғ ы /ұзақтығы бір ай шамасы/ - 3-6 орташа уақыттың ішінде орындалатын істер жиынтығынан тұратын жаттығу процесінің салыстырмалы тұтас кезеңдері. Орташа уақыттың ішінде орындалатын істер жиынтығы топтары: тартылғыш, негізгілер, бақылау-даярлық, ажарланғыш, алдын ала жарыстық, жарыстық, қалпына келуші-даярлық және қалпына келуші-сүйемелдеушілік.

М е з о ц и к л – относительно целостный этап тренировочного процесса, состоящий из 3-6 микроциклов. Типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, шлифовочные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие.

37. С п о р т т ы қ ж а т т ы ғ у д ы ң м е р з і м д е л у і – жаттығулардың үлкен циклінде /жылдық үлгі/, ереже ретінде, үш кезеңге бөлінген: даярлық, жарыстық және өтпелі. Жаттығу процесі кезеңдерінің өзгеруіне мәжбүр ететін себептер мыналар:

1. спорттық пішіннің дамуының объективті заңдылығы;
2. спорттық жарыстардың күн тізбегі;
3. маусымдық-климаттық жағдайлар.

П е р и о д и з а ц и я спортивной тренировки. В большом цикле тренировки /типа годичного/ различают, как правило, три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Причинами, вызывающими периодическое изменение тренировочного процесса, являются:

1. объективные закономерности развития спортивной формы;
2. календарь спортивных соревнований;
3. сезонно-климатические условия.

38. С п о р т т ы қ п і ш і н – жаттығудың әрбір үлкен цикліндегі /ұзақтығы жарты, не бір жыл/ белгілі жағдайларда қол жететін нәтижелерге спортшының үйлесімді даярлығының /дене шынығуы, тәсілдік-тактикалық, психикалық/ ахуалы. Спорттық пішіннің даму процесі үш кезеңге ие: табу, сақтау және уақытша жоғалту.

С п о р т и в н а я ф о р м а – состояние оптимальной готовности /физической, технико-тактической, психической/ спортсмена к достижениям, которое приобретается при определенных условиях в каждом макроцикле тренировки. Процесс развития спортивной формы имеет три фазы: приобретения, сохранения и временной утраты.

39. К ө п у а қ ы т і ш і н д е о р ы н д а й т ы н і с т е р ж и ы н т ы ғ ы – жарты жылдық, бір жылдық және көп жылдық үлкен жаттығу циклінің үлгісі. Ол бір-бірін бірте-бірте алмастыратын үш кезең: дайындық, жарысқыштық және өтпелі кезеңнен тұрады. Мұндай жүйелі алмасу спорттық пішін дамуының заңдылықтарымен сәйкес келуі керек, яғни дайындық кезеңі спорттық пішінді игеру, жарыстық кезең-сақтау, өтпелі кезең-уақытша жоғалту кезеңдеріне сай болу керек.

М а к р о ц и к л – большой тренировочный цикл типа полугодичного, годичного и многолетнего, состоящего из трех, последовательно меняющихся друг друга периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Такое последовательное чередование должно соответствовать закономерностям развития спортивной формы т.е. подготовительный период должен соответствовать фазе

приобретения спортивной формы, соревновательный период – фазе сохранения и переходный период – фазе временной утраты.

40. Үлгілеу – спорттық дайындық пен жарыстарға қатысуды үйлесімді және мінездемелерін анықтау мен нақтылау үшін үлгілерді жасау, зерттеу, пайдалану процесі.

Моделирование - процесс построения, изучения и использования моделей для определения и уточнения характеристик и оптимизации процесса спортивной подготовки и участия в соревнованиях.

41. Болжау – спорттағы болжамды талдау, спорттық іс-әрекетке тән процестер мен құбылыстардың дамуы келешегін көре білуді нақтылау түрі.

Прогнозирование – разработка прогноза в спорте, форма конкретизации предвидения перспектив развития того или иного процесса или явления, характерного для спортивной деятельности.

Қолданылған әдебиеттер тізімі:

- 1.Н.К. Коробейников А.А. Михеев И.Г. Николенко Физическое воспитание: Учеб. Пособие.-М.:Выш.шк., 1989.-384 с.
2. А.Н. Воробьев тренировка работоспособность реабилитация.-М.: Физкультура и спорт,1989.-272 с.
3. Спортивная физиология: учеб.для ин-ов физ.культ./Под ред. Я.М. Коца.- М.: Физкультура и спорт, 1986.- 240с.
4. Каражанов Б.К. Основные понятия теории и методики физической культуры и спорта.- Алма-Ата КазИФК, 1991
- 5.Төтенайдың Базарбегі. Спорт атауларының орысша-қазақша сөздігі.-Алматы: «Ана тілі», 1994. 128 бет.

**Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі
Оңтүтік Қазақстан облыстық білім басқармасы
Кентау көпсалалы колледжі**

**«Спорт ілімінің терминдері»
ӘДІСТЕМЕЛІК-ОҚУ
ҚҰРАЛ**

Кентау-2021ж

Құрастырған: Дүйсембаев.Қ.Б

Дене тәрбиесі мамандығының оқытушылары үшін

оқу тәжірибе бойынша көмекші құрал-Кентау көпсалалы колледжі.

Көмекші құралда тәжірибелік сабақтардың тақырыптары,жұмыс барысының қажетті кеспелері көрсетілген.

«Әскери патриоттық және дене тәрбиесі»

ПБК отырысына қаралған

(Хаттама №__«__»____ 20__ж)

**ПБК төрағасы _____Дүйсембаев Қ
Кентау көпсалалы колледжінің әдістемелік кеңесінде қаралып
бекітілген**

(Хаттама №__«__»____ 20__ж)

Колледж Әдіскері _____Нұрманова С

Кентау көпсалалы колледжі 20__ж

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі
Түркістан облысы адами әлеуетті дамыту басқармасы
Кентау көпсалалы колледжі

Әскери-патриоттық
және дене тәрбиесі
пәндер бірлестігінің
комиссиясы

**Ұлттық ойындарды
дене тәрбиесі
сабағында қолдану**

Құрастырған : дене тәрбиесі
Оқытушысы Қ.Б.Дүйсембаев

Кентау 2022 ж

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі
Оңтүстік Қазақстан облыстық білім басқармасы
Кентау көпсалалы колледжі

Бекітілді
Әдістемелік кеңесінің отырысында
Хаттама №
«26 » 02.2010

Қаралды
Әскери патриоттық және дене тәрбиесі
Пәндер бірлестігі комиссиясының отырысында
Хаттама № 7
«09» 02.2010

Бұл әдістемелік оқу құралы мектептің дене шынықтыру пәнінің оқытушыларына арналған. Қозғалмалы ойынына тән ерекшелік – оның ұжымдық сипаты, ол жастар үшін тәрбиенің шешуші факторы және қоғам жағдайында бала өмірін ұйымдастырудың негізгі формасы да десе қателеспейміз. Жеке тұлғаның жан-жақты даму үшін ұжымда қолайлы жағдайдың болуы қажет. Тұлға жарасымды даму мүмкіншілігін ұжымнан алатын болғандықтан ұжымда тұлғаның бас бостандығы болуы шарт. Себебі әрбір өзінің мүшелерін ұйымдастыру қажеттілігі қоғамның өзі бетбұрыс ұжым ретінде өмір сүретіндігінен туындайды.

Дене – қозғалыс барысындағы қимыл-қозғалыспен жаттығулар – жас жеткеншекті батылдыққа баптап, сымбатты етіп сомдау, ептілікке баулу, сонымен қатар, тазалыққа үйрету, сергек демалу, бой жазу, ой еңбегі барысындағы шаршағанын басу, сарп еткен күш-қайратты толықтыра білу.

Жан-жақты үйлесімді дамыған азамат тәрбиелеудің бір негізгі – мектеп қабырғасында, дене-тәрбиесін жақсарту, оны халықтық тәрбиемен ұштастыру.

Халықтық тәрбие ұлттың ұлт болып қалыптасуымен бірге дамып келе жатқан көне тарихи жүйеге жатады.

Халықтық педагогиканы «Ұлттар мен ұлыстардың әлденеше ғасырға созылған ұрпақ тәрбиесіндегі ұлттық салт – дәстүрлері, мәдени ойлау жүйесінің озық үлгілерінің жиынтығы» деп түсінеміз.

Бүгінде бүкіл дүниенің табиғи тұтастығын сақтау қажеттілігі туындап отыр. Табиғи тұтастықтың бұзылуы, адам бойындағы тұтастықтың үйлесімділіктің сақталмауына байланысты сияқты. Адамның ішкі қасиетін, сыртқы күш қасиетіне толықтырып қанағаттандырып отырса, керсінше сыртқы күшті ішкі қасиеттер қуаттайтындай үйлесімділікте болса, жеке тұлғаның нағыз болық тұтастығы қалыптасатын болады. Ішкі күшке ақыл, ой жүрек қайрат, қуат, тазалық т.б жатады. Ал сыртқы күшке жататындар бүкіл дененің қимыл қозғалысы, бұлшық ет күші, қол, аяқ, иық, бас.

Осындай жан жақты үйлесімді дамыған жеке тұлғаны тәрбиелеу ісі тек бүгінгі біздің қозғап отырған мәселе емес, ұлы шығыс ойшылы, пәлсапашы Әль-

Фараби, Жүсіп Баласұғын, бертін келе Абай сынды даналарды да қатты толғандырған.

Олар тәрбие жүзінің жааңаша бағытын көрсетіп көптеген еңбектер жазды. Мәселен Әль-Фараби «Әлеуметтік этикалық трактатында», «Адам, ең алдымен, өз бойындағы бар абзал қасиетті тани білуі, соларға ие болуы және соны дамытуы керек»- деді. Денені жетілдіруді Әль-Фараби мінез құлықты жетілдірумен байланыстырды.

Денені жетілдіру- денсаулыққа тіреледі. Егер, денің сау болса, оны сақта және нығайтуға жағдай жаса, денсаулығын жоқ болса, оны табуға көмектесу керектігін көрсетті.

Қазақстан балалармен оқушы жастарына дене-тәрбиесін беру тұжырымдамасында «дене –шынықтыру халыққа білім беру жүйесінен көрнекті орын алады. Олай болу себебі, ол адамның биологиялық, психологиялы, физиологиялық және әлеуметтік дамуының іргетасы болып саналады»-делінген.

Жаттығулар орындау барысында рухани дамуды, дене жетілумен тұтас, бір уақытта жүретін үрдіс ретінде қарастыру керек. Жаттығу үйрету кезінде аз күш жасап орындауға және кездескен қиындықтарды жеңуге мүмкіндік беретін саналы көзқарас тәрбиелеуді негізгі міндет деп санаймыз.

Қазақтың ұлттық ойындары мен дене – шынықтырудың халық тәрбиесіне әсері өте зор. Қоғамның болашағы – оқушыларға ұжымдыққа, ауыз біршілікке тәрбиелейтін ойындар молынан кездеседі.

Күнделікті оқу тәрбие барысында ұлттық ойындарды өткізудің бағдарламаға сай нәтижесін көріп жүрмін. Берілген жалпы базалық сағаттан басқа вариативтік сағатты ұлттық ойын сабағын өтуге пайдаландым. Атап айтқанда «Жаяу жарыс», «Арқан тартыс», «Теңге алу», «Соқыр теке», «Олай істе , былай істе», «күзетшімен барлаушы» т.б. ойындары. Осы өткізілген сабақ түрлері ұлтжандылыққа, жолдастыққа, тәрбиелей отырып ұжымдық бірлестікке баулыды.

Сабақтың барысы	Жаттығулардың орындалатын уақыты	Сабақта назар аударатын жағдай
Ұйымдастыру бөлімі. Сапқа тұру. Рапорт беру, сәлемдесу. Сабақтың тақырыбымен таныстыру. Оң – ға! Баяу	13-15	Жүріс сол аяқтан басталады.

Баяу жүгір.
Қолды белге қойып тізені
көтеріп жүгір.
Аяқты артқа сілтей өшкені
алақанға тигізіп жүгір.
Қолды белге қойып тізені
көтеріп жүгір. Қолды
жанға қойып , аяқты артқа
серме.

1,2,3-ке сана
1-лер орында
2-лер үш адым
3-тер алты адым алға бас
**Жалпы дайындық
жаттығулары.**
1 жаттығу: Б.Қ-қол алда, әр
санақта саусақты ашып

8pet

Бас
көтеріңкі

жұму. Қолды жанға түсіріп, жоғары көтеру. 2 жаттығу: Аяқ иық кеністігінде, қол мықында. Санақ: 1. Алға ең кей 2.. Б.Қ 3. Оңға иіл 4. Б.Қ 5. Шалқай 6. Б.Қ 7. Солға иіл 8. Б.Қ 3 жаттығу: Б.Қ-аяқ иық кеңдігінде, қол мықында. Санақ : 1-2-3-4 тұлғаны оңға айналдыру, тұлғаны солға айналдыру. 4 жаттығу: Б. Қ-Н/негізгі тұрыс/ Санақ: 1. Жүреден отыр. 2. Аяқты артқа созып жатып таян 3. 4-5-6 рет қолды бүгіп жаз 7. жүреден отыр 8. Б.Қ 5 жаттығу: Б.Қ – он аяқ алда, сол аяқ арт, қол	4рет 4-6 рет	Мұғалімді мұқият тындау Аяқты түз Демді ішке	мықында. Сынақ : 1-2-3 оң аяқты үш рет жартылай бүкіл аяқтың қалпын секіріп алмастыру. 6-жаттығу: Б.Қ – қол алда Сынақ: 1-сол аяқты сермеп оң қолдың ұшына тигіз. 2. Б.Қ 3-оң аяқты сермеп, сол қолдың ұшына тигіз. 7 жаттығу: Б.Қ-Н.Т қол мықында орындат тұрып секіріп 360 градусқа бұрыл 4-4 реттен 90 градус әр аяқта. 8 жаттығу: Б.Қ-Н.Т Санақ: 1-2-3-4 қолды баяу жоғары көтеріп аяқтың ұшына тұру. Жаттығу аяқталды. Негізгі бөлім. Ұлттық ойын: «Олай істе, былай істе». Барлық ойнаушы балалар дөнгеленіп тұрады. Ойын басқарушы аяқ, қолы, бүкіл денесімен түрдіше қимылдатып, қисайтып, әр	4рет 6-8рет	алу демді шығару Ортада ойын басқару тұрады Барлық ойнаушылар соның істегенін істейді. Біреу оның басқарушы болады.
--	----------------------------	---	--	---------------------------	---

қозғалыс сайын «Былай істе » Деп айтып тұрады. Егерде ойын басқарушы қозғалысында «Олай істе» Десе, оны балалар орындамау керек. «Олай істе» дегенде жаңылып, сол басқарушының қимылын орындаған болса, ол бала ойыннан бөлек шығарылады. Жаңылған бала саны сегізге толғанша ойнайды, одан кейін жаңылған балаларға айып тарттылады, кемеде тартылу, отырып тұру т.б. Одан кейін ортаға жаңа ойын басқарушы шығады. Бұл ойынның тәртібі- «Былай істе » - деген бұйрық берілгенде барлық ойнаушылар сорл қозғалысты орындауы керек. Оны орындамаған ұтылған болып есептеліп, ойын қатарынан шығарылып тұрады.	2-3рет		«от,су,ауа,»-ойыны. Ойыншылар дөнгеленіп тұрады. Оның түрі: оның басқарушы ортаға шығып ойынды түсіндіреді.Мен «от» дегенде сендер екіқолдарыңмен сандарыңды шапалақтап отша лапылдайсындар, «су» дегенде екі қолды екі жанға жайып айналып тұрып, қолдарының ұшын қантша қағып тұрасындар, «ауа» дегенде екі қолды көтеріп, буыннын былқылдатып түтінше шолынтатасындар – дейді. Оны басқарушы балаларды жаңылдыру үшін «от» деп тұрып өзі судың не ауаның қозғалысын істейді. Оның басқарушының айтқаның аңғармай анық істеп тұрғанын еліктеп шатасқандарды ортаға шығарады. Жаңылғандар саны 5,6 болғанда ортаға шығарып айып тартады.	3-4 рет	
---	--------	--	--	---------	--

Қолды бүгіп жазу т.б. Қортынды бөлім. Бір қатарлы саппен бастапқы орындарында жүр! Орында жүр! Алға бас! Баяу Жүгір! Орнында тұрып жүр! Тоқта! Солға бұрыл! Сабақты қортындылау, баға қою, Үй тапсырмасы.	25-27	Оның басқарушы «от,су,ауа» дегенде ойнаулар жоғарғы реттей қолдарын қимылдата ды.
---	--------------	---

Сабақты осы мақсатта, осы тәсілмен өткеннен кейінгі нәтиже.

1. Бұрынғы жеңіл атлетика сабағындағы қалыпты іс-әрекеттен басқа оқушыларды қызықтыратын ұлттық ойындардың аттарын білді.
2. «Тенге алу», «Соқыр теке», «Олай істе, бұлай істе», «От, су, ауа» және т.б ойындарының ойнау әдістерін сауатты меңгерді.
3. Өздері ойнау арқылы бұл ойын түрлеріне қызығушылары артты және қазақтың ұлттық ойындары дене тәрбиесі сағатында ойнауға болатындарына көздері жетті.

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі
Оңтүстік Қазақстан облыстық білім басқармасы
Кентау көпсалалы колледжі

Әскери-патриоттық
және дене тәрбиесі
пәндер бірлестігінің
комиссиясы

**«Волейболдан оқу жаттығуларды
ұйымдастыру тәсілдері»
Әдістемелік оқу құралы**

Құрастырған : дене тәрбиесі
Оқытушысы Қ.Б.Дүйсембаев

Кентау 2017 ж

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі
Түркістан облысы адами әлеуетті дамыту басқармасы
Кентау көпсалалы колледжі

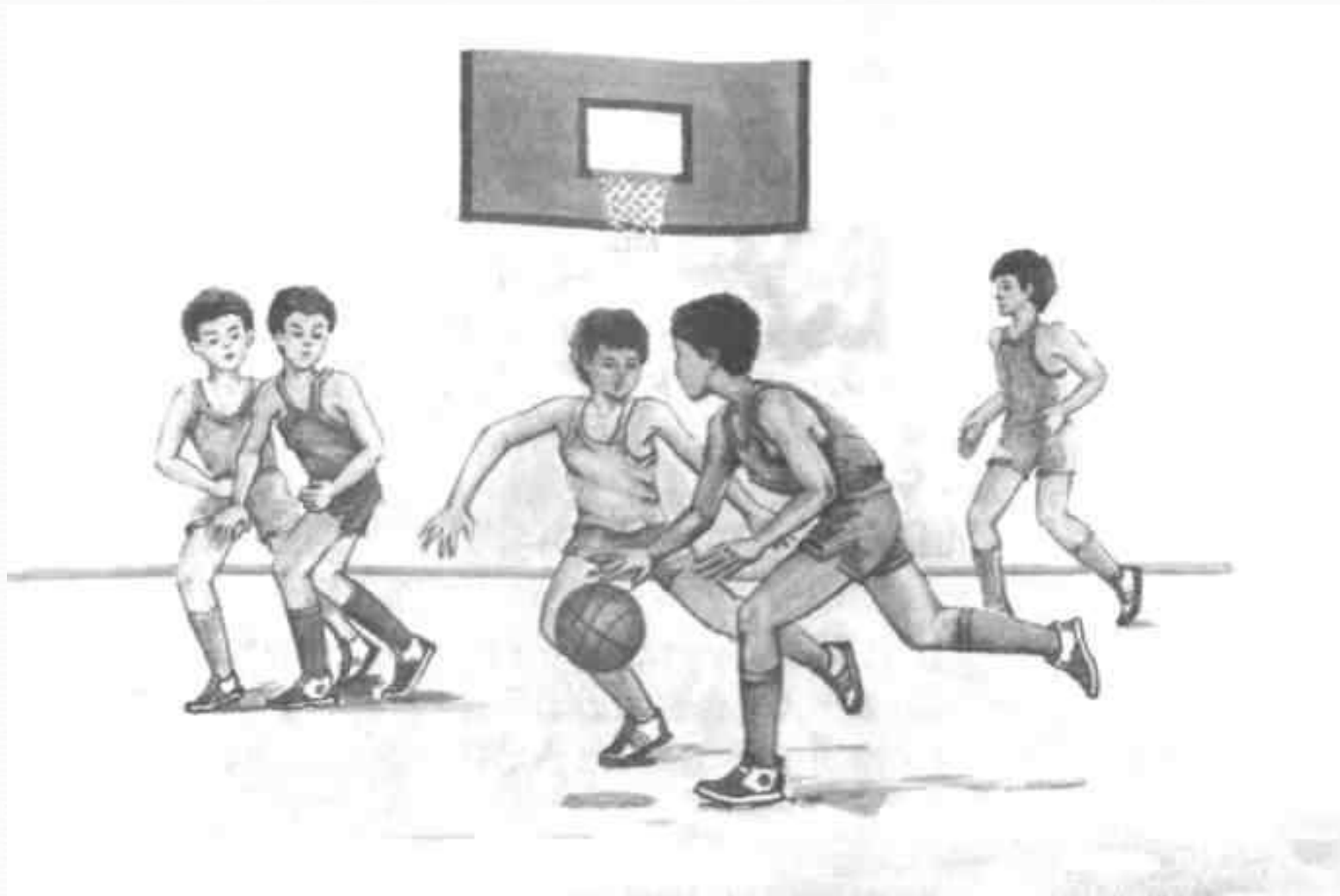
Баскетбол

Құрастырған : Дүйсембаев Қ.

Кентау – 2021ж.

