

**Дене шынықтыру
жоғары білім беру жүйесіндегі
оқу пәні ретінде**

Пән міндеттері

- ✓ Студенттердің дене шынықтыру теориясының негізгі түсініктері туралы білімдерін қалыптастыру.
- ✓ Студенттерді ЖОО-да дене тәрбиесін ұйымдастырудың мақсаттарымен, міндеттерімен және формаларымен таныстыру.
- ✓ Студенттерде дене жаттығуларымен өз бетінше шұғылдандуды құру негіздері туралы білім қалыптастыру.
- ✓ Студенттердің денсаулық жағдайын өзін-өзі бақылау туралы білімдерін қалыптастыру.

Дене мәдениетінің негізгі түсініктері

- дене мәдениеті;
- спорт;
- дене тәрбиесі;
- дене қуаты дайындығы;
- дене дамуы және т.б.

Дене шынықтыру –

бұл көптеген құралдарды-физикалық жаттығуларды, табиғаттың табиғи күштерін, гигиеналық факторларды қолдану арқылы адам ағзасын жан-жақты нығайтуға және жетілдіруге бағытталған жалпыадамзаттық мәдениеттің белгілі бір бөлігі.

Спорт

-

бұл бәсекеге қабілетті іс-әрекет және оған дайындық, дене жаттығуларын қолдануға негізделген және жоғары нәтижелерге қол жеткізуге, резервтік мүмкіндіктерді ашуға және қозғалыс белсенділігіндегі адам ағзасының шекті деңгейлерін анықтауға бағытталған.

Спортшы

-

**арнайы дене жаттығуларымен,
жарысумен жүйелі түрде
айналысатын адамөзіңіз үшін немесе
команда үшін максималды нәтижеге
жету үшін әрекет ету.**

Дене тәрбиесі

-

бұл арнайы дене шынықтыру білімін қалыптастыруға, қозғалыстарға үйретуге, физикалық қасиеттерді тәрбиелеуге, сондай-ақ адамның жан-жақты физикалық қабілеттерін дамытуға бағытталған педагогикалық процесс.

Дене тәрбиесі жаттығулары

Бұл денсаулықты жақсарту, физикалық қасиеттерді дамыту, моториканы қалыптастыру үшін қолданылатын қозғалыс әрекеттері.

Жаттығу – бұл адамды өмірге