БАСКЕТБОЛ

- *Бұл ойын АҚШ-та бұдан 100 жылдай бұрын пайда болған. Ол кезде допты торға емес, тоқылған әдеттегі себетке (кәрзеңкеге) лактырып түсірген. Осыдан барып ойынның аты шыққан екен: «баскет» - ағылшын тілінен аударғанда «себет» («кәрзеңке»), «бол» - «доп».*
- *Осы бір әлемге өте кең тараған ойынмен айналысу арқылы денсаулық нығаяды, жүректің қан тамырлары мен өкпенің жұмысы жаксарады, шыдамдылық пен икемділік дамиды. Баскетболмен денсаулығында ақауы жоқ адамдардың бәрі де айналыса алады.*



- *Ойынның негізгі ережелері. Баскетболды және кіші баскетболды әрқайсысында 5 ойыншысы бар екі команда ойнайды. Бір команда екіншісің торына доп салуға ұмтылады, ал екіншісі өз кезегінде бұған кедергі келтіреді. Допқа ие болған команда - шабуылдауы, оның барлық бес ойыншысы шабуылдаушылар болады. Добы жоқ команда қорғаушы, оның барлық бес ойыншысы осы кезде қорғаушылар деп аталады.*
- *Ойын алаңында допты баскетболшы 6 метр жерден себетке дәл түсірсе - 2 ұпай, 6 метрден қашық жерден түсірсе - 3 ұпай, айып аланы сызығынан дәл түсірсе, команда есебіне 1 ұпай қосады. Көп ұпай жинаған команда жеңіске жетеді.*
- *Баскетбол алаңының ұзындығы - 26 м, ені - 14 м (кіші баскетболда айып ұпайының сызығы қалқан себетіне дейін 4 м болады). Себет 260 см биіктікте болуы тиіс.*
- *Ойынның ұзақтығы - 20 минуттан 2 тайм (мектеп оқушылары 6 минуттан 4 тайм ойнауы керек).*

- *Ойыншылар допты еденмен домалата алады, бере алады, бір колмен алып жүріп, торға лақтыра алады. Доп себетке жоғарыдан салынса, түсті деп есептелінеді. Доп себетке түскеннен кейін, қарсы команданың ойыншысы допты 5 секунд ішінде ойынға қосуы тиіс.*
- *Ойыншы допты қолға ұстап тек екі қадам ғана жасай алады. Қарсылас ойыншыны ұстауға, итеруге, ұруға болмайды. Бір ойыншы қолында допты 3 секундтан артық ұстап тұруына болмайды.*
- *Ескертулер. Ойынның басталуына дейін қыздырыну жаттығуларын орындап, денені ойынға даярлау қажет. Ойын алдында жаксы қыздырыну жарақат алудан сақтайды.*
- *Алаңда тәртіп сақталуы керек. Ойын аяқталған соң допты арнайы бөлінген орынға міндетті түрде ұқыптап қою қажет.*

- *Егер жаттығу залда өтетін болса, ол желдетілген, жарық жақсы түсетін, жарақат алатындай артық заттардан босатылған болуы тиіс.*
- *Тайып құламау үшін және ойын кезінде жарақат алмау үшін алаңның ылғал жерлерін шүберекпен бірден сүртін құрғату керек.*
- *Баскетболды спорттық киіммен ойнау қажет. Әрбір жаттығудың алдында, әсіресе жарыстардың алдында аяқ киімнің, әсіресе оның баулары дұрыс байланғандығын ерекше тексерген дұрыс. Аяққа жүн шұлық киген жөн. Киімі ғана емес, оқушылардың өздері де әрқашан жинақы болуы керек. Жаттығу кезінде сағат, сакина, сырға, алқа т. б. тақпаған дұрыс. Олар жарақат алуға себепші болуы мүмкін.*
- *Бұл ережелер барлық спорт ойындарына қатысты.*

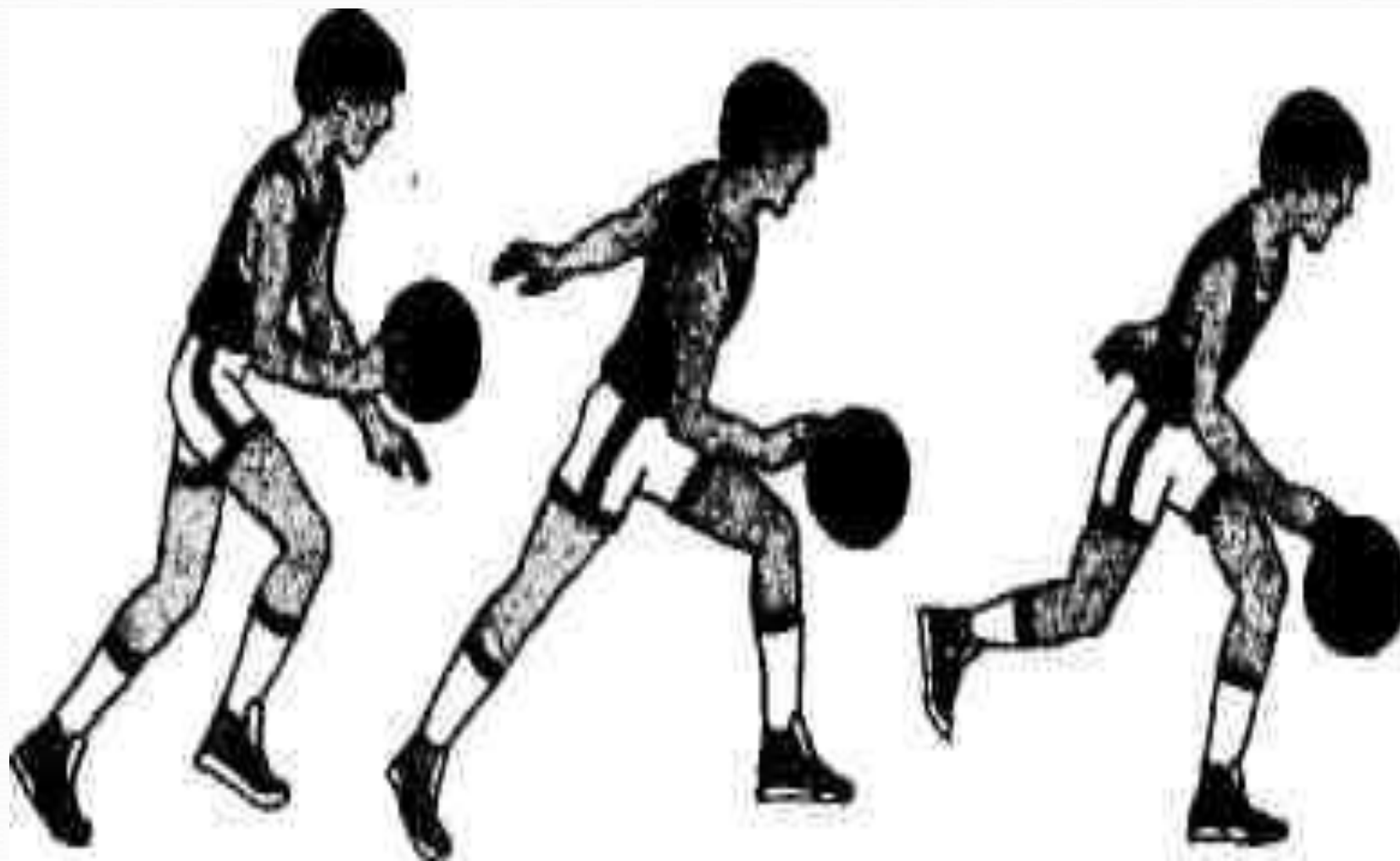
ОЙЫННЫҢ НЕГІЗГІ ТӘСІЛДЕРІ.

- *Тұру, жүгіру, секіру, тоқтау, бұрылу, допты беру, алу, допты жұлып алу және т. б. мұның бәрі ойынның тәсілдерін орындағанда жасалатын қимыл-қозғалыстар.*
- *Ойын кезінде баскетболшылар әр түрлі техникалық қимыл жасауға дайын болулары керек. Бұл үшін баскетболшының негізгі тұрысын сақтаған жөн.*
- *Шабуылшының негізгі қозғалысы жүгіру: бағытты кенет өзгерте білуі, алға қарай, теріс қарап қозғала білуі қажет.*
- *Қорғаушылар жандарына, алға және артқа қосарланған қадаммен ауыса білгені*
- *Баскетболшының негізгі тұрыс бағытынан қозғалыс бағытына қарай қозғалуды алда тұрған аяқпен бастау керек. Оны бір мезгілде жылжыту, оған екінші аяқты қосу арқылы қосарланған қадам жасалады. Қосарланған қадам жасағанда аяқтар айқаспай, секірмей бір қалыпты қозғалуы керек. Ұстап алу. Бұл тәсілдің көмегімен баскетболшы допқа ие болады. Допты ұстағанда әрқашан оған қарсы шығып, қолды ілгері еркін созу керек. Доптың ұшуына ерекше назар аударып, ол саусақтарға тиген бойда, оны қысып ұстау қажет. Жоғары ұшып келе жатқан немесе еденнен шоршыған допты ұстау үшін қолды доп саусақтар ұясына келіп түсетіндей етіп бағыттайды.*

- *Допты ұстағаннан кейін, оны командалас ойыншыға беруге дайын болу керек. Допты беру ойыншылардың өзара іс-қимылының және допты себетке жақындатудың негізгі тәсілі. 133-беттегі суретте бір орында тұрып допты екі қолмен кеудеден қалай беруге болатындығы көрсетілген.*
- *Берілген допты қағып алу үшін екі қолды доптың бағытына қарсы созып, сол аяқпен шамалы ғана серпіле секіріп, допты ұстап алу керек. Осы қимылды меңгергеннен кейін, соңғы адым жасап, қол саусақтарының белсенді қатысуымен допты серігіңе беруді үйренген жөн. Ұстау үшін ұшып келе жатқан доп саусақтардың ішкі бетіне келіп тиетіндей етіп бір қолды допка қарсы созу керек. Допты қабылдағанда қол серіппелі түрде бүгіледі. Қабылдаған допты ұстауға екінші қолмен көмектесуге болады.*
- *Допты бір қолмен беру әдісі негізгі тұрыста допты иық тұсында бір қолмен ұстап тұрып, доптың бағытына аздап бұрылып, дененің шалт қимылы мен қолды тіке жазып лақтыру арқылы орындалады. Допты беру қарсыластың торына жақындаудың ең жылдам тәсілі. Командаластың ұстап алуына қолайлы болуы үшін, допты кеуде тұсынан беруге тырысқан жөн. Ол сені көріп және беруіңді күтіп тұрғанда ғана оған допты лақтыру керек. Егер командалас ойыншы қарсы жүгіріп келе жатса, допты қатты лақтырмай берген дұрыс.*

ДОПТЫ СОЛ ЖӘНЕ ОҢ ҚОЛМЕН АЛЫП ЖҮРУ

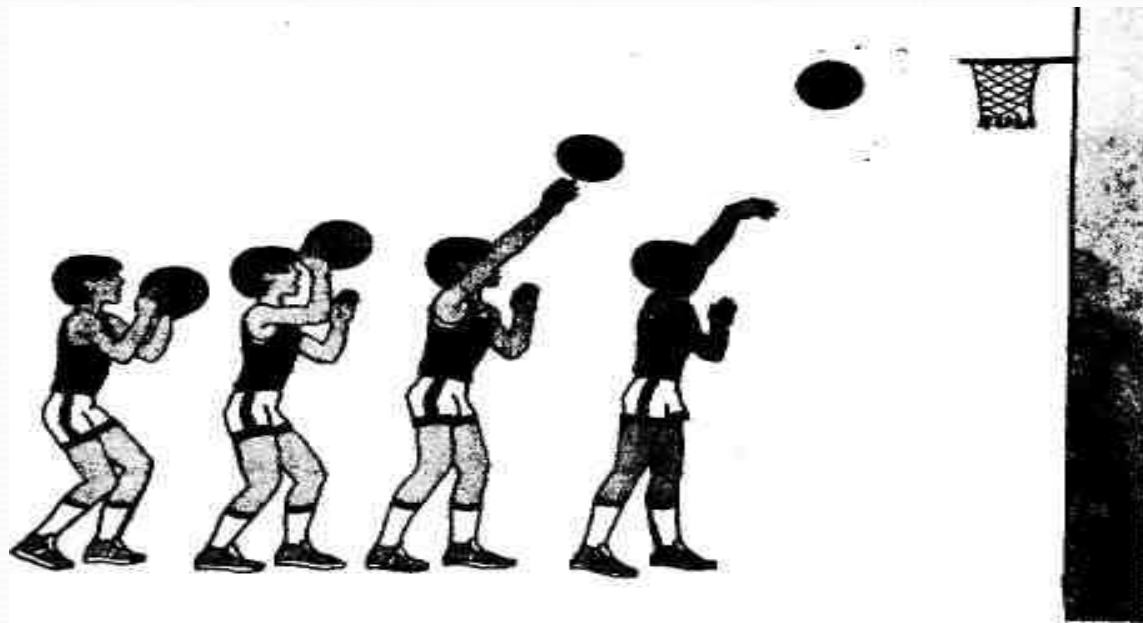
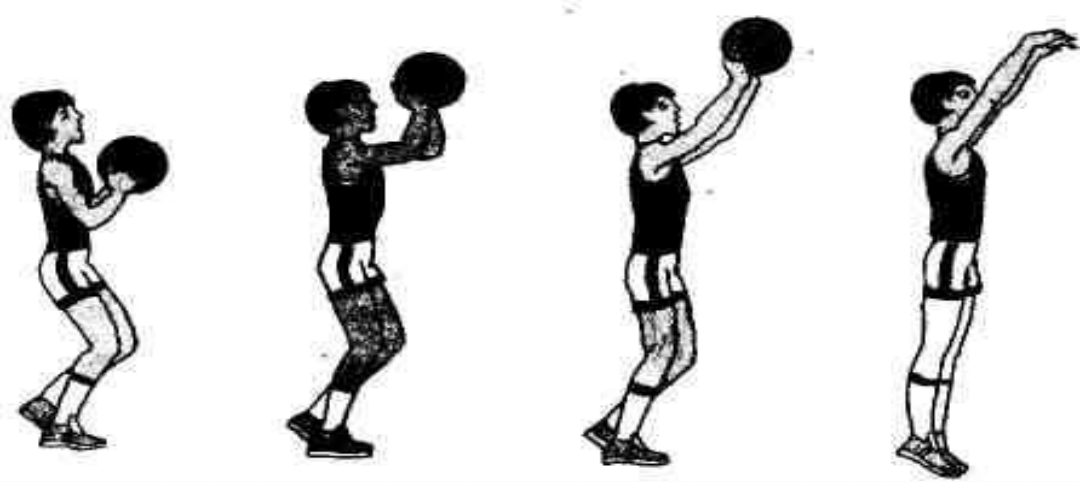
- *Допты алып жүру допты кідіртпей еденге соғып отыру арқылы орындалады. Алып жүргенде саусақтардың жеңіл қимылымен допты темен итереді. Доптың шоршуын күтіп, қол төмен ұсталады. Сонан соң оны доппен бірге жоғары көтеріп, допты кайтадан төмен карай саусақпен итереді. Алақанмен ұрмаған дұрыс. Осыдан кейін не сол, не он қолмен доптың еденнен шоршуын өзгерте отырып алып жүруді үйрену керек. Он қолмен допты алып жүргенде, сол аяқ жарты кадамдай ілгері қозғалады. Допты адымдап алып жүруге үйренгеннен кейін, оны баяу жүгіріс кезінде орындауға тырысқан жөн.*
- *Екі допты бір мезгілде алып жүруді үйренген қабілетті шыңдай түседі.*



- *Допты бағытты өзгертіп алып жүру ойында қорғаушының қарсы қимылын жеңуге септігін тигізетіндігімен маңызды. Бұл қозғалысты былай орындайды: егер допты сол қолмен алып жүрсе, онда оң аяқпен қадам жасап, допты еденге соғу арқылы ілгері және қозғалыстың бағытын өзгертіп, оң қолмен алыш жүруді бастау керек. Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру. Бастапқы жағдайда доп кеуде деңгейінде болады. Бір аяқ біршама ілгері қойылуы мүмкін. Аяқ пен кеуденің бір мезгілде жазылуы арқылы қол допты себетке доға бойынша бағыттап лақтырады (төмендегі суретке кара).*
- *Екі қолмен жоғарыдан лақтыруға да болады. Бұл жағдайда доп кең жайылған саусақтарда, бастың үстінде болады. Алақан алға қаратылады. Ойыншы себетті көздей отырып, аяқ пен кеудені тіктеп және қолды бір мезгілде жоғарыға толықтай жазылғаниша сермейді.*

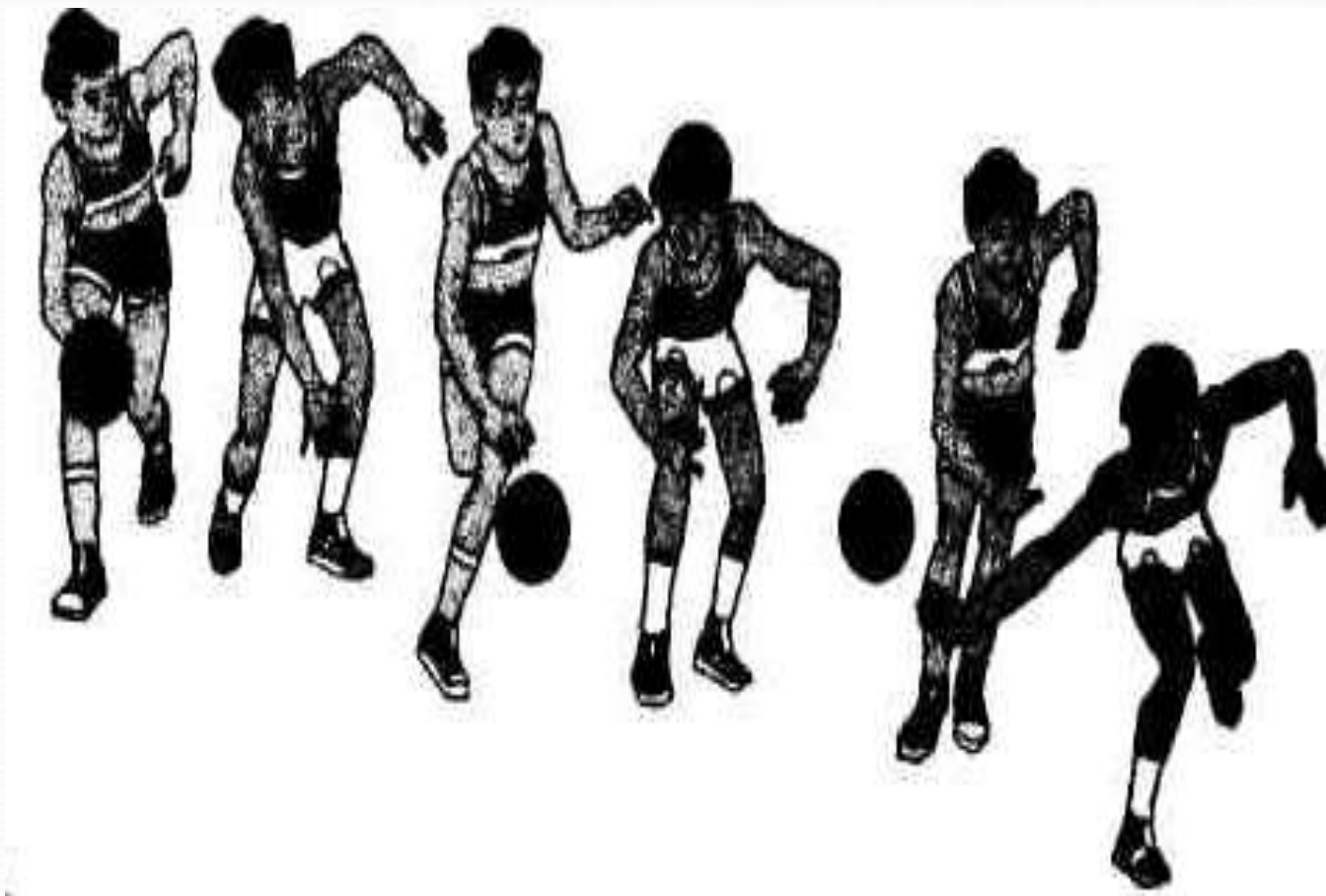
Бір орында тұрып және қозғалыс кезінде допты бір қолмен иықтан лақтыру

- *Доп иықта ұсталады. Бұл жағдайда қолдың басы мен алақан алға қаратылып, қолдың сырты иыққа тірелген қалыпта болады. Лақтыру үшін аяқты тізеден бүгіп және бір мезгілде допты жоғары (иықтың үстіне) көтеру керек. Аяқты жаза, колды жоғары көтере созып, қолдың басы мен саусақтардың үйлесімді қимылымен доп ілгері өрі жоғары бағыттталып лақтырылады.*
- *Қозғалыс кезіндегі лактыру бір аякпен серпілген секіріс үстінде орындалады. Оны орындау реті мынадай: орын ауыстыра жүріп, допты екі қолмен алып, бірінші адым, сонан соң екінші адымды жасап, аякпен серпіле секіріп лактыру.*



Допты қарсыласпан тартып алу

- Бұл төсіл допты жұлып алу және қағып жіберуден тұрады. Олар қарсылық көрсету төсілдеріне жатады (төмендегі суретке кара). Егер қарсыласың бір орында допты ұстап тұрса, онда өзіңе қарай екі қолмен жұлқи жұлып алған немесе жұлкумен қатар денеңді бір мезгілде бұра қарсыласыңа арқаңды бере отырып, допты бұрылған жаққа ілгері өрі темен қарай тез бағыттаған дұрыс.
- Қолдан қағып жіберу жоғарыдан не төменнен допты колдың қырымен ұрып жіберу арқылы жүзеге асырылады.



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
ТҮРКІСТАН ОБЛЫСЫНЫҢ АДАМИ ӘЛЕУЕТТІ ДАМУЫТҮ БАСҚАРМАСЫ
КЕНТАУ КӨПСАЛАЛЫ КОЛЛЕДЖІ МКҚК

ӘДІСТЕМЕЛІК ӨЗІРЛЕМЕ



«Кермеге тартылу»

Орындаған оқытушы:

Құдайбергін А.С.
Әділсіз Нұрманова С
ІІБК отырысының қараулы
ІІБК төрағасы Дүйсембаев К.Б.



Кентау 2022 ж

Ашық сабақ

1. Сабақтың тақырыбы: Кермеге тартылу.
2. Сабақтың мақсаты: Ептілікті, икемділікті, күштілікті арттыру.
 - а) Жеңіл атлетика сабағында қауіпсіздік ережелерімен таныстыру.
 - ә) Кермеге тартылу техникасын меңгеру.
 - б) Кермеге тартылу кезіндегі дене қалпының қимыл әрекеттерін көрсетіп, түсіндіру.
3. Сабақтың өтілетін орны: Спорт алаңы
4. Сабақтың көрнекі құралдары: Керме, Бөрене, гимнастикалық маттар
5. Сабақтың өтетін уақыты: 21.05.2022 ж сағат: 9⁴⁰ -11¹⁰
6. Тобы: ТМ-20-1

Сабақтың мазмұны.	Мөлшерлеу	Әдістемелік нұсқаулар.
I Дайындық бөлім. Сапта тұру, Сәлемдесу, Түгелдеу, жаңа тақырып. Т.Қ.Е. Саптағы жаттығулар Оңға-бұрыл! Солға-бұрыл! Ай-нал! Бірінші оқушының соңынан сол аяқтан бастап алға бас. Спорттық жүріс.	15¹-20¹	Сапта сөйлемей
Жүру бағытында орындалатын жаттығулар Алға жүру:	Жарты айналым	
1. Екі қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру. 2. қол белде өкшемен жүру. 3. Қол желкеде жартылай отырып жүру. 4. Қол тізеде, отырып жүру секіру.	Бір айналым	Қатарды бұзбай жүгіреміз Қол жанымызда Қол белде
Жүгіру бағытында орындалатын жаттығу-лары.	7-8 рет	
1. Жеңіл жүгіріс. 2. Тізені алға көтеріп жүгіру. 3. Қолды артқа қойып, аяқты артқа сермей жүгіру.	3-4 рет	
4. Аяқтың басын алға сілтей жүгір.	4-6 рет	
5. Оң қапталмен қолды алға айналдыру.	4-6 рет	

6. Сол қапталмен қолды артқа айналдыру.

Тыныс алуды қалпына келтіру.

Жалпы дамыту жаттығулары:

1. Басты алға, артқа, оңға және солға бұру
2. Қол иықта алға және артқа айналдыру.
3. Кеудені сол және оң жаққа бұру, сонымен қатар көкіркке екі мәрте, сыртқа екі мәрте қолды шетке тастау.
4. Бір дегенде қолды иықтың турасына жанға карай көтеру, екі дегенде қолды жоғары көтеру сонымен қатар аяқтың үшімен тұру, үш дегенде бірінші қалпына келу, төрт дегенде қолды түсіру.
5. Бір дегенде екі қолды жоғары көтеру және аяқтың ұшымен тұру, екі дегенде кеудені түсіріп қолмен аяқтың ұшына тигізу, үш дегенде қолды түзу ұстап отыру, төрт дегенде қолды жерге тіреп аяқты артқа тастау, бес дегенде қайтып жайына келу, алты дегенде тұру.
6. Екі қол түзу алда сол аяқпен оң қолды оң аяқпен сол қолдың алақанына тигізу.
7. Екі қол жоғарыда сол аяқ артта ұшымен, оң аяқ табанымен. Оң аяқ артта ұшымен, сол аяқ табанымен.
8. Бір орында тұрып сол аяқпен 10 мәрте, оң аяқпен 10 мәрте, екі аяқпен 10 мәрте секіру.
9. Екі қол жоғарыда аяқ ұшымен терең тыныс алып дем шығарамыз.

5-6 рет

7-8 рет

4-5 рет

Қол бүгілмейді.



Денені тік ұстаймыз.

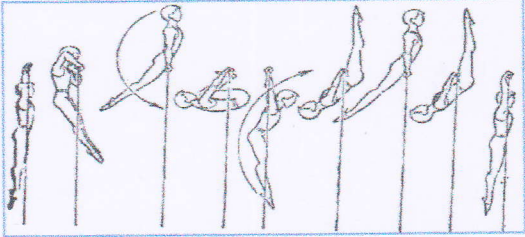
Қадамнан жаңылыспаймыз.



Бір қатармен арақашықтық сақтау



Әр бір жаттығуды талапқа сай орындайды

		Дене қалпы түзу, аяқты жоғары көтеру керек. Дене қалпы түзу, күшті толық сығымдау болуын орындайды
Кермеге тартылу 55-60 минут		
1. Кермеде асылу және тербелу. 2. Асылып тұрып күшпен тартылып, керменің үстінде қолға таянып тұру  3. Артқа, алға қарай тербелу.. 4. Артқа, алға қарай тербеліп жерге түсу. 5. Асылу, күшпен тартылып шығып қолға тұру. 6. Бұрыш жасау. 7. Алдыға қарай аунап екі бүктеліп асылу, аяқты алдыға сермен секіріп түсу.	2-3 рет 0,5-1 айналым 0,5-1, айналым	Жаттығуларды дұрыс орындайды. 



Жаттығу барысында қауіпсіздік – техникасына көңіл бөледі.

Қортынды

Бағалау

Үйге тапсырма

Гимнастикалық жаттығуларды жетілдіру және күш жаттығулары, үй жағдайында отжимания.

10 минут

Түркістан облысы Кентау қаласы
Кентау көпсалалы колледжі
Дене шынықтыру пәні мұғалімі
Айнабеков Мұхамеджан Жаксыбекұлы



ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНДА ОҚЫТУДЫҢ ЖАҢА ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫН ЕНГІЗУДІҢ ТИІМДІ ЖАҚТАРЫ



Бүгінде білім - қоғамның әлеуметтік-экономикалық, интеллектуалдық және рухани дамуының стратегиялық бағдары ғана емес, сонымен қатар біздің қоғамымыздың қауіпсіздігінің кепілі.

Оқытудағы жаңа технология аса қажетті педагогикалық мәселелердің шешімдерін табуға, ой

енбегін арттыруға, оқу процесін тиімді басқаруды қамтамасыз етеді. Жаңа технологияларды оқыту үрдісінде қолданудың негізгі ерекшелігі ол оқытушылар мен оқушыларға өз бетімен және бірлесіп шығармашылық жұмыс жасауға көп мүмкіндік береді және оны педагогикалық мақсатта пайдалану

оқушылардың зердесіне, сезіміне, көзқарасына әсер ете отырып оның интеллектуалдық мүмкіншіліктерін арттыруға көмектеседі.

Дене тәрбиесінің әлеуметтік жүйе және қоғамдық құбылыс есебінде дене тәрбиесі жүйесін, оның қалыптасуы мен дамуының негізгі заңдылықтарын, оның қызметі мен құрылымын танып, білудің қажеттілігі білім мен тәрбие талаптарына сәйкес өсіп келе жатқан ұрпақтың дене тәрбиесін қамтамасыз ету үшін керек. Дене тәрбиесі тек мектептегі дене шынықтыру сабағы ғана емес, ол сабақтан тыс, мектептен де тыс денсаулыққа байланысты шаралар жүйесі екенін ескерсек, қазіргі кезеңдегі білім беру орындарындағы дене тәрбиесінің жүйесі жастардың денсаулықтарын нығайтумен қоса, тұлға бойындағы биологиялық-психологиялық қажеттіліктердің жан-жақты жетілуіне, өмірге белсенді ұстаным мен ізгілікті қатынастарын дамытуды меңзейді. Мұндай маңызды әдістеме ғылыми және оқу пәні ретінде жетекші рөл атқаратын, дене тәрбиесі саласындағы кәсіптік бағытта болашақ мұғалімдерді дайындауды жүзеге асыратын жоғары оқу орындарындағы оқыту жүйесіне тікелей байланысты. Қазіргі кезеңде жалпы орта мектептердегі оқу бағдарламаларын құрастыру бағыт-бағдары өзгерді. Алайда, бұлардың бәрінде мектеп оқушыларын қайда оқитындығы ескерілмейді, олардың меңгеруі тиіс негізгі дағдылар мен қабілеттер, оқу нормасын тапсыруға арналған шарттар көрсетілген. Денені шынықтыру жаттығуларының орындалуы қозғалыс дайындығының деңгейі туралы мәлімет береді. Дегенмен, бұл бағдарламалар базалық, үлгілік сипатқа ие, сондықтан оларды әрбір педагог жергілікті жағдай мен салт-дәстүрлерге орай өзгертулер мен толықтырулар енгізіп, өзгерте алады. Дене тәрбиесі мәселелерін шығармашылық тұрғыда шешуге, өзгермелі өмір жағдайында инновациялық процестер мен жаңашыл бағыттарды дер кезінде меңгере отырып, тәжірибеге сын көзбен қарап, дене тәрбиесі міндеттерін жүзеге асыруға белсенді, салауаттылық пен дене мәдениетін меңгерген маман даярлаудың маңыздылығы артуда.

Дене тәрбиесін, жаңа технология мен озат тәжірибені ұлттық және жалпыадамзаттық құндылық қағидаларымен сабақтастыра зерттеу – бүгінгі күн талабынан туындап отырған педагогика ғылымының міндеттерінің бірі. Дене тәрбиесінің мәнін бүгінгі жаңа заман талабына сәйкес қарастыру – бұл адамды өзі өмір сүрген ортаның жемісі ғана емес, сол ортадағы дене мәдениеті, адамгершілік қарым-қатынасы әрекетімен көрінетін субъект деп танылуымен айқындалады. Қоғамның елеулі өзгерістерге түсуі, адамның мақсат-мұраттарына, тұрмыс-тіршілігі мен мінез-құлқына, сондай-ақ өзінің жеке басына да субъект ретінде өзгеріс енгізуде. Оның үстіне қоғамдағы салауаттылық, дене мәдениеті мен рухани құндылықтардың табиғаты, мәні, шығу тегі және атқаратын қызметтері туралы жан-жақты зерттеу, оқушылардың дене тәрбиесін салауаттылық дене мәдениеті мәселесімен байланыста қарастыру қажеттігі біздің тақырыбымыздың өзектілігін

айқындай түседі.

Елімізде бәсекеге қабілетті білім – білім беру саласының ең басты міндеті болып отыр. Дамудың алдыңғы қатарындағы елдердің білім дәрежесімен теңесу – еліміздің білім саясатының негізгі көздегені. Дамыған елу елдің қатарына енудің алғышарттарының бірі де осы сапалы да бәсекеге қабілетті білім. Сондықтан да еліміздегі мектептердегі білім берудің басты ұстанымдары мен міндеттері, әрекеттері, жолдары осы мақсатқа орай ұйымдастырылады.

Мақсатқа жетудің түрлі жолдары бар. Солардың бірі де бірегейі оқытудың жаңа технологияларын пайдалану. Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңының (Астана, 2000 жыл) 18-бабының 8-тармағында: «Оқытудың жаңа технологияларын сынақтан өткізу, білім берудің жаңа мазмұнын енгізу үшін білім беру ұйымдарында эксперимент тәртібімен іске асырылатын білім беру бағдарламалары әзірлену мүмкіндігі», – атап көрсетілген. Осыған орай қазір еліміздегі көптеген мектептерде білім берудің жаңа жүйесі енгізіліп, әлемдік білім беру кеңістігіне бет алуға. Білімі мен ғылымы өз дәрежесінде дамыған елдер көш бастап, қашан да елдік дамудың кез келген саласында озық тұрары сөзсіз. Бізде осы көштен қалмаудың қамын жасап бағудамыз.

Жалпы орта мектептердегі «Дене тәрбиесі» пәнінің мақсаты әлі күнге дейін толықтыруды қажет етеді, осыған орай оның ғылыми негізделген бағыт-бағдарын жасау қажеттілігі туындайды. Осы бағыттағы ізденістердің тиімдісі дене тәрбиесі сабағында дәстүрлі емес оқыту құралдарын қолдануды зерттеу болып табылады.

Дене тәрбиесі өсіп келе жатқан жас ұрпаққа білім мен тәрбие беру саласының бір тармағы болып табылады және ол жеке тұлғаның жан-жақты дамуына, күшті де қуатты болып өсуіне, ұзақ уақыт шығармашылық еңбекке жарамды адамды қалыптастыруға, оны Отан сүйгіштікке дайындауға қызмет етеді.

Республикамыздағы білім беру саласында және әртүрлі қолдану салаларына байланысты жаңа бағыттағы спорт, дене тәрбиесі жүйесі бойынша мамандарға деген сұраныстардың артуы, оларды дайындаудағы білімділігі мен қабілеттілігі, біліктіліктің қазіргі талаптарға сай болуы өте үлкен маңызды жұмыстарды атқаруды талап етеді және болашақ педагогтардың кәсіби даярлығын, білім стандартына, мазмұнына сай жетілдіру мәселелері көкейкесті мәселе болып отыр. Көрсетілген міндеттерді толық жүзеге асыру дене тәрбиесі жүйесіне тікелей байланысты. Дене тәрбиесін жүзеге асыру – денсаулықты нығайту, білім беру, дамыту, тәрбиелеу міндеттерін шешуге арналған педагогикалық жұмыстардың бірі бола отырып, жеке тұлғаның денсаулық деңгейін арттыру, табиғи күш-қуатын нығайту, дене мүшелерін гигиеналық негіздері мен дене-қозғалыс қабілеті мүмкіндіктеріне сай, өз бетінше қимыл-қозғалыс жаттығуларын орындап, өзін-өзі үнемі дамытып, көңілді де сергек жүруге баулиды. Болашақ ұрпағымыздың денсаулығының

мықтылығы, салауатты өмір сүруі мектеп мұғалімінің жеке басымен оның жоғары оқу орнындағы теориялық жеке тәжірибелік дайындығының дәрежесіне тікелей байланысты. Осыған орай оқушылардың дене тәрбиесі жүйесін жүзеге асыру жұмыстарын ұйымдастыруға болашақ мұғалімдерді даярлау ісін кәсіби дайындықтың ажырамас бөлігі ретінде қарастыру керек. Дене тәрбиесі және спорт мамандары күрделі әлеуметтік міндеттерді шешуге араласумен бірге оқушылардың психологиялық ерекшеліктеріне сай, оқу-тәрбие міндеттерін шешуде олардың рухани жетекшісі де болуы тиіс.

Оқушыларға дене шынықтыру сабақтарында жаңа технологияны пайдалану оқыту мен тәрбиелеудің жалпы заңдылықтарына бағынған. Сондықтан оны іске асыру барысында дене тәрбиесінің жас және жыныстық ерекшеліктерін ескере отырып, осы заңдылықтарды көрсететін жалпы педагогикалық ұстанымдарды басшылыққа алу қажет. Ол ұстанымдарға жататындар: жан-жақтылық, саналылық пен белсенділік, бірте-бірте жасалатын әрекет, қайталамалық, көрнекілік, жеке даралық.

Оқу үдерісінің үздіксіздігі негізгі үш қағидаларда көрініс тапқан:

а) оқу-тәрбие үдерісі көп жылғы және жыл бойындағы сипатқа ие болуы тиіс;

ә) сабақ барысында әрбір келесі сабақтың әсері алдыңғы сабақтың ізінше қатпарлы әсер қалдыруы тиіс, себебі жас оқушының ағзасында алдыңғы сабақтардың әсерінен пайда болған жағымды өзгерістер беки түсуі және жетіле түсуі қажет;

б) демалыс жұмыс қабілетін қалпына келтірудің арта түсуі үшін жеткілікті болуы тиіс.

Дене жүктемелерін бірте-бірте және жоғары деңгейге арттыру ұстанымы олардың көлемі мен қарқындылығының, оқушыны дайындауға қойылатын талаптардың бірте-бірте күрделенуінің үздіксіз арта түсуімен байланысты болып келеді.

Сабақтарды бір-бірте күрделендіру оқушыны дайындаудың мүмкіндіктері мен деңгейлеріне сәйкес келіп, олардың спорттық жетістіктерінің үздіксіз арта түсуін қамтамасыз етуі тиіс. Дене жүктемелерінің толқынды түрде өзгеру ұстанымы олардың динамикасының толқынды сипатын көрсетеді, себебі ол салыстырмалы алғанда оқу – тәрбие үдерісінің кіші-гірім үзіндісіне, немесе сабақтардың кезеңдері мен тұтас бір дәуіріне де тән болуы мүмкін.

Спорттық техника мен оны жаңа тұрғыда жетілдіруге үйрету әдістерінің кез-келген түрінің жағымды жақтары бар, бірақ ол жеке қалпында шапшаң әрі тиімді үйретуді толық қамтамасыз ете алмайды, сондықтан спорттық техниканы меңгеру

барысында барлық әдістер бірін-бірі толықтыратын түрде қолданылады. Олар жиірек бір уақытта пайдаланылады.

Қимыл-қозғалыстарды белгілі реттілікте игеру. Атап айтқанда: дайындалып жүрген оқушылардың оқуға деген жағымды ынтасын қалыптастыру; қозғалыс қимылының мәні туралы білімді қалыптастыру; әрбір спорт түрлері бойынша үйренетін қозғалыстар туралы толық түсінікті қалыптастыру; үйренетін қозғалыс қимылын тұтастай игеру. Сөйтіп, қимылға үйрету дегеніміз – бұл білім алу, қозғалыс икемділігін қалыптастыру және тиісті дене жағынан қалыптасудың қасиеттерін тәрбиелеу.

Талдау, жалпы білім беру мектептерінде оқу-тәрбие үдерісін ұйымдастыру мен басқаруға білім беру мен спорттық мекемелерге тән құрылымдар – мақсат, жалпы және арнайы (арнайылық) міндеттер, әдістер мен қағидалар, оқу кеңістігінде жүзеге асатын, нақты бағыттылығы бар, оқу материалының теориялық және тәжірибелік мазмұны кіретінін көрсетті. Оқушы-спортшының осы білім беру кеңістігіндегі таңдаған жолының басы, мектептегі оқу мерзіміндегі бастапқы кезеңнің де нақты құрылымы немесе мазмұны болады.

Дене тәрбиесі сабағында оқытудың дәстүрлі емес құралдарын қолдану барсында оқушылардың дене тәрбиесін дамыту технологияларын жетілдіруге; дене тәрбиесі сабақтарында оқушыларды адамгершілікке тәрбиелеуге, дене тәрбиесі арқылы жеке тұлғаның психофизиологиясын өзгеруге; өзін-өзі реттеуін қалыптастыру; дене тәрбиесі сабақтарын пәнаралық байланыс арқылы жетілдіру; дене қабілетін рухани құндылықтар арқылы дамыту; релаксация арқылы жеке тұлғаның психофизиологиялық қабілеттерін дамыту; психикалық қуат мүмкіндіктері мен дене тәрбиесін сабақтастырып дамытуға т.б. қол жеткізуге болады.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:

1. Оңалбек Ж.К. Дене тәрбиесі мен спорттың жеке адамдар арасында ұлттық қарым-қатынастарды дамытудағы орны: дисс. ...п.ғ.к. – Алматы, 1999. – 137 б.
2. Қарақов А. Студенттердің дене тәрбиесінде күрестің ұлттық түрлерін пайдалану: дисс. ...п.ғ.к.: – Алматы, 1999. – 151 б.
3. Әбділлаев Ә.К., Оңалбек Ж.К. Дене мәдениетінің ілімі және әдістемесі. – Түркістан, 2004. – Б. 23-25.
4. Мухамеджанов Б.Қ. Болашақ дене мәдениеті мамандарын кәсіби дайындаудың ғылыми-педагогикалық негіздері: п.ғ.д. ...автореф.- Түркістан, 2008.

Республикалық педагогикалық
ғылыми-әдістемелік журнал
№11 (118), қараша 2022 жыл

ҚАЗАҚСТАН ҰСТАЗЫ



Түркістан облысы Кентау қаласы
Кентау көпсалалы колледжі
Дене шынықтыру пәні мұғалімі
Айнабеков Мұхамеджан Жақсыбекұлы

Құдайберген Асқар Саттарұлы

Қазақтың ұлттық ойыны
«АСЫҚ АТУ»

КІРІСПЕ

Асық ойыны — қазақ халқының дәстүрлі ойыны. Асық ойыны күндіз де, түнде де ойналады. Күндізгісі – мергендікке, түнгісі – ептілікке баулиды. Иіргенде түскен қалпына қарай асық – **алшы, тәйке, бүк, шік** деп, ал атуға арнап арнайы қорғасын құйылып жасалғаны – сақа, жақсылары – оңқы аталады. Асық ойынының мынадай түрлері бар: **құмар, тәйке, омпы, алшы, хан** (*хан ату*), қақпақыл, т.б. Мысалы, құмар ойынға 2 – 4 адам қатысады. Олардың жақсы жонылып, табаны қайралған төрт асығы болуы керек. Ойыншылар өзара келісіп жеңімпазға жүлде тағайындап алады да кезек-кезек төрт асықты иіреді. Егер иіруші: **төрт бүк, не төрт шік, не төрт алшы, не төрт тәйке** түсірсе, жүлденің жартысын алады, төрт асық төрт түрлі түссе, онда тігілген жүлдені түгелдей алады. Осылайша ойын жалғаса береді. Асықты мұртынан не жамбасынан тұрғызуды **омпы** дейді. Омпы ойыны тегіс алаңда, жазық жерде, тіпті үлкен бөлме ішінде де ойнала береді. Ойыншы саны неғұрлым көп болса, ойын соғұрлым қызықты өтеді. Мақсат – көп асық ұтып алу. Ойнаушылар арасы **20 қадам** екі көмбе сызады да көмбенің тең ортасына сызық бойына әрқайсысы екі асықтан тігеді. Тігілген асықтардың тап ортасына бір асықты омпысынан тұрғызады. Балалар кезек-кезек сақаларымен он қадам жердегі омпыны атып түсіріп, асық ұтып алуға кіріседі. Егер атушы *омпыға* бірден тигізсе, онда тігілген бар асықты сол алады, ал омпыға тигізе алмай, тұрған асықтардың біреуіне тигізсе, сол асықты ғана алады. Асық жаңартыла тігіліп, ойын жалғаса береді. Асық ойынының халық арасына кең тараған, басқа да түрлері бар.

Асық ойыны қазақ халқының дәстүрлі ұлттық ойыны. Ұсақ малдың (қой, ешкі) асықты жілігінен алынған жұмыр сүйек - асықтай ойналады. Иіргенде түскен алпына қарай асық - алшы, тәйке, бүк, шік деп, ал атуға арналған арнайы қорғасын құйылып жасалғаны- сақа, оң қолмен атуға ыңғайлысы - оңқы асық аталады. Асық ойынының мынадай түрлері бар: құмар, тәйке, омпы, алшы, хан (*хан ату*), қақпақыл, т.б.

Кеңес өкіметі кезеңінде, ұлттық ойындар оның ішінде асық ойыны еріккеннің ермегі, ойын балаларға тәрбие бермейді деп есептелді. "Асық ойнаған, азар, доп ойнаған тозар -деп мақалдап та жүрдік. Коммунистік партия еңбекке тәрбиеледі, әсіресе қара жұмысшының еңбегін жоғары бағалады. Содан болар ауырдың үсті, жеңілдің асты деген сөз тіркестері тәрбие барысында жиі қолданатын. Ерікті ел боған кезде, Қазақстанның жетістіктерін шет ел мойындай бастаған уақытта, ұлттық құндылықтарымызды жаңарту кезеңі келді. Асық ойыны туралы қазіргі қарттардан сұрастырып көрсек. Нақтылы талдап айтып беретін адамдар аз. Қытайдан келген азаматтардан сұрастырып көгенде де мардымды жауап ала алмай жүрмін. Ол жақта тұрмыс ауыр болды асық ойнап қызық қуатын уақыт болған жоқ дейді. Орыс тілді азаматтар "Алчики" деп асық ойнадық деп еске алады. Шеңберге асық тіземіз де, сақамызға сым орап ауырлатып алып көздеп ататынбыз дейді. Онысы рас қала балалары ойлап тапқан "Алматинка" немесе "Шымкент" деген ойын түрлері 1970 жылдары пайда болды. Кейбір жерлерде осы ойынды қазақшалап "Табан" деп те атайды. Бұған келісе қойған жөн болмас. Тар жерде ойналатын. Шеңберге тігіп ойнайтын қаланың кеңес дәуіріндегі шығарған асық ойындары. Сақа арқардың асығы болуы шарт. Ертеде бай қуаттының балалары ұстайтын, "Қоңқар" немесе "Құлжа" арқардың еркегінің асығы. Салмақты қолға қолайлы және ойнағанда мерейің жоғары болып жүреді. Тиген асықтар быт-шыт болып жан-жаққа бытырай ұшады.

Асық ойыны

Асық ойыны — қазақ халқының дәстүрлі ойыны. Қазақтың ұлттық ойындарының жалпы қалыптасу кезеңі біздің заманымызға дейінгі VII-IX ғасырлар. Қазақ жеріндегі көшпелі тайпалардың қай-қайсысы болмасын, қай кезеңде дамымасын олар тек өндірістік құралына пайдалануға жарамды тас, ағаш, сүйек тағы басқа табиғи заттар осы дәуірде қалыптасқан ұлт ойындарында қолданылады.



Асық - қазақтың ықылымнан келе жатқан ұлттық спорттық ойындарының бір түрі. Оны қазақтардан басқа қырғыздар, қарақалпақтар, алтайлықтар да ойнады. Асық ойыны күндіз де, түнде де ойналады. Күндізгісі – *мергендікке*, түнгісі – *ептілікке* баулиды. Асық ойыны қазақ халқының дәстүрлі ұлттық ойыны. Ұсақ малдың (қой, ешкі) асықты жілігінен алынған жұмыр сүйек - асықтай ойналады. Иіргенде түскен қалпына қарай асық – *алишы, тәйке, бүк, шік* деп, ал атуға арнап арнайы қорғасын құйылып жасалғаны – сақа, жақсылары – оңқы аталады. Асық ойынының мынадай түрлері бар: *құмар, тәйке, омпы, алишы, хан* (*хан ату*), қақпақыл, т.б. Мысалы, құмар ойынға 2 – 4 адам қатысады. Олардың жақсы жонылып, табаны қайралған төрт асығы болуы керек. Ойыншылар өзара келісіп жеңімпазға жүлде тағайындап алады да кезек-кезек төрт асықты иіреді. Егер иіруші: *төрт бүк, не төрт шік, не төрт алишы, не төрт тәйке* түсірсе, жүлденің жартысын алады, төрт асық төрт түрлі түссе, онда тігілген жүлдені түгелдей алады. Осылайша ойын жалғаса береді. Асықты мұртынан не жамбасынан тұрғызуды *омпы* дейді. Омпы ойыны тегіс алаңда, жазық жерде, тіпті үлкен бөлме ішінде де ойнала береді. Ойыншы саны неғұрлым көп болса, ойын соғұрлым қызықты өтеді. Мақсат – көп асық ұтып алу. Ойнаушылар арасы 20 қадам екі көмбе сызады да көмбенің тең ортасына сызық бойына әрқайсысы екі асықтан тігеді. Тігілген асықтардың тап ортасына бір асықты омпысынан тұрғызады. Балалар кезек-кезек сақаларымен он қадам жердегі омпыны атып түсіріп, асық ұтып алуға кіріседі. Егер атушы *омпыға* бірден тигізсе, онда тігілген бар асықты сол алады, ал омпыға тигізе алмай, тұрған асықтардың біреуіне тигізсе, сол асықты ғана алады. Асық жаңартыла тігіліп, ойын жалғаса береді. Асық ойынының халық арасына кең тараған, басқа да түрлері бар.

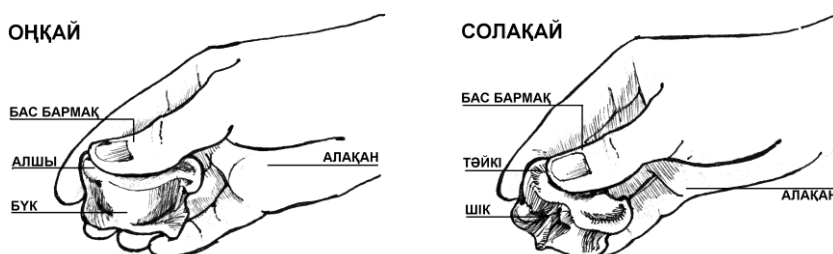
Асық ойнаудың тигізер пайдасы.

Асық ойнай білген адамға асықтың пайдасы орасан зор. Асық ойыны адамды мергендікке, ептілікке баулиды. Бұған қоса аяқ-қолдың қимылын жақсартып, денсаулыққа көп пайдасын тигізеді. Асық ойынына Бауыржан Момышұлы атамыз «Асық – үлкен халықтық тәрбие» деп баға беріп, жоғары билікке хат та жазған екен.

Асық ойыны баланың жастайынан жүйке жүйесін шыңдап, оларды дәлдікке, ұстамдылық пен сабырлылыққа тәрбиелейді. Шетелден келген қымбат дәрі-дәрмекті сатып алғанша, балаға әр күні бір сағатты бөліп асық ойнатса, баланың жүйке жүйесі ауруынан айығатын болады. Бұл ойынды ойнаған бала топпен жұмыс істеуді үйренеді және де топтан озып шығу қабілетіне ие болады. Іске епті, жауапкершілігі мол жұмыскер шығады.. Асық ойнағанда адамның тек екі қолы емес, ойлау мүшелерінен бастап, иығы, аяғы, барлық бұлшық еттері қимылдайды. Онда йога мен биде қолданылатын позициялар қолданылады. Фитнес орталықтарына ақша төлеп

барғанша, тегін аулада асық ойнаған пайдалырақ. Күнде компьютер алдында отырып, буыны былжырап, толудың аз-ақ алдында тұрған адамдарға бір мезгіл асық ойнатса, құрыштай шынығар еді денелері. Сондай-ақ, баланы бәсекелестікке жетелеп, талаптылыққа тәрбиелейді. Қайткен күнде де «ағаларымдай шебер ойнап, ұтам бәрін», – деп талпынады.

Асық иірудің өз атаулары



Асықты шиырып-шиырып иірсеңіз, ол сегіз түрлі жағдайда болады: алшы, тәйке, бүге, шіге, қыңжы, тоққа, омпы, шомпы болып жерде жатады, әрине көбінде бүгесі мен шігесі көп болады. Асықты жерге иірген кезде төрт түрлі қалыпта түседі: алшы – асықтың тік тұрғандағы алшыға қарама-қарсы томпақтау жағы, бүк – асықтың шалқасынан жатқан томпақ беті, шік – бүкке қарама-қарсы асықтың етпетінен жатқан ойық жағы.

Асық ойынының түрлері

Алшы ойыны



Асық ойынында тігілген асықтарды атуға жарамды сақа таңдап алынады. Сақа болатын асық салмақты, ірі болуға тиіс. Ол көбінесе еркек қойлардың, не қошқарлардың асығы болып келеді. «Алшы ойыны» сақаның салмақты да алшы тұрғыштығына байланысты. Бұл ұту үшін өте қажет.

«Алшы ойынын» ойнаушыларға шек қойылмайды. Ойын басталар алдында, ойын жүргізуші, барлығының сақаларын жинап алып, ойында әркімнің кезегін белгілеу үшін, яғни, кімнен кейін кім асық ату керектігін анықтау үшін, сақаларды иіреді. Иірген кезде кімнің сақасы алшы түссе, сол бірінші, тәйке түссе екінші, бүк түссе үшінші, шік түссе одан кейін асық ататын болады. Атқан кезде сақасы мен асығы бір жақты түссе, атқан асығын алып, әрі қарай ата береді. Енді бірде асық атқан кезде сақасы алшы түсіп, асық кез келген жағында жатса да асықты алады, тағы атады, ал сақа мен асық екеуі екі түрлі түссе, онда алмайды. Ол атуды тоқтатып, кезекті келесі ойыншыға береді. Екінші ойыншы өз кезегінде сақасын иірген кезде тәйке түссе, онда өзінен кейін кезекте тұрған ойыншы көмбеде тұрып оның тәйке түскен сақасын атады, тигізсе, сақа иесі ойыннан шығып қалады, тигізе алмаса, өзі ойыннан шығады. Кезек алу үшін сақаларын иірген кезде бүк, шік түскен ойыншылар өз кезектерімен көнге тігілген асықты ата береді. Осы ретпен көндегі асықты атып тауысқанға дейін ойнайды да, асықтарын қайта тігіп, ойынды жалғастыра береді.



Асық ойынының бір түрін «Омпа» деп атайды. Бұл ойынды көбінесе бозбалалар ойнайды. Оны таза ауада алаңда, не үлкен бөлмелерде ойнауға болады. Ойнаушылардың санына шек қойылмайды. Ойынның мақсаты — асық ұту. Ойнаушылар арасы 20 қадам екі көн сызады да біріншісіне төрт бұрыш жасайды (оның көлемі өзара келісіледі) дәл ортасындағы сызыққа әрбір ойыншы өздерінің асықтарын тігеді. Тігілген асықтардың ортасына бір асық мұртынан «Омпа» тұрғызады. Ойнаушылар екінші белгіленген жерден бірінің артына бірі тұрып әркімнің өз кезектері бойынша, қолдарындағы сақаларымен «омпаны» ата бастайды. Егер кімде-кім омпаға тигізсе және оны төрт бұрыштың шетіне шығарса, онда көндегі асықты түгел алады. Ал омпаға тимей, жанындағы асықтарға тисе, оны да төрт бұрыштың шетіне шығара алса, онда сол атқан асығын ғана алады. Асық таусылған сайын, көнге асық қайтадан тігіліп отырылады. Ойын жалғаса береді.

Спорт ойынына асықты неге жатқызбайды? Асық ойыны, баланың күн ұзақ қимылына тигізер әсері мол. – Ойын барысында: • жүгіру • жүру • иілу • секіру • сақа иіру • көздеп тигізу • лақтыру, ату т.б, жатады Асық қазақ халқының, ырымдарында қадірлі сүйектің бірі. Баласының ермегі, ойыншығы, сүйікті ойыны болған. Асық атаулары: • Құлжа - арқардың аталығының асығы • Сақа - арқардың асығы • Жабайт – еліктің асығы • Асық - қой мен ешкінің асық жілігінен • Шүкімайт - қозы мен лақтың асығы

Келінінің аяғы ауырлап босануға тақағанда, енесі не атасы ырымдап асық жинап жүреді. Атаның құдай ұл берсе деп тілегені. Оны жасырып оңаша келінге сездірмеуі мүмкін. Ондағы ойлары көз тимесін, келін аман-есен, босанса екен деп тілек тілеуінің бір тәсілі. Ер баланың бесігіне қасқырдың асығын, тырнағын тағуы мүмкін, ауырмасын-көз тимесін және айбатты, қайтпас қайсар, болсын дегені. Қыз баланың бесігіне- еліктің асығын, әдемі сұлу ел қызығар көркі болсын дегені. Ерте кездегі табиғаттың қатал, аңдардың олжаға оңай ілікпейтіндігін, аңшының адал еңбегі, ер азаматтың қайраты мен жау жүректілігі екендігін жақсы білеміз. Сондықтан да аңның асығы қадірлі болады.

Асық ойынында асықтың берекесі де, басшысы да «сақа». Асықтарды атқанда сақамен көздейді. Бас бармақпен сұқ саусаққа қысып ұстап жоғары сілкіп, салмақтап айландырады. Айландырып тұрған сақаны сағаттың тіліне қарсы иіріп атады. Ірі әрі салмақты иіріліп тиген сақа асықтарын бірнеше домалатады. Шебер иіріліп атылған сақа, асыққа тигенде 10 сантиметрден 150 сантиметрге жерге дейін ұшырып жібереді.

Асықты иіріп тастағандағы жатысы бес түрлі аталады. 1. Ең сәтті тұрғандағы атауы «алшы». /барлығын бірден ұтасың / 2. Төңкеріліп тұрғаны тәукі /тәуекел мағанасы/ (тәйкі) 3. Етбетінен жатқаны «бүк» /бүк түсіп жату/ 4. Шалқасынан түскені «ішік» /іші көрініп жатуы/ 5. Егер еңкейіп, тұмсығымен тік қадалса «омпа» /омақа аса құлаған/ 6. Таза тұрмай - алшы тұрғаны қисайып, не тәукі қисайып тұрса «қырта» дау туғызатын /қырынан жату/ деп аталады. Өріс ойыны 3, 5, 7 метр қашықтықтан (қашықтық балалардың жас ерекшелігіне байланысты). Түзу бойына алшы, тәукі кезектесіп тізіледі. Өріске ұзап барып атасың. Кімнің бірінші ататындығы сақаларын

қосып, бір ойыншы басынан асыра (соғады) жерге тастайды. Алшы түскен сақа иесі бірінші, тәукі екінші, бүк үшінші, ішік төртінші болып атады.

Ойынындағы ұтыс (жеңіс) тәртібі • Сақа асыққа тиіп «алшы» түссе - тізілген асықты түгел ұтып алады. • Сақа асықтарды құлатып, сақа бүк түссе - ішік шатқан асықтарды ұтады. • Сақа асықтарға тиіп, ішік түссе - бүк түсіп жатқан асықтарды ұтады

Бұзылған асықтарды түзу бойына қайтадан тізіп қояды. Келесі кезектегі ойыншы сақасы мен тізілген асықтарды көздеп атады. Атқанда сақа асықтарға тиіп, құлатып өзі омпа түссе, сақаны омпалатады. Тізеден төмен сақаны домалатып тастайды. Келісім бойынша үш рет қайталауға болады. Өрістен атылған сақалар, домалап түскен жерінде жатуға тиіс. Кімнің сақасы төрге озып кетсе, сол бірінші болып кері атады. Тимей кетсе келесі ойыншы кезек алады. Ойыншылар тигізе алмаса, алғашқы ойыншы қалған асықты сақамен қосып, басынан асыра жерге тастайды. Ұтқан асығыңды жинап отырасың. Шебер ойыншы қарсыласының асығын түгел ұтып алады.

Сақа мынадай жағдайда асықты ұта алмайды • Сақа бүк жатса- бүк жатқан асықты ұта алмайды • Сақа ішік жатса- ішік жатқан асықты ұта алмайды • Сақа бүк, ішік, тәукі, омпа жатса- алшы тұрған асықты жеңе алмайды • Сақа бүк, ішік, тәукі, омпа жатқанда - тәукі тұрған асықты жеңе алмайды • Сақа бүк, ішік, тәукі, омпа жатқанда - омпа тұрған асықты жеңе алмайды.

Асықты тігіп ойнау



Бір топ бала, жастар жиылып келіп, тегіс жерді таңдап алады да оны тазартып, ортадан төрт бұрышты сызық сызады. Сол төрт бұрышты ортасынан тең етіп екіге бөледі. Әр жағының қашықтығы балалардың жас мөлшеріне қарай белгіленеді. Сонда 1—1,20 см немесе 1,5 метрге дейін болады. Мұны «көн» деп атайды. Сонда ойнаушылардың өзара келісімі бойынша көннен 4—5 м. не

одан да көп мөлшерде асық ататын орын белгіленеді. Оны сызықпен белгілейді. Ойыншылар осы жерден тұрып көндегі асықты ататын болады. Ойынды кім бірінші болып бастайтынын сақа иіру арқылы анықтайды. Сақасы алшы түскен ойыншы бірінші болып ату кезегін алады.

Ойыншы асыққа дәл тигізіп, оны көнбе сызығынан шығарса, оны алады да, сақасы түскен жерден қайта атады. Сөйтіп көннен шығарғандарын ала береді. Егер оның сақасы көндегі асыққа тимей кетсе, асықты келесі ойыншы атады. Ал тігілген асықтарды бұзып, бірақ көннен шығара алмаса, қалған ойыншылар асықтарды сол жатқан қалыбында атып, көннен шығарып алуға тиіс. Ойын көндегі асықтар бойынша біткенше ойнала береді. Көндегі асық біткен соң, ойынға қатынасушылар бір-бірден көнге қайта асық тігіп, ойын қайта басталып, жалғаса береді.

Тас қала



Асық ойынының ендігі бір түрі — «Тас қала» деп аталады. Ойынға қатынасушыларға шек қойылмайды. Олар тегіс жерді таңдап алып шеңбер сызады да, дәл ортасына асықтарды бірінің үстіне бірін пирамида етіп жияды. Сонан соң асық тігілген жерден ойынға қатынасушылардың жас ерекшелігіне орай көн белгіленеді. Оның қашықтығы 7—8 метрден кем болмайды. Ойынды бірінші болып бастайтын ойыншыны анықтау үшін сақаларын иіреді. Кімнің сақасы бұрын алшы түссе ойынды сол бастап, қалғандары да осы тәртіппен өз кезектерін алады. Алшы бірінші, тәйке екінші, бүге үшінші, шіге төртінші.

Егер ойыншының асығы омпа түссе, онда ол алшыдан жоғары болып есептеледі де, бірінші орынды сол алады. Егер де екі не үш адамның асығы бірдей не алшы не бүк, не шік, не тәйке түссе, онда саңалар қайта иіріледі.

Атушы «Тас қалаға» саңасын дәл тигізіп, бір асықты шеңберден шығарса, ойынды жалғастырып, саңасы түскен жерден қайта атады. Шеңберден атып шығарған асықтарын ала береді. Егер бірінші атушы тигізе алмаса, онда екінші ойыншы атады. Егер атқан ойыншы «Тас қаланы» бұзып, бірақ асықты шеңберден шығара алмаса, онда айыбын қосып «Тас қаланы» қайта тұрғызады. Егер атушы тас қаланы бұзып бір асықты шеңберден шығарса, онда қалған асықтарды шеңберден шығара алмағанға дейін ата береді. Қалған ойыншыларды бұзылған «Тас қаланың» бытырап жатқан қалдықтарын атып алады. Көнде жатқан асықтар түгелдей біткен соң, ойын қайта басталады.

Хан



Асықпен ойнайтын ойынның бір түрі—«Хан» ойыны. Ойынға қатынасушыларға шек қойылмайды. Ойынға қатынасушылар көнге қаншадан асық шығаратынын алдын ала келісіп алады. Көнге жиналған асықтарды бір жерге басын қосып біріктіреді. Сонан кейін көп асықтың ішінен бір белгілі асықты «хан» сайлайды. Екінші ойыншылар көнге жиналған (әр ойыншы не бес, не он асықтан қосуға тиіс) асықты иіретін ойын жүргізуші тағайындап алады. Ол жиналған асықты ортаға екі қолдап иіріп тастай береді. Барлық асықтарды иіріп болған кезде «хан» көп асықтың арасында көрінбей қалуы мүмкін, мұндай жағдайда ойнаушылардың барлығы асықты иірушінің «ханды қара басты» деген даусын естігеннен кейін бассалып асықтарды талап алады. Екінші жағдайда иірген асықтардың арасында «хан» ашық жатса, онда «ханмен» бүк жатқан асықты ату керек, ойын солай жалғаса береді. Ойынның шарты бойынша «Ханмен» асықты атқан кезде басқа асықтарды қозғауға болмайды. Сөйтіп, ойын шарты бұзылғанға дейін немесе барлық асық атылып болғанға дейін ойын жүре береді.

Бұл ойын ойыншыдан өте ептілікті талап етеді. Егерде ойыншы, қалай болса солай, дөрекілік көрсетсе, қимылында ептілік болмаса, онда ол ойыншы ұтылады. Сондықтан ойын қатынасушылардан байыптылық, ұстамдылықпен қоса өте ептілік

қасиеттерді талап етеді. Бұл қасиет келе-келе ойыншының әдетіне айналып, жақсы дәстүрге тәрбиеленуге, өзін-өзі басқара білуге машықтандырады.

Хан талапай



Асықпен ойналатын ойынның тағы бір түрі — «Ханталапай». Балалар бұл ойынды үлкендердің басшылығымен ойнайды. Ойынға қатынасушы балалардың санына шек қойылмайды. Олар ойын жүргізушінің айналасына жарты шеңбер құрып отырысады. Ойын жүргізуші қолындағы асықты «ханталапай» деп ортаға қарай шашып жібереді. Отырғандар тез-тез жиып алулары керек. Кім аз жиып алса, сол жеңілген болып есептеледі. Ойынның мақсаты — балалардың жылдамдығын жеделдету, жүйке жүйелерін шыңдау, тілін дамытып, ойда сақтау қабілеттерін жетілдіру.

Құмар

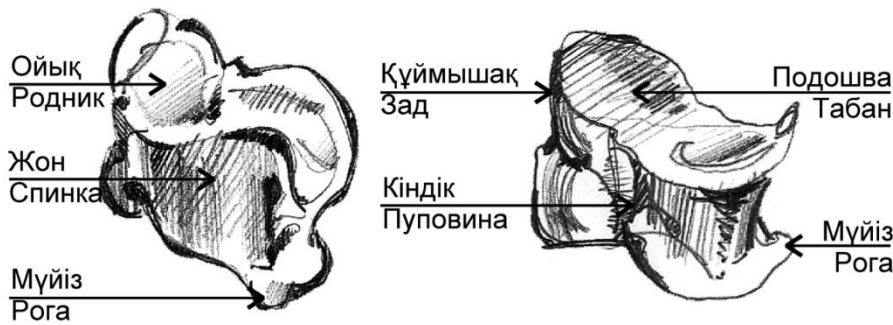


Асықпен ойнайтын ойынның тағы бір түрі — «Құмар». Бұл ойынды үлкен-кіші демей ойнай береді. Ойынға қатынасушылардың саны 5—6 адамнан аспауы керек. «Құмар» — үйде, аулада, таңыр, тегіс жерде отырып ойнайтын ойын. Ойынға төрт асық қажет. Олар мұқият тазартылып, түрлі-түсті бояуға боялады. Ойынды кімнің бірінші болып бастайтыны асық иіру арқылы шешіледі. Алшы — бірінші, тәйке — екінші, бүге — үшінші, шіге — төртінші т. с. с. кезек алады. Асықтың жоғарыда айтылған төрт түрлі түсетін, негізгі төрт қыры болады. Сондай-ақ оларды мал атауымен де атайды. Алшыны — жылқы, тәйкені — түйе, бүгені — қой, шігені — ешкі деп атайды. «Құмар» деп сол төрт асықтың бір түрлі түсуін айтады. Мысалы төртеуі де алшы түссе — «Құмар» болады, ол төрт ұпай алады, тәйке - үш, бүге – екі, шіге – бір ұпайдан алады.

Ойыншы төрт асықты уысына алады да, қолын тұқыртып ішке қарай айландыра еденге шаша тастайды немесе алақанына салып, қолын сыртқа қарай серпіп, еденге тастай береді. Ұтылған адам ұпай төлейді. Келісім бойынша ән айтып, күй шертеді. Ертеде терме айтып, арты отбасылық ойын-сауыққа айналған. ^[1]

Асық — төрт түлік малдың тілерсегінде болатын, қызметі аса күрделі, буынға біткен шымыр сүйек. Қой, ешкі, сиыр, түйе асығы үлкен-кішілігіне қарамастан бір пішіндес, мүсіндес келеді. Ал жылқы асығы басқа пішінде болады. Алшы — асықтың иірілгенде тегіс табаны жерге тиіп, тұрық түсуі. Ойын кезінде оған бірінші дәрежелі мән беріледі. Тәйке (тәуекел сөзінен шыққан) — асықтың иірілгенде шұңқырлау табаны жерге тиіп, тұрық түсуі. Ол екінші дәрежелі мәнге ие. Бүге (бүк түсіп жатуы) — асықтың иірілгенде дөңес жоны үстіне қарап, етпетінен жатық түсуі. Ол үшінші дәрежелі мәнге ие. Шіге (шік) — асықтың иірілгенде шұңқыр құрсақ жағы үстіне қарап, шалқасынан жатық түсуі. Ол төртінші дәрежелі мәнге ие. Тұрық — асықтың алшы не тәйке түсуі. Омпы — асықтың тұмсығымен жер тіреп, тік шаншылып түсуі. Сомпы — асық тұмсығының көкке қарап, тік шаншылып

шоңқая түсуі. Табан — асықтың тәйке жағы. Оңқай — асықтың бүгесі алақанға қарап, тәйкесі оң қол бас бармағына басылып ыңғайлы ұсталуы. Оңқай асық малдың сол жақ аяғының тілерсегінде болады. Солақай — асықтың шігесі сыртқа қарап, алшысы оң қол бас бармағына басылып ыңғайлы ұсталуы. Солақай асық малдың оң жақ аяғының тілерсегінде болады. Сақа — қолдағы бар асықтың үлкенінен, ірісінен, салмақтысынан, оңқайынан белгіленеді. Сақа деп арқардың асығын атайды. Құлжа — арқардың аталығының асығы. Жабайт — еліктің асығы. Шүкімайт — қозы мен лақтың асығы.



Асық – төрт түлік мал мен аңдар тілерсегінде болатын, бітісі бөлек, қызметі аса күрделі, буынға біткен шымыр сүйек. Ешкі, қой, сиыр, түйе асығы үлкен-кішілігіне қарамастан сыртқы формасы бір пішіндес, мүсіндес зат.

Ақылы асса-аға ғой,
Жасы кіші демеңіз.
Қолыңа жақса-сақа қой,
Қой асығы демеңіз

Асық туралы

*Шеки алып қолыма,
Асық ойнап ләй-ләй
Мұнша бала таңқалып,
Тұрсақ ойнап ләй-ләй.*

*Кешке дейін асықты
Ойнап едік ләй-ләй.
Қызығына ойынның,
Тоймап едік ләй-ләй.*

*Осы асықпен жетілген,
Батырларым ләй-ләй.
Бұл асықты ойнаған
Ақындарым ләй-ләй.*

Бұл тақырыпты зерттей келе, мен қазақтың ұлттық ойыны асық ойыны жайлы көп мәлімет іздендім. Осы мәліметтер арқылы асықтың шығу тарихын, оның балаларға берер пайдасы мен тәрбиелік мәнін ғылыми тұстарын жан-жақты танып білдім. Сондай-ақ асық түрлерінің атауларымен таныстым. Жалпы асық ойынының түрлері сан түрлілігімен де ерекшеленеді. Қазіргі кезде осы ойынды балалар арасында көп ойнатылса, ұлттық ойынымыз дами түсері анық. Асық туралы өлеңді де қалың жұртшылыққа танытуымыз керек сияқты.

Пайдаланылған әдебиеттер:

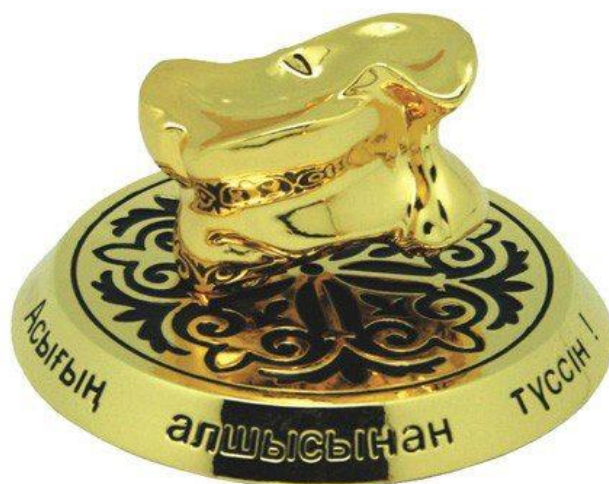
- 1 «Қазақ халқының салт дәстүрлері» авторы : С. Қалиев, М. Оразаев Алматы 1994
- 2 «Қырық қазына» авторы Ә. Доспанбетов Алматы 1997
- 3 Н. Жүсіп Туганхамонның асығы // Егемен Қазақстан
- 4 Қазақтың Ұлттық энциклопедиясы 1 томы.
- 5 . Т. Асқартегі Асық – мергендікке тәрбиелейді. // Азия тарнзит. – 2004. № 6. Б. 53-55..
- 6 Г.Т. Ерғожина Ұлттық ойындардың білімділік, тәрбиелік рөлі мен мәні // Қазақстан-Заман. 2012. 22 наурыз. № 13. – 16 б.
- 7 Қазақ Совет энциклопедиясының 1 томы.2006. 22 наурыз. № 63. – 10 б.
8. Соқыртеке: Ауыз әдебиетіндегі балалар ойындарының үлгілері. Құрастырған Ш.Ыбыраев. Алматы: Өнер, 1990. 176-бет.

«Кентау көпсалалы колледжі» МКҚК

Қазақтың ұлттық ойыны

«АСЫҚ АТУ»

әдістемелік көмекші құралы



Құдайберген Асқар Саттарұлы

17 желтоқсан 2020 жыл.

УДК 85.47
A10

Пікір беруші: Бір университет атауы и профессоры

A10

Құдайберген Асқар Саттарұлы Кентау көпсалалы колледжі» КММ, Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі. «Асық ату» (әдістемелік көмекші құралы). Семей, 2019 жыл. – 10 бет.

Ұсынылып отырған әдістемелік құралда дене шынықтыру пәнінің заңнамасы, асық ату ойынын ойнату мақсаты, барысы, педагогикалық маңызы сипатталады. Бұл дене шынықтыру пәні мұғалімдеріне ұлттық ойындардың маңыздылығын терең түсінуіне көмек береді.

Құдайберген А.С.

Қазақстан Республикасының Ғылым және Білім министрлігі
Оңтүстік Қазақстан облысы Білім басқармасы
Кентау көпсалалы колледжі

Әдістемелік әзірлеме

Тақырыбы: Орнынан ұзындыққа секіру, кермеге тартылу.



Орындаған оқытушы:

Құдайберген А.С.

Хаттама № 18 « 03 » 2018 ж

ПБК отырысында қаралды

ПБК төрағасы: Алтаев М.Қ.



Ашық сабақ

1. **Сабақтың тақырыбы:** Орнынан ұзындыққа секіру, (Ұ) Кермеге тартылу.
2. **Сабақтың мақсаты:** Ұзындыққа және кермеге тартылуды меңгеру
 - а) Жеңіл атлетика сабағында қауіпсіздік ережесімен таныстыру.
 - ә) Нормативті орындау
 - б) Белгіленген талаптарды дұрыс орындап ұзындыққа секіру және кермеге тартылу
3. **Сабақтың өтілетін орны:** Спорт алаңы
4. **Сабақтың көрнекі құралдары:** ысқырық, плакаттар, метр.керме.
5. **Сабақтың өтілетін уақыты:** 26.03.2018ж. 11:30-13:00
6. **Тобы:** ЭМО-17-1

Сабақтың барысы мен мазмұны

Сабақтың мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқау
I Дайындық бөлімі 1. Ұйымдастыру кезеңі. Сапқа тұру, рапорт беру, сәлемдесу, түгелдеу, студенттердің зейінін сабаққа аудару	25' - 30'	Тұлғаны тік ұстаймыз. 
2. Сабақтың мақсаты мен жоспарын хабарлау. жұмысын ұйымдастыру туралы нұсқау беру. Техника қауіпсіздігі және жаттығуларды орындау кезеңдегі сақтандыру жөніндегі нұсқаулар беру. Саптағы жаттығулар Оңға-бұрыл! Солға-бұрыл! Ай-нал Бірінші оқушының соңынан сол аяқтан бастап алға бас. Спорттық жүріс. Жеңіл жүгіреміз. Оң және сол жанымызбен тіркеме адыммен жүгіреміз. Артқа қарай жүгіреміз. Алға қарай жүгіреміз. Жайлап жүгіреміз, жүреміз.	Жарты айналым Бір айналым	Бұйрықтың дұрыс орындалуын қадағалаймыз Жаттығулардың дұрыс орындалуын қадағалап дер кезінде әдістемелік нұсқау беріп отырамыз. Денемізді тік ұстаймыз  Жаттығудың толық орындалуын қадағалаймыз

Ж .Д.Ж-ын бір орнында тұрып орындау. Аяқ иық көлемінде қол белде Басты еңкейтеміз алға-артқа, оңға-солға 4 реттен Екі қол белде басты айналдырамыз оңға 4 рет, солға 4 рет Екі қол иықта, иықты айналдырамыз 4 рет алға 4рет артқа Екі қол кеуде тұсында 1-2 дегенде қолды артқа қарай кереміз, 3-4 дегенде оңға кеудені бұрып құлашты ашамыз, дәл осылай сол жаққа қайталаймыз Екі қол бірге білезікті айналдырамыз 4 оңға 4 солға толқын жасаймыз Білекті ішке 4 рет және сыртқа 4 рет айналдырамыз Оң қолымыз жоғарыда, сол қолымыз төменде қолды алмакезек ауыстырып сермиміз 1-2 дегенде оң қол, 3-4 дегенде сол қолымызды Оң қолымыз жоғарыда сол	6-8 рет 6-8 рет 7-8 рет 7-8 рет 7-8 рет 7-8 рет 7-8 рет	Қолды тік ұстаймыз Қолды кеуде тұсында толық ұстаймыз және құлашты толық ашамыз  Қолды бос еркін ұстаймыз Кеудемізді тік ұстаймыз Қолымызды кеудемізді тік ұстаймыз Қолымызды бүгіп белімізді толық жантайуын қадағалаймыз Аяқты қимылдатпай тік ұстаймыз  Қолымызды аяқ ұшына толық тигіземіз Қол, аяқтың бүгілмеуін қадағалаймыз
--	--	---

қолымыз белде, 1-2 дегенде сол жағымызға жантаямыз 3-4 дегенде қолымызды ауыстырып оң жағымызға жантаямыз

Екі қолымыз кеуде тұсында белді айналдырамыз оңға 4 рет солға 4 рет

Аяқты алшақ ашып оң аяқ және сол аяққа кеудені еңкейтеміз, қолды аяқтың ұшына тигіземіз және екі аяқтың ортасына да.

Диірмен. Аяқ ашылған күйде кеудені еңкейтіп оң қолымызды сол аяқтың ұшына, сол қолымызды оң аяқтың ұшына 1-2-3-4 деп қайталаймыз

Аяқ алшақ ашылған күйде, жартылай оң және сол аяққа алмакезек ауысып отырамыз

Аяқ алшақ ашылған күйде толық отырамыз оң аяққа толық отырып сол аяққа оң қолды тигіземіз, дәл осылай сол аяғымызға толық отырып қайталаймыз

Тізені ішке 4 рет және сыртқа 4 рет айналдырамыз, екі аяқты қосып оңға және солға айналдырамыз

Оң аяқты және сол аяқтың тобығын айналдырамыз

Оң аяқ және сол аяқ ұшымен секіреміз

7-8 рет

7-8 рет

7-8 рет

4 рет

4 рет

4 рет

4 рет



Кеудемізді және тізені тік ұстаймыз

Аяқ бүгілмей қолдың толық тиуін қадағалаймыз

Жаттығудың дұрыс орындалуын қадағалаймыз



Жаттығу кезінде шеңберді бұзбаймыз

Арақашықтықты сақтап секіреміз



Жеңіл атлетиканың арнайы жаттығулары

Екі тізені алма-кезек көтеріп қолдың көмегімен жүгіреміз Екі қолды артқа, өкшені артқа лақтырып жүгіреміз Тізені көтеріп бір аяқпен келесі аяққа созыла секіреміз. Жылдамдыққа жүгіреміз	2-3 рет 2-3 рет 2-3 рет	Кеудені тік көтеріп қолдың көмегімен Кеудені тік көтеріміз  Кедергісіз
II Негізгі бөлім 50' - 55'		
1. Бір орыннан ұзындыққа секіру: Ұ. «5» - 220 «4» - 200 «3» - 180 Мұғалімнің бұйрығымен 1-ші студент секіреді, 2-ші студент дайын тұрады осылай жалғасып кете береді. Секіру сызығына келіп аяқтарымызды теңестіріп, тіземізді бүгіп қолдың көмегімен тербетіліп алға секіреміз. Ауада қол, екі аяқ алға созылады. Жерге иіліп барып түсеміз. Жерге қонған кезде тізені сәл бүгіп, жартылай отырамыз, алға немесе оң және сол жағымызға шығып кетеміз. Осылай үш қайтара секіреміз. Әр оқушы осылай үш қайтара секіріп нормативті орындау. Қозғалмалы ойындар. Ереже бойынша футбол ойнау.	3 рет	Аяқ, қолымыз бірдей жұмыс жасайды. Алысқа секіруге тырысамыз.  Бұйрықты мұқият тыңдау Жаттығуды дұрыс ұғып тыңдау Секіру кезінде бір біріне кедергі жасамау. 

2. Кермеге тартылу: Ұ. «5» - 12 «4» - 10 «3» - 8 Мұғалімнің бұйрығымен 1-ші студент кермеге тартылады, 2-ші студент дайын тұрады осылай жалғасып кете береді. Кермеге екі қолдың арақашықтығымен иық көлемінде асылып, аяқты бүкпей денемізді тік ұстап қолдың күшімен кермеден иегімізді асырып тартылу.	1 рет	Жаттығуларды дұрыс орындау.  Тек қолдың күшімен тартыламыз. 
III Қорытынды бөлім 5 - 10		
1. Баға қою және түсіндіру. Сабақтың қорытындысын шығару. Спорттық ойындар		Оқушылардың жетістіктері мен кемшіліктерін түсіндіре отырып бағалау. 
2. Үйге тапсырма беру. <u>Өткен сабақ бойынша қайталау.</u>		Тік тұрамыз! Оңға (солға) бұрыл бірінші оқушының соңынан саппен сабақтан шығу.

Әдістемелік әзірлеме

«Снаряды бар қолды сермеп, баяу жүгіру. Жүгіріс-айқастыру қадамын орындау»

Орындаған оқытушы:

Құдайберген А.С.

Хаттама №3 « 20 » Ю 2018 ж

ПБК отырысында қаралды

ПБК төрағасы: Алтаев М.Қ.



1. **Сабақтың тақырыбы:** Снаряды бар қолды сермеп, баяу жүгіру. Жүгіріс-айқастыру қадамын орындау
2. **Сабақтың мақсаты:**
 - а) Жеңіл атлетика сабағында қауіпсіздік ережесімен таныстыру.
 - ә) Гранатты ұстау әдісі.
 - б) Лақтыру кезіндегі аяқ-қолдың қимылының дұрыс орындалуы.
3. **Сабақтың өтілетін орны:** Спорт алаңы
4. **Сабақтың көрнекі құралдары:** ысқырық, метр, гранат.
5. **Сабақтың өтетін уақыты:** 20.10.2018ж. 11:30-13:00

Сабақтың мазмұны.	Жүктеме мөлшерлеу	Әдістемелік нұсқаулар.
I Дайындық бөлім. Қатарға тұр! Тік тұр! Рет санымен сана! Кезекші оқушының баяндауы (рапорт) Сәлемдесу! Түгелдеу! Сабақтың тақырыбын және мақсатын түсіндіру. Саптағы жаттығулар: Оңға-бұрыл! Солға-бұрыл! Ай-нал! Бірінші оқушының соңынан сол аяқтан бастап алға бас. Спорттық жүгіріс.	15¹-20¹ Жарты айналым	 Сапта сөйлемей  Сапты бұзбаймыз. Қатарды бұзбай жүгіреміз 

Жеңіл жүгіреміз.

Оң және сол жанымызбен тіркеме адыммен жүгіреміз.

Ж .Д.Ж-ын қатарда жүріп орындау.

Саусағымызды бір-біріне айқастырып ұстап қолымыздың буынына жаттығу жасаймыз

Оң қолымызды жоғары көтеріп сол қолымыз төменде болады.1-2-3-4 дегенде қолымызды алма кезек ауыстырамыз.

Екі қолды ыйыққа қойып, 1-2-3-4дегенде алға, 1-2-3-4 дегенде артқа айналдырамыз. Қолды толығымен алға артқа айналдырамыз.

Қолымызды шынтақта бүгіп кеуде тұсында ұстаймыз 1-2 дегенде қолды артқа қарай қозғаймыз, 3-4 дегенде құлашты жаямыз

Жарты айналым

7-8 рет

3-4 рет

4-6 рет

5-6 рет

7-8 рет

Қол жанымызда



Қолымыздың буынын айналдырамыз және ары-бері қозғаймыз.

Қол бүгілмейді.

Қолды айналдырғанда денені тік ұстаймыз.

Қол кеуде тұсында болады.



Қолымыз түзу болады.



Қолымыз алда айқастырып, қайшылаймыз.	4-6 рет	
Белге жаттығу		
1-дегенде оң аяғымызды алға созып тізені оңға белімізбен бұрыламыз, 2-дегенде келесі жаққа бұрыламыз.	2-3 рет	 Тізені бүгінкіреп аяқтың арасын ашыңқыраймыз, қолымыз алда, шынтақта бүгіледі.
Қолымыз белде, жартылай отырып жүреміз.	05-1 айналым	 Тұлғаны тік ұстаймыз қол белде
Толық отырып жүреміз, қолымыз желкеде.	05-1 айналым	Кеудені тік ұстаймыз.
Орнымыздан тұрып жай жүгіреміз, жүреміз.	1 айналым	Аяқты дұрыс аламыз.
Жеңіл атлетиканың арнайы жаттығулары		
Екі тізені алма- кезек көтеріп тізені алақанға тигіземіз.	2-3 рет	 Кеудені тік ұстаймыз, қолымыз жанымызда.

Екі қолымыз артта, өкшені алақанға тигізіп жүгіреміз.

2-3 рет



Кеудені тік ұстаймыз.

I II Негізгі бөлім

55- 60¹

Гранатаны лақтыру кезіндегі аяқ-қол, кеуденің қимылы жаттығуын орындау.

5-6 рет



Жаттығуларды дұрыс орындау.

Жүгіріп келіп гранатасыз жаттығу орындау.

5-6 рет



Жүгіріс айкастыру қаламын орындау

5-6рет

Қаттелер жасамау.



Гранатамен жаттығу орындау.

Гранатаны лақтыру жаттығларын орындау.

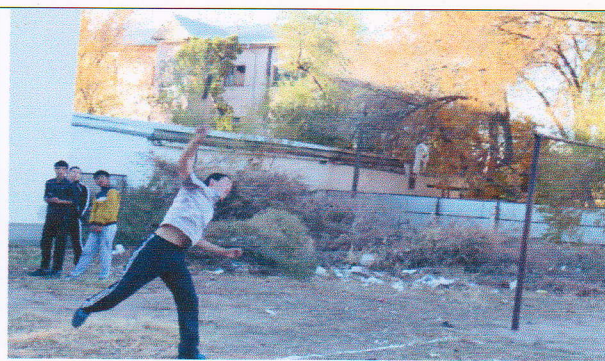
5-6 рет

Қолды сермеу арқылы граната лақтыру.



Гранатаны көрсеткішке
лақтыру.

5-6 рет



Дұрыс лақтырып, жоғары
көрсеткішке жету.

III Қорытынды бөлім 10¹

Оқушыларды сапқа
тұрғызып, сабақты
қортындылау.
Оқушылардың іс-әрекетіне
қарай бағалау.



Жетістіктері мен кемшіліктерін
айту.

Үйге тапсырма.

Күшті дамыту жаттығулары

АТ-18-1 тобы.Абдухашим.Ерлан.
Жетекшісі:Дүйсембаев.Қ.Б

Тақырып:Ауырып ем іздегенше, ауырмаудың жолын ізде.

Бірінші байлық – денсаулық дейміз. Бірақ осы сөздің салмағын, жүктер жауапкершілігін көбіне сезбейтін де, мойындамайтын да сыңайлымыз. Айтылған сәтте көңілімізге қонады, құлағымызға жағады. Келісеміз. Сонсоң өзіміз ауа жайылып жүре береміз. Сөйтіп күндердің күнінде бір арылмас дертке шалдығып санымызды соғамыз. “Жалған – ай!” деп көкірегіміз қарс айырылып, өмірден түңіле бастаймыз.

“Тәннен жан артық еді, - дейді Абай атамыз - тәнді жанға бас ұрғызса керек еді. Жоқ біз олай қылмады, ұзақтай шулап, қарғадай барқылдадық. Жан бізді жас күнімізде билеп жүрген еді. Ержеткен соң, күш енген соң, оған билетпедік, жанды тәнге бас ұрғыздық, ешнәрсеге көңілмен қарамадық, көңіл айтып тұрса сенбедік. Көзбен көрген нәрсенің де сыртын көргеннен-ақ тойдық...”

Тәннен жан артық... Билік жанда ғой. Бірақ ғұмырымыз аз ба, көп пе... кеше, бүгін, шамасы ертең де билік жанда емес тәнде Пендешіліктен тәнді тоғайтып, сөйтіп аурулар қатарын молайтып жүрген жай бар. Тым болмаса, жан мен тән бірлігін, ара қатынасындағы бірлікті неге сақтамасқа? Біреу үшін емес, өзің үшін, отбасың, өзіңсіз толайым болмайтын көкірегің үшін.

Денсаулық - тән, рухани және әлеуметтік игіліктің жиынтығы. Денені үнемі ширықтыру, шынықтыру, сананың сапа деңгейін көтеру, интеллект өрісін биіктету, рухынды шыңдау - бәрі де денсаулыққа қызмет етеді десек қателеспейміз.

Қазіргі уақыттағы әлеуметтік - экономикалық жағдай, тіршілік деңгейінің құлдырауы және экологиялық қолайсыздық Қазақстан Республикасының бүкіл халқының, әсіресе, өскелең ұрпақтың денсаулығына кері әсерін тигізуде.

Ел Президентінің “Қазақстан - 2030” жолдамасындағы ұзақ мерзімді басымдықтың бірі – “Қазақстан азаматтарының денсаулығы, білімі мән әл ауқаты” тармағында,“...азамат-тарымыздың өз өмірінің аяғына дейін сай болуы және оларды қоршаған табиғи ортаның таза болуы үшін” азаматтарымызды салауатты өмір салтына әзірлеу қажеттігі көрсетілген. Бүгінгі таңда өз тәуелсіздігін алған егеменді еліміз осы бағытта Қазақстан мектептеріне жан-жақты дамыған, денсаулығы мықты, салауатты өмір салтын мұрат тұтқан дара тұлғаларды тәрбиелеу басты талап етіп қойылған.

Қазақстан азаматтарының денсаулығын нығайту, салауатты өмір салтын ынталандыру туралы елбасының жолдауын, егемендіктің кілтін ұстар жастардың болашағына апаратын, алтын сүрлеу десе болады.

“Дені сау адам - табиғаттың ең қымбат жемісі” деп тегін айтылмаған.

Қазіргі қоғамымызда халықтың табиғи өсімі төмендеп, сырқаттанушылық және өлім–жітім деңгейі арта түсті. Әсіресе, балалар мен жастардың денсаулығы қауіп тудыруда. Темекі тарту, ішімдік пайдалану, есірткі құмарлық және улы заттарға әуестік, адамгершілікке жат мінез-құлық, ерте жыныстық қатынас кеңінен етек алууда.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы сарапшыларының дерегі бойынша халық денсаулығының 49-50 % өмір салтына, яғни адамның өз денсаулығына қалай қарайтынына тәуелді, 17-20 % қоршаған орта ерекшеліктеріне байланысты. Сонымен қатар денсаулық қатерінің негізгі факторларына мыналар да енеді: қозғалыс күшінің кему салдарынан қимылдың кемуі (гиподинамия) дене массасының артуы, жүйесіз тамақтану, қоршаған орта нысандарының барлығының көптеген уытты заттармен ластануы, өндірісте және тұрмыста күйзеліс туғызатын жағдайлар, зиянды әдеттердің – шылым шегу, алкоголь пайдалану, нашақорлық көп таралуы.

Қорыта келгенде, академик Н. М. Амосов айтқандай: “Денсаулығың мықты болуы үшін мәнді өз күшің болу қажет, оны еш нәрсемен ауыстыруға болмайды.”

Құрбы - құрдастар, егемен еліміздің болашағы біздер. Қоғамда болып жатқан жаман әдеттерге кінәлі - адамдардың өзі. Осындай жат, жаман әдеттерден бойымызды аулақ ұстап, төзімділік, табандылық танытып, адамгершілік қасиеттерді жоғары ұстай білуіміз керек. Болашағымыз нұрлы, еліміздің ертеңі нұрлы болсын десек, ел болып, халық болып болашағымызды, ұлтымызды, тегімізді жоғалтып алмау үшін нашақорлық, СПИД, ішімдік, темекіден бойымызды аулақ ұстап, қоғамымыздың бұл түнектен арылуының жолын іздеп, салауатты өмір салтын насихаттайық.

Ей замандас, алдыменен досыңды ұқ.

Досың спорт, таза ауа, өсімдік.

Ала жүріп, осылардың сыйлығын –

Жаңа ғасырға біз берейік көріктік.

Халықтың денсаулығы – ел дамуының аса маңызды тұтқасы, болашағымыздың кепілі.

Атамыз қазақтың «Бірінші байлық - денсаулық», яки болмаса «Денсаулық – терең байлық» деген даналық мәтелдері тіршіліктің нағыз өзегінен алынған емес пе? Денсаулықтың қадірін, маңызын айрықша ұғынып барлық игіліктен жоғары санаған. Тағы да «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» деп жан мен тән саулығын қоршаған орта аясында дұрыс сақтап және нығайтуға түрлі пайдалы әрекеттер жасап отырған.

Жасыраны жоқ, күні бүгінге дейін небір ғұлама ғалымдар, біліктілігі күшті дәрігерлер де «Денсаулық деген не?» деген сұраққа әлі толымды,

тұшымды, дәл анықтама бере алмай келеді. Қолымызда тек ВОЗ (дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы) қалыптастырған анықтама бар. Бұл бойынша Денсаулық – жан, тән және адамның әлеуметтік жағдайының қоңдылығы. Байқап отырсаңыз жан иесінің жалғыз анатомиялық дұрыс қалпына ғана емес, оның әлеуметтік жағдай-тұрпатына да ерекше мән берілген.

Жуырда ғана өткен дәрігерлер мен провизорлардың съезінде сөйлеген сөзінде еліміздің президенті Н.Ә.Назарбаев: «Халықтың денсаулығы – ел дамуының аса маңызды тұтқасы, болашағымыздың кепілі» деп тағы да айрықша айқындап атап өтті. Сонымен қатар келешек атқарылатын істердің басты стратегиялық бағыттарын да көрсетті.

Бірінші: балалар мен жасөспірімдердің денсаулығына айрықша көңіл бөлу.

Екінші: халықты қол жетерлік және саналы медициналық көмекпен қамтамасыз ету.

Үшінші: отандық медицина ғылымын дамыту.

Осы бағыттама аясында ел басқарған ағалармен біріге отырып, түрлі індеттердің алдын алу керек. Салауатты өмір салтын ұсынбаған мемлекеттің экономикасы құлдырайтыны сөзсіз. Ауру адам қандай іс бітірмек!

Жастар – болашағымыздың алтын тірегі. Жастар арасындағы нашақорлық пен маскүнемдіктің алдын алу үшін мен мынадай деректер мен цифрларды ұсынғым келіп тұр.

Жасыратыны жоқ бүгіндері елімізде осынау қауіпті нашақорлықпен айналысатындар саны өсіп барады. Есірткінің медициналық-әлеуметтік проблемалары республика орталығының мәліметіне қарағанда, бұл кеселге тәуелді болғандардың саны 250 мыңнан асады екен. Ал 1,5 млн-дай адам нашақорлыққа бейімділік сәтінде отпен ойнағандай әрі-сәрі күй кешуде. Әсіресе кәмелетке толмағандардың әлгіндей қатерлі дертке әуестене түсуі қатты ойландыруы тиіс. Міне, сондықтан да қоғамымызда ертеңгі болашағы үшін мұндай тағылымды шаралардың өткізіліп тұруы ғанибетті іс болмақ. Жылына БҰҰ-ның сараптауы бойынша есірткінің негізгі массасы 65% Орта Азия арқылы өтеді, ал Қазақстан арқылы жылына 150 тонна өтеді. Қазақстан Республикасы бойынша 47 мың адам есірткіні қолданатындар тізімінде. Қазақстан жерінде жеңіл есірткіден гөрі өте улы түріне көбірек сұраныс болып жатыр. Республикадағы есірткіні көп пайдаланатын нашақорлар саны қарқынды өсіп келе жатқан қара дақтар. Мысалы: Теміртау қаласында 9 ай ішінде 633 нашақор бар екені анықталып, 111 заңды бұзғандықтан істері сотта қаралған. Өз облысымызда 20 мың 732 нашақор, 637 СПИД ауруына шалдыққандар тіркелген. Осылардың 48%-ы қылмыскерлер.

Тағы да айтарым, өкінішке орай көптеген азаматтарымыз өз денсаулығын сақтауға және нығайтуға жауапты емес, немқұрайды қарайды. Тіпті денсаулығы өзіне емес, тек дәрігерлерге қажет сияқты медицинаға тұтынушылық немесе масылдық пиғылы бар. Дәрігерлер қанша ескертсе де жаман әдеттерден арылғысы келмейді. Темекі тартады, насыбай атады, салынып арақ ішеді. Мысалы: К-деген гипертониямен кісі жағдайы бақуат

бола тұра өз (денсаулығына) кеселіне бір тиын жұмсағысы келмейді, тек үкіметтің қаражатына иек артқысы келеді. Кейбір аналарымыз қонақ келгенде көл-көсір дастархан жасап, ал өз денсаулығына аса қажет анемияға қарсы бір дәріні де сатып алып ішкісі де келмейді. Жалпы, халқымыздың «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» деген дана қағидасын әрдайым, әрқайсысымыз жадымыздан шықпайтын биік ұстаным болуға тиіс. Себебі бұл қаражат халықтікі, әрбір салық төлеушінің үлесі екенін ұмытпағанымыз жөн.

Жас кезінен аурушаң болған Поль Брегг «Өзіңді өзің жасай біл» деген қағиданы нық ұстанған. Ол ынта-жігерінің салауатты өмір сүруге деген құштарлығының арқасында барлық ауруларды жеңіп, денсаулығы мықты болып өмір сүрген. Ия, кіснің болса да денсаулығы өз қолында. Салауатты өмір сүремін десеңіз ешкім оған қарсы тұра алмайды.

Салауатты өмір салтына денешынықтыру, спорт, дене тәрбиесі, туризм, халықаралық туризм, табиғатқа серуен, таза ауада жүру жатады. Кешкі тамақтан соң, таза ауада бір-екі сағат серуен құрып, ұйықтаудың пайдасы зор. Ұйқы 7-8 сағаттан кем болмауы тиіс. Әр адам жыл сайын бір рет еңбек демалысын тиімді пайдаланғаны жөн. Барлық кезде тамақты жаңадан дайындап ішкен дұрыс. Алланың табиғатты адам үшін жаратқанын және парыз еткенін, тіршілігінде қажетіне дұрыс пайдалануды, денсаулығына зиян келмейтіндей жағдайда болуын қадағалауды салауатты өмір салты деп ұғамыз.

Адам денсаулығына зиянын тигізетін жат әдеттерден аулақ болғаны жөн. Енді оларға не жататынына тоқтала кетейік: Олар – темекі тарту, спирттік ішімдіктерге, есірткілік заттарға салыну. Арақтың орнына қымыз бен қымыран іш, темекі тартудың орнына таза ауада көбірек жүр. Жастарға есірткіні пайдаланба, көңіл көтеретін мәдени көпшілік орындарына баруды әдетке айналдыр дер едім. Еңбек адамды тәрбиелейді. Сондықтан жұмыс істеуден қашпаған жөн. Жалқаулыққа салынудың соңы жақсылыққа апармайды. Имандылық жолына түсіп, жылына бір келетін оразаны тұтып, оның тәртібін сақтағаныңыз дұрыс. Дүниеде бұған тең келетін ештеңе жоқ.

Біз табиғаттың, қоршаған ортаның ластануына жол бермеуіміз керек. Өзіңізді қандай көрсеңіз, өзгелерді де солай көріңіз. Адамдар бір-бірімен дос, бауырлас, сыйлас, рақымды, мейірімді болса, нұр үстіне нұр жауады. Әрқашан жаман ойдан аулақ болыңыз. Адам өзін өзгеден кем сезінуі, денсаулығының нашар екендігін ойлап қамығуы, көз алдына өлім қорқынышын елестетуі ойды бұзады.

Сөз соңында қайыра айтарымыз, халық денсаулығы тек медицина қызметкерлерінің кәсіби тірлігі ғана емес, бүкіл қоғамның тұтас денсаулық сақтауға және нығайтуға арналған үйлескен іс-қимыл әрекеттерінің жемісі екенін баршамыз да ұғынуға тиіспіз. Сонда ғана қоршаған ортаны сақтай отырып, таза су ішіп, дұрыс тамақтанып, иманды және салауатты өмір салттарын тұрақты қалыптастырсақ болашақтың жарқын кепілі болмақ.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
ТҮРКІСТАН ОБЛЫСЫНЫҢ АДАМИ ӘЛЕУЕТТІ ДАМУ БАСҚАРМАСЫ
«КЕНТАУ КӨПСАЛАЛЫ КОЛЛЕДЖІ» МКҚК

*Әскери патриоттық және дене тәрбиесі
пәндер комиссиясының онкүндігінде өтілді*

ҒЫЛЫМИ ЖҰМЫС

Тақырыбы: **Тақырып:** Ауырып ем іздегенше, ауырмаудың жолын ізде.

ГС-19-1 Маулен Қасым
Жетекшісі: Дүйсембаев Қ.Б

*Әскери патриоттық және дене
тәрбиесі пәндер комиссиясының
оқытушысы: Дүйсембаев Қ.Б.*

Кентау 2021 ж

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
ТҮРКІСТАН ОБЛЫСЫНЫҢ АДАМИ ӘЛЕУЕТТІ ДАМУ БАСҚАРМАСЫ
«КЕНТАУ КӨПСАЛАЛЫ КОЛЛЕДЖІ» МКҚК

*Әскери патриоттық және дене тәрбиесі
пәндер комиссиясының онкүндігінде өтілді*

ҒЫЛЫМИ ЖҰМЫС

Тақырыбы: Тақырып: Салуатты өмір сүрудің – денсаулыққа пайдасы.

*Әскери патриоттық және дене
тәрбиесі пәндер комиссиясының
оқытушысы: Дүйсембаев Қ.Б.*

Кентау 2022 ж

Салуатты өмір сүрудің – денсаулыққа пайдасы.

Резюме

В этой научной работе рассмотрено о здоровом образе жизни и воспитания будущего поколения.

Summary

This scientific work considers the education of future generation about a healthy lifestyle.

Салауатты өмір салты туралы естіп жүрген боларсыздар, СӨС деп қысқартылып жазылып жүрген ұғымды баспасөзден оқып та жүрсіздер, енді осы ұғым туралы аз-кем әңгіме өрбітейік. Денсаулықты қалай сақтап нығайтуға болады? Жалпы денсаулықты қалпына келтіруге болады ма? Салауатты өмір сүру мүмкін бе және ол не? Осы сұрақтар бүгінде әрбір адамды толғандырады. Ал деніміз сау болу үшін біраз күш жұмсау керек. Ол үшін аурудың алу туралы белгілі бір ережені, талапты білу қажет, өйткені барлық аурудың себебі білімсіздік дер едік. Кез келген ауруды емдегеннен гөрі алдын алған жеңіл.

Салауатты өмір сүру денсаулықты сақтап нығайтуды қамтамасыз ететін өмір салты. Өмір салт адамның тіршілік әрекеті. Ғылыми дәлел бойынша адам денсаулығының 55-60% оның өмір салтына тікелей байланысты екен. Денсаулық ұғымына әр кезде әр түрлі түсінік беріліп келді. «Денсаулық әркімнің өзінше жететін асқар шыңы», «Денсаулықты сатып ала алмайсың, сондықтан оны көз жанарыңдай, ыстық жүрегіндей сақта» деп сөз қалдырды Жамбыл атамыз. ДДҰ бекіткен анықтамасы: «Денсаулық - бұл аурудың және дене кемістігінің болмауы ғана емес, ол толық тәндік, психикалық және әлеуметтік саулығы» Сонымен ауру көп, денсаулық жалғыз. Ауруды туғызатын көптеген себептерді 4 түрлі негізгі түрге белуге болады:

- Ұрыс-керіс, жағымсыз эмоция;
- Адамдармен, қоршаған ортамен, табиғатпен дұрыс қарым-қатынастың болмауы;
- Дұрыс тамақтанбау;
- Гиподинамия немесе қозғалыссыз өмір салты.

Денсаулық туралы ғылым валеология деп аталады. Оның мақсаты «дені сау адамға денсаулығын сақтауды үйрету» Ауырмауды үйрену, өз денсаулығыңа жауапкершілікпен қарап оны сақтау, бағалау бүгінгі күні өте маңызды. Біліп қана қою аз, сол білгенінді күнделікті өмірде дұрыс пайдалана білу білімділіктің белгісі. Пайдасы жоқ білім неге керек? Сондықтан ауырып ем іздегенше, ауырмаудың жолын іздеу қажет, ал ауырмаудың жолы салауатты өмір салтын ұстану.

Денсаулықты сақтаудың көптеген әдістері мен жүйелерінің ішінен «тобықтай түйінін» - денсаулық ережесін ұсынамыз. Осы ережені ұстанған жағдайда денсаулықты сақтауға болады және өмірдің сапасын арттыруға қол жеткізуге мүмкіндік туады.

ДЕНСАУЛЫҚ ЕРЕЖЕСІ

1. Өз ағзанды толық танып біл. Жалпы түрде болсын өз ағзаң туралы білім: оның қызметі, құрылысы, ненің зиян, ненің пайдалы екенін білу денсаулықты сақтауға көмектеседі.
2. Табиғатпен етене жақын болыңыз. Яғни мүмкіндігінше таза ауада, табиғатта жүру Жалаң аяқ шөпті, жерді, құмды басып, артық киімді шешіп ауа мен суға шынығу ағзаға өте пайдалы.
3. Суыққа үйреніңіздер. Суық сумен шайыну, суық судың қысқа ғана әсері біздің ағзамызға қажетті стресс, ол ағзаның қорғаныш күшінің қызметін арттырады.
4. Кең пейілді, мейірімді болыңыз. Бұл қасиет те денсаулықтың дұрыс болуына өте қажет. Адамның ішкі жан дүниесі таза, мейірімді болса, ол тек жақсылыққа ұмтылады, осыдан көңіл күй көтеріледі. Ал көре алмаушылық, жек көрушілік менмендік адамның ішкі күш қайратын бұзып, ой-пікірін адастырады.
5. Деніңіздің сау екеніне сеніңіз, соған жағдай жасаңыз, айналадағы адамдардың бәріне денсаулық тілеңіз. «Амансыз ба», «Деніңіз сау ма» деп сәлемдесу арқылы адамдарға амандық пен саулық тілеңіз. Деніміз сау деп сену арқылы өзімізге жағымды әсер етеміз, ауруды оймен жеңуді үйрену қажет. Бір ауыз сөздің адамға әсері өте күшті. Күнделікті

естіген сөз ойды құрайды, ал ой адамның өміріне, тағдырына әсер етеді. Дұрыс, жарқын ой пікір дұрыс жолға, бақыт пен жеңіске бастайды, жақсылыққа қана сеніп соған үмтылу керек.

6. Аптасына бір рет ашығыңыз. Бұл күні не тамақ, не су ішпеңіз, осыдан ағзаңыз бен ішектеріңіз тазарады.

7. Ешқашан диета ұстамаңыз, дұрыс тамақтаныңыз.

Тамақ күш қуатымыздың көзі. Дұрыс тамақтанбау, артық тамақ ағзаның қалыпты қызметін бұзады. Жас адамның ағзасы өте күшті, тез дамиды, денсаулықты осы кезден сақтау үшін құнарлы тамақпен тамақтанған жөн және белгілі бір кеңестерді есте сақтаған дұрыс:

-Тұз бен қантты және жануарлар майын аз мөлшерде қолдану;

-Мүмкіндігінше мол көкөніс пен жеміс-жидекті қабылдау пайдалы, жемістің шырынын жиі ішу ішектің қызметін жақсартады, оның құрамындағы клетчаткалар ішектегі қалдықтар мен токсиндерді шығарады. Көкөніс пен жеміс-жидек және жаңғақ адам үшін өте ұтымды тамақ.

- Кешкі 6-7-ден кейін тамақтанбаңыз, ұйықтар алдында асқазаныңыз астан бос болу қажет, сонда ас қорыту, қоректік заттардың ағзаға сіңуі жақсы өтеді.

-Тамақтанғанда асықпау маңызды, тамақ ішкіңіз келмесе зорланып ішпеңіз.

-Тамақтанып отырғанда кітап оқымаңыз, теледидар қарамаңыз.

Бүгінде әр түрлі диета түрлері сәнге айналды, бұл жаңа өсіп келе жатқан ағзаға өте зиян, табиғаттын заңдылығын сақтап, ағзаның қажетіне қарай тамақтансақ еш қиындыққа тап болмаймыз.

8. Терең тыныс алып, көп қозғалу денсаулықтың бір кепілі.

Қозғалыс кезінде (жүргенде, жүгіргенде би билегенде) қан айналымы жақсарады және ағзаның әр жасушасы оттегімен қамтамасыз етіледі, бұлшық еттер қанды айдауға жүрекке көмектеседі. 30-40 минуттан кейін көңіл күй көтеріледі. Жаттығу кезінде терең тыныс алу маңызды, осы дан ағзаға оттегі келеді, оттегі мидың, жүректің т.б. мүшелердің қызметіне өте қажет.

9. Аптасына бір рет монша мен саунаға барыңыз. Терінің саңылаулары ашылып қан айналымы, тамырлар қызметі жақсарады.

10. Темекі тартпаңыз, алкоголь ішімдігін ішпеңіз. Бұл зиянды заттар денсаулықты құртып қана қоймайды, адамның мүмкіндігін шектеп, мақсатына жетуге кедергі келтіреді.

11. Мүмкіндігінше дәрі-дәрмекті аз қолданыңыздар. Дәрілік заттарды дұрыс қолдана білу қажет, тек дәрігердің ұсынысы мен қабылдағанда ғана ол ем болады. Кез келген дәрі қауіпті.

12. Тәулігіне 6-7 сағаттан кем ұйықтамаңыз. Ұйқы ағзаны қалпына келтіретін ешнәрсемен алмастыруға болмайтын табиғи сый.

13. Еңбектеніңіз. Еңбек тіршілікке қажетті тамақ тауып жеудің жолы ғана емес, ол адам үшін биологиялық қажеттілік. Бұл қажеттілік болмаса адам эмоциялық стресске түседі.

14. Өзіңізді, жақындарыңызды сыйлап құрметтеңіз.

15. СЕНІМ қажет.

16. Өзіңізді тұйыққа тіремеңіз.

Міне денсаулықтың ережесімен танысып шықтық, осы ереженің бірнешеуін орындағанның өзі сізге пайдасын тигізеді. Деніңіздің сау болуына ұмытылығыз, бұл сөздер өте қарапайым болғанымен бүгінде «денсаулық- зор байлық» болып тұрғаны анық.

Адамзат өмірге келген соң өмірін қалай болса солай өткізбеуі тиіс. Яғни адам саналы да жарқын өмір сүруі қажет. Ол үшін ең алдымен ата-бабамыз айтып кеткендей

Бірінші байлық – денсаулық

Екінші байлық – ақ жаулық

Үшінші байлық – он саулық

демекші, ең алдымен саналы да жарқын өмір сүру үшін денсаулық қажет. Ал сол денсаулықты сақтау – өз қолымызда, яғни өз еншімізде. Қазіргі таңда аурулардың түрі көбейіп барады. "Тірі адам түбінде бір ауырмай тұрмайды" деп данышпан Баласағұнидің айтқан сөзі рас сияқты. Өйткені, әрбір адам басында өзіне белгілі бір аурулары бар. Бірақ біз сол аурулардың шарықтауына жол бермей оған төтеп беруіміз қажет. Яғни "Ауруын

жасырған өледі” (Ә.Науаий) деген сөзге қарсы адам өз бойындағы ауруы бойынша дәрігерлерден кеңес алып, білгендерден сұрап отыруы қажет. Ең алдымен сәбилердің дұрыс жетіп қалыптасуына қарсы дисплазия деген аурулар бар. Ол аурумен сәби күресе алмайды, ал онымен күресетін ата-анасы. Бұл ауру дәрігерлердің айтуынша, әсіресе соңғы кездері балалар арасында кеңірек тарап бара жатқан дисплазия ауруының пайда болуына бірнеше себептер негіз. Олардың біріншісін экологиялық жағдайлармен байланыстырсақ, екінші себебі ағзадағы йод темір, сондай-ақ кальцийдің тапшылығына тікелей қатысты. Мұның ақыры мүгедектікке әкеліп соғуы мүмкін. Сондықтан баланың сауығып кетуіне де өзіміз жәрдемші болуымыз керек. Ауруға қарсы сылап-уқалау сәбидің екі аяғын тізесінен кісен секілді темірмен керіп қою керек.

Ал енді еліміздегі экономикалық жағдайдың өзгеріп нарықтық қатынастардың дамуы, қоғамның әлеуметтік тұрғыда жіктеле бастауы ол мүмкіншіліктердің бірдей болмауы және осы теңсіздіктің балалардың тұлға болып қалыптасуына да өз ықпалын тигізетіні анық. Ал бұл кәмілетке толмағандар арасында қылмыстың көбеюіне әкеліп соғады. Есірткі құмарлық жасарып келеді. Бұл – дабыл соғарлық жағдай. Бүгін Республикамыздағы тұрақты есірткі құмарлардың 2/3 бөлігін жасөспірімдер мен 25-30 жасқа дейінгі жастар құрайды. Балаларда да есірткіні тұтынатын жағдайларда болады. Мамандардың айтуынша есірткіні татып көрген немесе оқтын-оқтын тұтынған адамдардың жартысынан астамы 13-17 жаста жасаған. Есірткі құмарлықтың үдеп бара жатқаны қылмыстық ахуалдың күрт нашарлауына тікелей әсер ететіні анық. Сондықтан жастарды улап, халықтың болашағына қатер төндіріп жатқан бұл дертке аяусыз күрес ең бірінші өзіміз, отбасымыз және мектепте басталуы қажет. Еліміздің ертеңгі тізгіні жастар қасында мемлекетіміздің алдына қойып отырғаны елулікке ену стратегиясы жүзеге асу үшін жас ұрпақтың дені сау болуы қажет. Сонда ғана өз елімізді елулік қатарынан көре аламыз. Сол үшін өз денсаулығымызды өзіміз күтуіміз қажет.

Денсаулық механизмі бар екені белгілі, ал, денсаулық өзі АЛТЫ АСПЕКТІДЕН тұрады:

- а) физикалық денсаулық.
- б) психикалық және интеллектуалды денсаулық.
- в) жеке.
- г) рухани денсаулық.
- д) эмоционалды денсаулық.
- е) әлеуметтік денсаулық.

ФИЗИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚ келесі түсініктерден тұрады: біздің денеміз қалай құрылған және қалай жұмыс жасайды, ешқандай дене аурулары жоқ, ол жаттыққан немесе шыныққан.

ПСИХИКАЛЫҚ ЖӘНЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛДЫ ДЕНСАУЛЫҚ - бұл психикалық аурудың және кем ақыл-дылықтың болмауымен түсіндіріледі. Психикалық денсаулық адам жаңа білімді қабылдау және оны қолдау қабілетімен, негізгі психикалық процестердің күші және қозғалғыштығымен сипатталады.

ЖЕКЕ ДЕНСАУЛЫҚ - бұл адам өзін-өзі адам ретінде сезінуі, талпынысы, өзін көрсетуі, жетістігі, негізгі құндылықтары. Біреулер жұмысынан, біреулер - өнерден, үшіншілері - отбасынан, төртіншілер - жеке басынан жетістік іздейді. Өзін-өзі таныту неғұрлым қоғамға қарсы келмесе, соғұрлым ол адамның өзіне пайдалы, осыдан барып нақты адамның жеке денсаулығы сипатталады.

РУХАНИ ДЕНСАУЛЫҚ - бұл адам өмірінің орталығы, бұл - мораль, тәртіп және басқа біреудің әрекетін қабылдау этикасы, мейірімділік пен қайырымдылық, әсемдікті қабылдау этикасы.

ЭМОЦИОНАЛДЫ ДЕНСАУЛЫҚ - бұл өз сезімдерін түсіну және бақылау, керек кезінде өз сезімін түсінікті түрде шығара білу, эмоцияның тыйым салатын және салмайтын көріністерін білу керек.

ӘЛЕУМЕТТІК ДЕНСАУЛЫҚ - бұл ең алдымен өзін қоғамның бір бөлшегі ретінде сезіну, қоғамда және қоғам өмірінде өз жетістіктерін сезіну. Мұнда өндірістік қатынас пен профессионалды сапаның орны айқын. Маңызды және материалды жағы - қандай адам

болса да, қажеттіліктермен қамтамасыз етілуі (яғни, оның жұмыс істеуі, шеберлігі мен тәртібі).

Ел Президентінің “Қазақстан - 2030” жолдамасындағы ұзақ мерзімді басымдықтың бірі – “Қазақстан азаматтарының денсаулығы, білімі мән әл ауқаты” тармағында, “... азаматтарымыздың өз өмірінің аяғына дейін сай болуы және оларды қоршаған табиғи ортаның таза болуы үшін” азаматтарымызды салауатты өмір салтына әзірлеу қажеттігі көрсетілген. Бүгінгі таңда өз тәуелсіздігін алған егеменді еліміз осы бағытта Қазақстан мектептеріне жан-жақты дамыған, денсаулығы мықты, салауатты өмір салтын мұрат тұтқан дара тұлғаларды тәрбиелеу басты талап етіп қойылған.

Қазақстан азаматтарының денсаулығын нығайту, салауатты өмір салтын ынталандыру туралы елбасының жолдауын, егемендіктің кілтін ұстар жастардың болашағына апаратын, алтын сұрлеу десе болады.

“Дені сау адам - табиғаттың ең қымбат жемісі” деп тегін айтылмаған.

Қазіргі қоғамымызда халықтың табиғи өсімі төмендеп, сырқаттанушылық және өлім-жітім деңгейі арта түсті. Әсіресе, балалар мен жастардың денсаулығы қауіп тудыруда. Темекі тарту, ішімдік пайдалану, есірткі құмарлық және улы заттарға әуестік, адамгершілікке жат мінез-құлық, ерте жыныстық қатынас кеңінен етек алуда. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы сарапшыларының дерегі бойынша халық денсаулығының 49-50 % өмір салтына, яғни адамның өз денсаулығына қалай қарайтынына тәуелді, 17-20 % қоршаған орта ерекшеліктеріне байланысты. Сонымен қатар денсаулық қатерінің негізгі факторларына мыналар да енеді: қозғалыс күшінің кему салдарынан қимылдың кемуі (гиподинамия) дене массасының артуы, жүйесіз тамақтану, қоршаған орта нысандарының барлығының көптеген улы заттармен ластануы, өндірісте және тұрмыста күйзеліс туғызатын жағдайлар, зиянды әдеттердің – шылым шегу, алкоголь пайдалану, нашақорлық көп таралуы.

Ей замандас, алдыменен досыңды ұқ.

Досың спорт, таза ауа, өсімдік.

Ала жүріп, осылардың сыйлығын –

Жаңа ғасырға біз берейік көріктік.

ТҰЖЫРЫМДАМАНЫҢ МАҚСАТЫ МЕН МІНДЕТТЕРІ

Мақсат – жас ұрпақтың тәрбиесіне бірінғайкөзқарас қалыптастыру, Қазақстан Республикасында балалар мен жастарға тәрбие беру міндеттерін шешудегі тәрбие үдерістеріне барлық субъектілердің іс-қимылдарын келістіру және сабақтастықты қамтамасыз ету.

Міндеттер:

-жас ұрпақты тәрбиелеудің әлеуметтік маңызы мен болашағын қоғамның түсінуін актуалдандыру;

-тәрбие міндеттерін жүзеге асыруда интеллектуалдық, ұйымдастыру-шылық--педагогикалық, кадрлық, экономикалық, әдісте-мелік және т.б. ресурстарды шоғырландыру;

-балалар мен жас өспірімдердің және жастардың түрлі әлеуметтік топтармен өзара қарым-қатынасты реттеуінде жауапты шешім қабылдай алатын және өзіне жетекшілік рөл ала білетін, дербес жеке тұлға ретінде ашық ақпараттық, білікті, іскерлік және коммуникативтік әлеуметтік кеңістік құруды ұйымдастыру;

-жас ұрпақтың өзінің рухани - адамгершілік, интеллектуалдық, өмірі мен өз денсаулықтары мен аман-есендігі үшін әлеуметтік құзыреттілік пен жауапкершілігін көтеруді ұйымдастыруға жағдай жасау;

Әдебиеттер:

1. Байер К,Шейнберг Л. Здоровый образе жизни.-М.Изд-во «Мир»1997.-128с.
2. Брехман И.И Валеология –наука о здоровье.-М:Медицина 1990.-356с.
3. Билич Б.Н,Назарова Л.В Основы валеологии.-Спб.,1997.-256
4. Вайнер Э.Н Валеология.-Флинта Наука,2001.-112
5. Валеология-наука о здоровье.учебно-методическоепособие.Алматы » Ғылым»,1999-225с

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ ОҢТҮСТІК
ҚАЗАҚСТАН ОБЛЫСЫ БІЛІМ, ЖАСТАР САЯСАТЫ ЖӘНЕ ТІЛДЕРДІ
ДАМУ БАСҚАРМАСЫ
КЕНТАУ КӨПСАЛАЛЫ КОЛЛЕДЖІ

***«Салуатты өмір сүрудің – денсаулыққа пайдасы».
тақырыбында жазылған ғылыми жұмыс бойынша
баяндама.***

Орындаған: ББМ-15-1 тобының студенті
Нарымбетова Ұ

Кентау-2016 ж

"Салауатты өмір салты"

Атауы: "Салауатты өмір салты-денсаулықтың кепілі "

Әзірлеудің негізі : Ел Президентінің Қазақстан халқына "Қазақстан-2030" Жолдауын, Қазақстан Республикасының денсаулық сақтау ісін реформалау мен дамытудың 2005 -2010жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасын іске асыру және салтын ынталандыру жолымен ауруды болдырмау мақсатында.

Негізгі әзірлеушілер: Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау министрлігі

Мақсаты: Халықтың денсаулығын жақсарту

Міндеттері:Республика халқының салауатты өмір салтын қалыптастыру,салауатты өмір салтының артықшылығы туралы халықтың хабардар болуын арттыру,алғашқы медициналық-санитарлық көмек деңгейінде денсаулықты нығайту,аурудың алдын алу жүйесін нығайту созылмалы жұқпалы емес аурулардың, жарақаттардың, жазатайым оқиғалардың алдын алу және ерте анықтау жөніндегі шараларды әзірлеу және жетілдіру.

Қаржыландыру көздері: Республикалық бюджет қаражаты есебінен

2003 жыл - 31 505,0 мың теңге

2004 жыл - 34 800,0 мың теңге

2005 жыл - 36 000,0 мың теңге

2006 жыл - 88590,0 мың теңге

2007 жыл - 93130,0 мың теңге

2008 жыл - 95907,0 мың теңге

Жергілікті бюджет қаражаты есебінен

2006 жыл - 168254,7 мың теңге

2007 жыл - 187682,0 мың теңге

2008 жыл - 200646,1 мың теңге

Іс-шараларды іске асыру үшін қажетті

бюджет қаражатының көлемі тиісті

қаржы жылына арналған тиісті

бюджеттердің жобаларын әзірлеу және

қалыптастыру кезінде нақтыланатын болады

Іске асыру мерзімі: 1999-2010 жылдар

1-кезең - 1999-2000 жылдар

2-кезең - 2001-2002 жылдар

3-кезең - 2003-2005 жылдар

4-кезең - 2006-2008 жылдар

5-кезең - 2009-2010 жылдар

"Салауатты өмір салты"

2. Кіріспе

Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә. Назарбаевтың халыққа "Қазақстан-2030. Барлық қазақстандықтардың өсіп-өркендеуі, қауіпсіздігі және әл-аухатының артуы" Жолдауында жеті ұзақ мерзімді басымдықтардың бірі ретінде "Қазақстан азаматтарының денсаулығы, білім алуы және әл-аухатының артуы" айқындалған. Өз Жолдауында еліміздің Президенті денсаулық сақтаудың анағұрлым өзекті проблемаларына және оны шешуге барлық қоғамның қатысуына: ауруларды болдырмау және салауатты өмір салтын ынталандыруға; нашақорлықпен және есірткі бизнесімен күреске; алкоголь мен темекіні пайдалануды қысқарту; әйелдер мен балалардың денсаулығын жақсарту; тамақтануды жақсарту, қоршаған ортаның тазалығына және экологияға ерекше назар аударған.

"Қазақстан-2030" стратегиясына сәйкес салауатты өмір салтын қалыптастыру және ынталандыру мәселелерін жүзеге асыру мақсатында Қазақстан Республикасы (бұдан былай ҚР мәтінде) Үкіметінің 3.12.97 ж. N 1678 қаулысымен ҚР Денсаулық сақтау, білім және спорт министрлігі жанында Салауатты өмір салтын қалыптастыру проблемаларының Ұлттық Орталығы (СӨСҚП ҰО) құрылды. Осы кезде біздің елімізде салауатты өмір салтын қалыптастыру қызметі құрылған.

ҚР Президентінің 10.01.98 ж. N 18-И тапсырмасына сәйкес, сондай-ақ "Халықтың денсаулығы" мемлекеттік бағдарламасының қағидаларын орындау үшін ҚР Денсаулық сақтау, білім және спорт министрлігі "Салауатты өмір салты" Республикалық кешенді бағдарламасын жасады, ол республикада салауатты өмір салтын қалыптастырудың ұлттық саясатын жүзеге асырудың тұжырымдамалық негізі және іс-әрекет жоспары болып табылады.

Бағдарламасының негізгі компоненттері: сапалы және тиімді тамақтану; есірткімен, алкогольмен және темекімен күрес; қауіпсіз секс, ВИЧ/СПИД-тің, жыныстық жолмен берілетін аурулардың, жұқпалы аурулардың алдын алу созылмалы жұқпалы емес аурулар, жарақаттар, жазатайым оқиғалар; дене тәрбиесі; денсаулық және қоршаған орта болып табылады. Бағдарламаның аталған компоненттерін жүзеге асырудағы басымдық бағыттар ретінде: ақпарат, білім, коммуникация; оқу бағдарламаларын жасау; қолданбалы жасалымдар; құқықтық орта; медициналық-санитарлық алғашқы көмек анықталған.

Қазақстан Республикасының Денсаулық Министрлігі алдын ала келісім арқылы басқа да министрліктер мен мекемелерді де қоса отыра осы бағдарламаның бас орындаушысы болып табылады.

Бағдарламаны орындауға республикалық және жергілікті бюджеттерде салауатты өмір салтын қалыптастыруға бөлінген қаражаттар, сондай-ақ халықаралық донор ұйымдардың инвестицияларын тартылу жоспарлануда.

3. Қазақстандағы проблеманың жай-күйін талдау

Қоғамның әлеуметтік аман-саулығының деңгейін анықтайтын көрсеткіш болып табылатын халық денсаулығының күйі белгілі бір дәрежеде экономикалық, экологиялық және үлкен дәрежеде әлеуметтік факторларды айқындайды. Көп жылдар бойы қалыптасқан халықтың денсаулық күйінің көп өзгере қоймаған көрсеткіштері теріс үрдістерден арыла қойған жоқ. Халықтың өсуі мен бала туу қарқыны төмендеп келеді. Әйелдер мен балалар денсаулығын сипаттайтын көрсеткіштер төмен күйінде қалуда. Бұрынғысынша жалпы өлім-жітімнің көрсеткіші жоғары. Туберкулез, вирустық гепатит бойынша жағдай шиеленісуде, жыныс жолымен берілетін аурулар және СПИД бойынша жағдай бұрынғысынша алаңдатарлықтай.

1970-ші жылдардан бастап Қазақстан халқының өлім-жітім көрсеткіші біртіндеп өсе бастаған. 1980-ші жылдары жағдай бірыңғай тұрақтанған. Алдағы өмір сүрудің орташа ұзақтығының 1980

жылы 66,9 болған көрсеткіші 1990 жылы өзінің шыңына (68,7) жетті. Бірақ бұл сан әйелдерге қарағанда (73,4) ер кісілерде анағұрлым төмен (63,9) болды.

Алайда, бұл көрсеткіштер ДДҰ Европалық аймағындағы 50 елдің ішіндегі ең төмен көрсеткіштердің бірі болатын. Соңғы (1990-1996) жылдары республика халқының алдағы орташа өмір сүру ұзақтығы көрсеткіші: ерлерде 59,7 жасты құрап 4,1 жылға және әйелдерде 70,4 жасты құрап 2,7 жылға күрт төмендеді. Жоғарыда айтылған мәліметтер Қазақстан халқының денсаулығы күйінің қолайлы жағдайда еместігінің куәсі.

ҚР облыстарындағы алдағы орташа өмір сүру көрсеткіші бір-бірінен өзгеше: алдағы орташа өмір сүру ұзақтығының ең төменгі көрсеткіші Қарағанды облысында (61,3) болса, ал ең жоғары көрсеткіші (66,6) Алматы облысында.

Бұл көрсеткіштің ер кісілерде 60 жастан асатыны екі облыста ғана (Алматы - 61,4, Оңтүстік Қазақстан - 61,2).

Қазақстан Республикасы алдағы орташа өмір сүру ұзақтығы бойынша Орталық Азиядағы 5 елдің ішінде Түркменстанның алдындағы соңғы орынды иеленеді. Бұл көрсеткіш Батыс Европа елдерінде Қазақстандағыдан 10-15 жылға артық.

Өлім-жітім мен алдағы орташа өмір сүру ұзақтығының көрсеткіштері жігіт жасындағы ер-азаматтардың бойындағы келеңсіздіктерді көрсетіп отыр. Мұндай жағдай экономикалық, әлеуметтік және адами тұрғыдан үлкен зиян шеккізеді. Сондықтан да салауатты өмір салтын дамытудың саяси стратегиясы қажет.

Стратегияны жасарда осы теріс құбылыстардың ғылыми түсіндірілуіне аяқ тіреу керек.

Созылмалы жұқпалы емес аурулар (бұдан әрі - СЖЕА) бүкіл әлемде өлім-жітім мен мүгедектіктің басты себебі болып табылады. Бүгінгі таңда СЖЕА-дан өлім-жітім деңгейі бойынша - Еуропа елдерінде 100 мың халыққа шаққанда - орта есеппен 300 адам болса, Қазақстан 100 мың халыққа шаққанда 809 адамнан келіп, Орталық Азия, ТМД елдерінің, Орталық және Шығыс Еуропа елдерінің арасында бірінші орын алып отыр.

Барлық СЖЕА арасында аурулардың жалпы құрылымына қосатын үлесі бойынша анағұрлым елеулілері жүрек-қан тамырлары, онкологиялық аурулар, диабет және жалпы өлім-жітім құрылымының 50 процентін құрайтын тыныс алу мүшелерінің тән емес созылмалы аурулары болып табылады.

Қан айналымы жүйесі ауруларынан болатын өлім-жітім өлім-жітімнің барлық себептері арасында алда тұр.

Қатерлі ісік диагнозы алғаш қойылған науқастар санының 20 проценті аурудың төртінші сатысында-ақ есепке алынады. Сырттан орын алған қатерлі ісіктерді, мысалы, сүт безі рагын кеш диагностикалаудың жоғары проценті ерекше алаңдаушылық туғызып отыр (56,1 проценті). Осының салдарынан, диагнозды белгілегеннен кейінгі бір жылдың ішінде науқастардың 14,7 проценті қайтыс болады, өмірдің 5 жылға ұзаруы 50 процентті құрайды. Мемлекет зор әлеуметтік және экономикалық залалға ұшырайды. Қымбат тұратын емдеуге және мүгедектік бойынша мемлекеттік жәрдемақыларды төлеуге арналған қаражат бір науқасқа 1,5 млн-нан астам теңгені құрайды. 65 жасқа дейінгі ер адамдар арасында рак салдарынан өлім-жітім Орталық Азия өңірінің басқа елдерімен салыстырғанда Қазақстанда өте жоғары.

Өлім-жітім бойынша үшінші орында жарақаттар мен уланулар тұр, алайда, еңбекке қабілетті жастағы (16 - 62,5 жас) ер адамдардың өлім-жітімінің себептері арасында жарақаттар 2-орын алады. Соңғы жылдар ішінде жарақаттарға, улануларға және жазатайым оқиғаларға байланысты өлім-жітімнің өскені байқалады.

Жыл сайын 615 мыңнан астам жарақаттану мен улану оқиғалары тіркеледі.

Ең жоғары көрсеткіштер 15-17 жастағы топ жасөспірімдерінің арасында байқалып отыр.

Бронхиалдық демікпемен, қант диабетімен аурушандықтың жыл сайын үздіксіз өсуі Қазақстан үшін өзекті проблема болып қалып отыр.

Соңғы жылдардағы әлеуметтік-экономикалық қиындықтары халықтың өмір сүру деңгейінің айтарлықтай төмендеп кетуіне, қоғамдық теңсіздіктерге және елдегі болып жатқан өзгерістерге психологиялық бейімделудің қиындықтарына әкеліп соқты. Мұның барлығы да халықтың денсаулығына өте кері әсерлерін тигізді.

Өлім-жітімнің негізгі себепшілерін анағұрлым төмен жастағы топтарда кең ауқымда аластатуға болады. Бұл себепшілердің қатер туғызу факторлары да жақсы таныс және де әлемдік зерттеулерде дәлелденген. Олар темекі тарту, маскүнемдікке салыну, дұрыс тамақтанбау (майды көп пайдалану, көкөністер мен жемістерді аз тұтыну), қимылдың аздығы және психикалық-әлеуметтік проблемалар болып табылады. Бұл факторларға экономикалық, әлеуметтік және табиғи айналы, қолайсыз экологиялық жағдайлар мен кедейлікті қосыңыз.

Дене шынықтыру

Республикада 100 ересек адамның 8 ғана дене шынықтырумен және спортпен жүйелі түрде айналысады, балалар мен жасөспірімдердің 5%-інде ғана мектептен тыс мекемелердегі спорт секцияларында шұғылдануға мүмкіндігі бар. Жалпы алғанда қабылданған есептік үлгідегі нормативтердің спорт ғимараттарымен қамтамасыз етілу проценті аймақтағы халық санының: спорт залдары бойынша - 24,4%, жүзу бассейндері бойынша - 35,5%, жазықтық спорт ғимараттары бойынша - 19,9% шаңғы базалары бойынша - 37,9% құрайды. Жалпы және кәсіби білім алушы оқушыларға арналған оқу сабақтарының көлемі ғылыми-негізделген нормативтерден 3-4 есе төмен. Арнайы медициналық топқа жатқызылған оқушылар мен студенттердің тек 47,3%-не ғана мамандандырылған топтарда сабақ алуына жағдай жасалған. Балалардың жасөспірімдік спорт мектептерінің саны айтарлықтай төмендеп кеткен. Жаттықтырушы кадрлар 35%-ке, шұғылданатындардың саны 50%-тен артық қысқарған. Ұйымдар мен мекемелерде, сондай-ақ халықтың тұратын және демалатын орындарында дене шынықтыру-сауықтыру және алдын алу жұмыстары жүйесі жоқ. Диспансерлік және консультациялық қызметтер жүйесі, емдеу-алдын алу кабинеттері жоқ болды. Дене тәрбиесі, көпшілік спорты мен дене шынықтыру мен спортты дамытуға арналған қосымша қаражаттарды тарту үшін материалдық ынталандыру және салық жеңілдіктері жүйесін қаржыландыру жеткілікті емес..

Тамақтану

Антропометрия мәліметтеріне сүйене отырып, 15 жастан жоғары халықтың 47% (30% ерлер және 53,0% әйелдер) тойып тамақтанбайды. Жалпы республика бойынша бала табатын әйелдер 46% темір жетіспейтін анемиямен ауырады, темірдің жетіспеушілігінің ауыр еместүрі 70% жағдайда, ала немияның ауыр түрі 2,8% жағдайда кездеседі. Ерте жастағы балалардың ішінде 69,2%-нің анемиясы бар, олардың ішінде үштен бірінде айқындалған анемия, 5%-інде оның ауыр түрі кездеседі.

Топырақтағы, судағы және тамақ өнімдеріндегі йодтың жетіспеушілігі жөнінен республиканың 14 облысының 11-і эндемиялық болып табылады, оңтүстік және шығыс аймақтардағы жағдай анағұрлым өте күрделі. Қазақстанның оңтүстігін мекендеген халықтың ішінде гипотиреоз (қалқанша без қызметінің нашарлауы) 6-8%-інде кездессе, ал гипотиреозбен сырқаттанған әйелдерден туған балалардың ішінде ол 14 процент. Неонатальді гипотиреоздің жиілігі 7,3%-ті құрайды. Емізулі әйелдердің ішінде гипогалактия (емшек сүтінің азаюы) республика бойынша орташа есеппен 32% құрайды. Нәрестелердің 40%-тен астамы 4 айлығынан бастап жасанды немесе аралас тамақтанады.

Республикада мамандандырылған емдік-алдын алу тамақ өнімдерінің өнеркәсіптік өндірісі жоқ.

Таңдап тексерулер халықтың тиімді тамақтану, тамақтанудың ерекшеліктері мен дәстүрлерін сақтау саласындағы білімділігі өте төмен екендігін көрсетіп отыр.

Темекі тарту

Темекі шегетіндердің саны және олардың Қазақстан халқы қоғамындағы әртүрлі топтардың ішіндегі таралуы туралы тексерілген тура мәліметтер жоқ, тек жекелеген зерттеулер ғана бар. "Қазақстан-Синди" бағдарламасының мәліметтері бойынша Алматы облысының Іле ауданында

ерлердің 61,5% және әйелдердің 9,2% темекі тартады. Барлық жастағы топтардың ішінде ең көп темекі тартатындары 20-49 жас аралығында ерлер.

Темекіге байланысты өлімнің болжанған санының Европа аймағының шығыс бөлігінде тіркелген жоғарғы көрсеткіштері ерлерде ДДҰ мәліметтері бойынша бірінші орында Қазақстан тұр.

Транснациональды темекі компаниялары экономикалық тұрақсыздық пен қоғамдық денсаулық сақтау саласындағы саясаттың әлсіздігін пайдалана отырып жаңа клиенттерді өзіне тартуда.

Жастар мен әйелдер темекі өнеркәсібі үшін мақсат тұтқан топтар болып табылады.

Әлсіз темекі тарту (ауадағы темекінің исін жұту) кең етек алған, ол өкпе рагін, жүректің біржердегі қанның азаюы ауруын, тыныс ауруларын, сондай-ақ кенеттен болатын жастай өлімді туғызу қатерін күрт асырды, адамдардың салауатты және ластанбаған қоршаған ортаға деген құқықтарын бұзады.

Темекі жекелеген адамдарға, отбасыларына және қоғамға экономикалық зардабын тигізуін жалғастырып келеді.

Алкоголь

Алкогольді тұтынудың таралуы туралы тексерілген ұлттық мәліметтер жоқ. Соңғы уақыттарда республикада маскүнемдікке салынған адамдар санының өсіп келе жатқаны көрініп отыр. Маскүнемдік психоздардың саны үш есеп өскен, олардың ішінде ауыр түріндегілері басым. 1987 жылы ішімдік ішу нәтижесінде өмірінде бірінші рет мінез-құлқы мен психикасы бұзылған 37689 адам есепке алынған. Диспансерлік және алдын алу есептерінде 203672 ауру адам тұр. Соңғы жылда 4565 төсекте 5292 адам жатып емделіп, 1997 жылғы стационарлық емдеуден 31 мың адам өткен.

Есірткілер

Нашақорлықтың тексерілген ұлттық мәліметтері жоқ. Соңғы жылдары республикада есірткіні пайдаланған адамдардың саны өсіп келе жатқаны белгілі боп отыр, ал есірткіге тәуелділердің орташа жасы төмендеуде. Проблема криминогендік жағдайға, СПИД пен гепатитті қоса алғандағы әртүрлі жұқпалы ауруларды жұқтыру қатеріне байланысты одан әрі шиеленісе түсуде. ҚР Денсаулық сақтау, білім және спорт министрлігі Денсаулық сақтау комитетінің мәліметтері бойынша 1996 жылы 20683 нашақорлықпен ауырғандар тіркелсе, 1997 жылы ол 26584 адамға жеткен. Өмірінде бірінші рет нашақорлық, токсикомания диагнозы қойылған аурулар саны жағынан республикамыз бірқатар ТМД елдерін (Ресей, Қырғызстан, Түрікменстан және т.б.) басып озуда. Нашақорлық патологиясымен тіркелген аурулардың саны Ақмола, Батыс Қазақстан, Қарағанды, Павлодар облыстарында және Алматы қаласында жоғары. Кәмелетке толмағандар мен жастар арасындағы есірткіні пайдаланудың таралуы ерекше алаңдатады, олардың үлесі 2/3. Соңғы 5 жыл ішінде айқындалған нашақорлықпен байланысты қылмыстардың саны 2,5 еседен көп артып, 1997 жылғы 14817 жағдайға жеткен.

Жыныстық жолмен берілетін аурулар

1997 жылы Қазақстан Республикасында жыныстық жолмен берілетін аурулармен ауырудың саны арта түскен. Мerezбен ауыру қарқыны жалпы алғанда елімізде әрбір 100000 адамға шаққанда 268,9 жеткен: оның азы Ақтөбе облысында - 134,6 және ең көбі Алматы қаласында - 465,5 адам. Ауыруға ұшыраудың келеңсіз жағдайлары байқалуда. Мerez ауруымен тіркелгендердің тек 1/4 ғана өз бетінше медициналық көмек сұраған. Қалған аурулардың барлығы белсенді түрде, негізінен халықтық серомониторингі арқылы анықталған. Жылдан жылға мerezбен ауырудың бастапқы кезеңдерін айқындау төмендеп келеді. Серологиялық тексеруден өткен стационарлық терапевтік және неврологиялық аурулардың ішінен 9320 адамда (2,3% жағдайда!) мerez анықталған, бұл ауруды жасырудың жоғары деңгейде екендігін көрсетеді.

1996 жылдан бастап туа біткен мерездің жиілігі 2 есе көбейген, ол 1997 жылы жаңа туылған әрбір 10000 адамның 0,41-де тіркелген.

Қазақстанда 1997 жылы тіркелген соз аурулары, хламидиоз, трихомониаз, аногенитальды герпес аурулары әрбір 100000 адамға шаққанда тиісінше 91,1; 20,0; 148,6; 0,9. Бұл мерез бен несептік жыныс мүшелері жұқпалы ауруларының табиғи арақатынасынан айтарлықтай төмен көрсеткіштердің жоғарылығына қарамастан жыныстық жолмен берілетін аурулардың әлі де болса толық тіркелмегендігін көрсетеді.

Жыныстық жолмен берілетін аурулармен ауру жағдайы эпидемия ретінде қарастырылуы тиіс. Бұл эпидемияның қауіптілігі халықтың гендік қорына, өрбу, психикалық және тән денсаулығына қатер төндіруімен ғана емес, ВИЧ жұқтырудың күшеюі қаупімен де анықталады. Әлемде тіркелген ВИЧ жұқтырғандардың 51% жыныстық жолмен жұқтырған, мұндай 10 адамның 9 соның алдында жыныстық жолмен берілетін аурулармен ауырған.

СПИД-тің алдын алу және күресу жөніндегі Республикалық Орталықтың мәліметі бойынша 1998 жылдың 1 мамырында 667 ВИЧ жұқтырғандар айқындалған, олардың ішінде СПИД-пен ауырғандары - 18, 15 жасқа дейінгі балалар - 10. ВИЧ-тің негізгі берілетін жолы есірткіні қан тамырға жіберу - 83,3%, бұл әсіресе жұмыссыздарда басым.

Осы көрсеткіштердің өсу тенденциясы алаңдаушылық туғызуда.

Вирустік гепатиттер, жедел ішек аурулары және туберкулез

Республикада өсіп бара жатқан вирустік гепатит және жедел ішек аурулары жөніндегі жағдай едәуір қиындап отыр. Жыл сайын 44 мыңнан 55 мыңға дейін вирустік гепатит және жедел ішек аурулары жағдайлары тіркеледі, олардың 80%-і - балалар. Олармен күрес денсаулық сақтаудың негізгі проблемаларының бірі ретінде қарастырылады. 1996 жылмен салыстырғанда вирустік гепатитпен ауыру 1997 жылы 30,1%-ке, жедел ішек ауруы - 18,7%-ке өскен. Ауырудың өсуі республиканың барлық облыстарында да орын алып отыр.

Қалыптасқан жағдайдың негізгі себептері:

- халықтың ауыз сумен, соның ішінде су құбырлары желісімен және құрылымдарымен қанағаттанарлықтай қамтамасыз етілмеуі; елді мекендердің санитарлық жағдайының нашарлауы, санитарлық тазарту мен жақсарту жұмыстарының жеткіліксіздігі;

- мектептердің санитарлық-техникалық жағдайының нашарлауы және оқушылар санының артық болуы, ұйымдастырылған тамақтандырудың және ауыз су мен температуралық режимді сақтауға арналған жағдайдың жоқтығы болып табылады.

Қазақстан Республикасы туберкулез бойынша қолайсыз эпидемиологиялық жағдайға ие мемлекеттердің біріне жатады. Туберкулез әлеуметтік проблема болып табылады. Республикада жыл сайын 13-14,5 мың туберкулезбен ауыратындар анықталды, 52,2 мың аурулар есепте тұр, олардың 14 мыңы бактерия бөлетіндер. 12,1 мың ауру еңбекпен түзету мекемелерінде жүр. Жыл сайын туберкулезден 6 мың ауру қаза табады.

Қоршаған орта

Бұрынғы жоспарлау идеологиясындағы өрескел қателіктер, экологиялық жобалардың алысты болжай алмауы, өнеркәсіптің тау-кен өндіруді өңдеу секторы басым шаруашылық етудің ерекшеліктері, әскери техникалар мен қаруларды сынауға арналған полигондардың бар болуы, тың және тыңайған жерлерді игерудегі қателіктер ауыр экологиялық зардаптарға: ормандардың біртіндеп азаюына, топырақтың эрозиялануына, Арал теңізінің құрғауына, өзендердің және топырақтардың химиялық ластануына, қышқыл жаңбырларға және т.б. әкеп соқты.

Қазақстан Республикасының 630 мың шаршы метр алаңы экологиясы нашар жерлерге жатады. Әдеттегідей, экологиялық нашар аймақтар еліміздің адамдар тұратын жерлерінде орналасқан.

Республикада қоршаған ортаның қатер туғызу факторларының мониторингі мен бағалаудың бірыңғай жүйесі жоқ, сондықтан да экологиялық апатты дұрыс түсіну үшін мәліметтер банкін жасау - әрі қарай дамуымыздың қажетті шарты.

Кедейлік

Джакарта декларациясы бойынша кедейлік денсаулықтың басты жауы болып табылады. 1996 жылдың маусымында Қазақстан халқының 35%-тен астамы кедейлікте тұрмыс (өмір сүру минимумы көрсеткішінің негізінде).

Қазақстанда қала мен ауылдың арасындағы айырмашылық еліміздің әртүрлі аймақтар арасындағы сияқты айтарлықтай үлкен емес. Еліміздің оңтүстік облыстарында (Қызылорда, Оңтүстік Қазақстан және Жамбыл) халықтың 2/3 кедейлікте өмір сүруде. Отбасының өлшемі мен кедейлік деңгейі өзара тығыз байланысты. Өтпелі кезең көп баланы және асырап отырған адамды бағып-қағып отырған отбасыларына өте қиын соқты. Кедейлік едәуір жағдайда жұмыссыздықпен байланысып жатады. Өтпелі кезеңде өзіміздің азық-түлік өндірісіміз маңызды тамақтану көзі болды, 1996 жылдың маусымында оның үлесіне барлық тұтынған тамақ өнімдерінің 1/3 сәйкес келді. Өз азық-түлік өнімдерімізді шығарудың мүмкіншілігі аман қалу стратегиясының маңызды элементтері болып табылады. Қазақстанда отбасылар арасында едәуір көлемде жеке материалдық көмек көрсету дәстүрі бар, ол әлеуметтік қорғаудың биресми желісі

Салауатты өмір салты – денсаулықтың кепілі

Салауатты өмір салты туралы естіп жүрген боларсыздар, СӨС деп қысқартылып жазылып жүрген ұғымды баспасөзден оқып та жүрсіздер, енді осы ұғым туралы аз-кем әңгіме өрбітейік.

Денсаулықты қалай сақтап нығайтуға болады? Жалпы денсаулықты қалпына келтіруге болады ма? Салауатты өмір сүру мүмкін бе және ол не? Осы сұрақтар бүгінде әрбір адамды толғандырады.

Ал деніміз сау болу үшін біраз күш жұмсау керек. Ол үшін аурудың алу туралы белгілі бір ережені, талапты білу қажет, өйткені барлық аурудың себебі білімсіздік дер едік.

Кез келген ауруды емдегеннен гөрі алдын алған жеңіл.

Салауатты өмір сүру денсаулықты сақтап нығайтуды қамтамасыз ететін өмір салты. Өмір салт адамның тіршілік әрекеті. Ғылыми дәлел бойынша адам денсаулығының 55-60% оның өмір салтына тікелей байланысты екен.

Денсаулық ұғымына әр кезде әр түрлі түсінік беріліп келді.

«Денсаулық әркімнің өзінше жететін асқар шыңы», «Денсаулықты сатып ала алмайсың, сондықтан оны көз жанарыңдай, ыстық жүрегіңдей сақта» деп сөз қалдырды Жамбыл атамыз.

ДДҮ бекіткен анықтамасы: «Денсаулық - бұл аурудың және дене кемістігінің болмауы ғана емес, ол толық тәндік, психикалық және әлеуметтік саулығы»

Сонымен ауру көп, денсаулық жалғыз. Ауруды туғызатын көптеген себептерді 4 түрлі негізгі түрге белуге болады:

- Ұрыс-керіс, жағымсыз эмоция;
- Адамдармен, қоршаған ортамен, табиғатпен дұрыс қарым-қатынастың болмауы;
- Дұрыс тамақтанбау;
- Гиподинамия немесе қозғалыссыз өмір салты.

Денсаулық туралы ғылым валеология деп аталады. Оның мақсаты «дені сау адамға денсаулығын сақтауды үйрету»

Ауырмауды үйрену, өз денсаулығыңа жауапкершілікпен қарап оны сақтау, бағалау бүгінгі күні өте маңызды. Біліп қана қою аз, сол білгенінді күнделікті өмірде дұрыс пайдалана білу білімділіктің белгісі. Пайдасы жоқ білім неге керек? Сондықтан ауырып ем іздегенше, ауырмаудың жолын іздеу қажет, ал ауырмаудың жолы салауатты өмір салтын ұстану.

Денсаулықты сақтаудың көптеген әдістері мен жүйелерінің ішінен «тобықтай түйінін» - денсаулық ережесін ұсынамыз. Осы ережені ұстанған жағдайда денсаулықты сақтауға болады және өмірдің сапасын арттыруға қол жеткізуге мүмкіндік туады

Ал енді еліміздегі экономикалық жағдайдың өзгеріп нарықтық қатынастардың дамуы, қоғамның әлеуметтік тұрғыда жіктеле бастауы ол мүмкіншіліктердің бірдей болмауы және осы теңсіздіктің балалардың тұлға болып қалыптасуына да өз ықпалын тигізетіні анық. Ал бұл кәмелетке толмағандар арасында қылмыстың көбеюіне әкеліп соғады. Есірткі құмарлық жасарып келеді. Бұл – дабыл соғарлық жағдай. Бүгін Республикамыздағы тұрақты есірткі құмарлардың 2/3 бөлігін жасөспірімдер мен 25-30 жасқа дейінгі жастар құрайды. Балаларда да есірткіні тұтынатын жағдайларда болады. Мамандардың айтуынша есірткіні татып көрген немесе оқтын-оқтын тұтынған адамдардың жартысынан астамы 13-17 жаста жасаған. Есірткі құмарлықтың үдеп бара жатқаны қылмыстық ахуалдың күрт нашарлауына тікелей әсер ететіні анық. Сондықтан жастарды улап, халықтың болашағына қатер төндіріп жатқан бұл дертке аяусыз күрес ең бірінші өзіміз, отбасымыз және мектепте басталуы қажет. Еліміздің ертеңгі тізгіні жастар қасында мемлекетіміздің алдына қойып отырғаны елулікке ену стратегиясы жүзеге асу үшін жас ұрпақтың дені сау болуы қажет. Сонда ғана өз елімізді елулік қатарынан көре аламыз. Сол үшін өз денсаулығымызды өзіміз күтуіміз қажет.

Денсаулық механизмі бар екені белгілі, ал, денсаулық өзі

АЛТЫ АСПЕКТИДЕН тұрады:

- а) физикалық денсаулық.
- б) психикалық және интеллектуалды денсаулық.
- в) жеке.
- г) рухани денсаулық.
- д) эмоционалды денсаулық.
- е) әлеуметтік денсаулық.

ФИЗИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚ келесі түсініктерден тұрады: біздің денеміз қалай құрылған және қалай жұмыс жасайды, ешқандай дене аурулары жоқ, ол жаттыққан немесе шыныққан.

ПСИХИКАЛЫҚ ЖӘНЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛДЫ ДЕНСАУЛЫҚ - бұл психикалық аурудың және кем ақыл-дылықтың болмауымен түсіндіріледі. Психикалық денсаулық адам жаңа білімді қабылдау және оны қолдау қабілетімен, негізгі психикалық процестердің күші және қозғалғыштығымен сипатталады.

ЖЕКЕ ДЕНСАУЛЫҚ - бұл адам өзін-өзі адам ретінде сезінуі, талпынысы, өзін көрсетуі, жетістігі, негізгі құндылықтары. Біреулер жұмысынан, біреулер - өнерден, үшіншілері - отбасынан, төртіншілер - жеке басынан жетістік іздейді. Өзін-өзі таныту неғұрлым қоғамға қарсы келмесе, соғұрлым ол адамның өзіне пайдалы, осыдан барып нақты адамның жеке денсаулығы сипатталады.

РУХАНИ ДЕНСАУЛЫҚ - бұл адам өмірінің орталығы, бұл - мораль, тәртіп және басқа біреудің әрекетін қабылдау этикасы, мейірімділік пен қайырымдылық, әсемдікті қабылдау этикасы.

ЭМОЦИОНАЛДЫ ДЕНСАУЛЫҚ - бұл өз сезімдерін түсіну және бақылау, керек кезінде өз сезімін түсінікті түрде шығара білу, эмоцияның тыйым салатын және салмайтын көріністерін білу керек.

ӘЛЕУМЕТТІК ДЕНСАУЛЫҚ - бұл ең алдымен өзін қоғамның бір бөлшегі ретінде сезіну, қоғамда және қоғам өмірінде өз жетістіктерін сезіну. Мұнда өндірістік қатынас пен профессионалды сапаның орны айқын. Маңызды және материалды жағы - қандай адам болса да, қажеттіліктермен қамтамасыз етілуі (яғни, оның жұмыс істеуі, шеберлігі мен тәртібі

Ауырып ем ізденгенше,

Ауырмаудың жолын ізде.

Бірінші байлық – денсаулық дейміз. Бірақ осы сөздің салмағын, жүктер жауапкершілігін көбіне сезбейтін де, мойындамайтын да сыңайлымыз. Айтылған сәтте көңілімізге қонады, құлағымызға жағады. Келісеміз. Сонан соң өзіміз ауа жайылып жүре береміз. Сөйтіп күндердің күнінде бір арылмас дертке шалдығып санымызды соғамыз. “Жалған – ай!” деп көкірегіміз қарс айырылып, өмірден түңіле бастаймыз.

“Тәннен жан артық еді, - дейді Абай атамыз - тәнді жанға бас ұрғызса керек еді. Жоқ біз олай қылмады, ұзақтай шулап, қарғадай барқылдадық. Жан бізді жас күнімізде билеп жүрген еді. Ержеткен соң, күш енген соң, оған билетпедік, жанды тәнге бас ұрғыздық, ешнәрсеге көңілмен қарамадық, көңіл айтып тұрса сенбедік. Көзбен көрген нәрсенің де сыртын көргеннен-ақ тойдық...” Денсаулық - тән, рухани және әлеуметтік игіліктің жиынтығы. Денені үнемі ширықтыру, шынықтыру, сананың сапа деңгейін көтеру, интеллект өрісін биіктету, рухынды шыңдау - бәрі де денсаулыққа қызмет етеді десек қателеспейміз.

Ел Президентінің “Қазақстан - 2030” жолдамасындағы ұзақ мерзімді басымдықтың бірі – “Қазақстан азаматтарының денсаулығы, білімі мән әл ауқаты” тармағында, “...азамат-тарымыздың өз өмірінің аяғына дейін сай болуы және оларды қоршаған табиғи ортаның таза болуы үшін” азаматтарымызды салауатты өмір салтына әзірлеу қажеттігі көрсетілген. Бүгінгі таңда өз тәуелсіздігін алған егеменді еліміз осы бағытта Қазақстан мектептеріне жан-жақты дамыған, денсаулығы мықты, салауатты өмір салтын мұрат тұтқан дара тұлғаларды тәрбиелеу басты талап етіп қойылған.

Қазақстан азаматтарының денсаулығын нығайту, салауатты өмір салтын ынталандыру туралы елбасының жолдауын, егемендіктің кілтін ұстар жастардың болашағына апаратын, алтын сүрлеу десе болады.

“Дені сау адам - табиғаттың ең қымбат жемісі” деп тегін айтылмаған.

Қазіргі қоғамымызда халықтың табиғи өсімі төмендеп, сырқаттанушылық және өлім—жітім деңгейі арта түсті. Әсіресе, балалар мен жастардың денсаулығы қауіп тудыруда. Темекі тарту, ішімдік пайдалану, есірткі құмарлық және улы заттарға әуестік, адамгершілікке жат мінез-құлық, ерте жыныстық қатынас кеңінен етек алуда.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы сарапшыларының дерегі бойынша халық денсаулығының 49-50 % өмір салтына, яғни адамның өз денсаулығына қалай қарайтынына тәуелді, 17-20 % қоршаған орта ерекшеліктеріне байланысты. Сонымен қатар денсаулық қатерінің негізгі факторларына мыналар да енеді: қозғалыс күшінің кему салдарынан қимылдың кемуі (гиподинамия) дене массасының артуы, жүйесіз тамақтану, қоршаған орта нысандарының барлығының көптеген улы заттармен ластануы, өндірісте және тұрмыста күйзеліс туғызатын жағдайлар, зиянды әдеттердің – шылым шегу, алкоголь пайдалану, нашақорлық көп таралуы.

Ей замандас, алдыменен досыңды ұқ.

Досың спорт, таза ауа, өсімдік.

Ала жүріп, осылардың сыйлығын –

Жаңа ғасырға біз берейік көріктік.

Қорытынды

Құрбы - құрдастар, егемен еліміздің болашағы біздер. Қоғамда болып жатқан жаман әдеттерге кінәлі - адамдардың өзі. Осындай жат, жаман әдеттерден бойымызды аулақ ұстап, төзімділік, табандылық танытып, адамгершілік қасиеттерді жоғары ұстай білуіміз керек.

Болашағымыз нұрлы, еліміздің ертеңі нұрлы болсын десек, ел болып, халық болып болашағымызды, ұлтымызды, тегімізді жоғалтып алмау үшін нашақорлық, СПИД, ішімдік, темекіден бойымызды аулақ ұстап, қоғамымыздың бұл түнектен арылуының жолын іздеп, салауатты өмір салтын насихаттайық.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
ТҮРКІСТАН ОБЛЫСЫНЫҢ АДАМИ ӘЛЕУЕТТІ ДАМУ БАСҚАРМАСЫ
«КЕНТАУ КӨПСАЛАЛЫ КОЛЛЕДЖІ» МКҚК

*Әскери патриоттық және дене тәрбиесі
пәндер комиссиясының онкүндігінде өтілді*

ҒЫЛЫМИ ЖҰМЫС

Тақырыбы: **Тақырып:** Салауатты өмір салты

ДТ-21-1 Нұрланұлы Н

Жетекшісі: Дүйсембаев Қ.Б

*Әскери патриоттық және дене
тәрбиесі пәндер комиссиясының
оқытушысы: Дүйсембаев Қ.Б.*

Кентау 2022 ж

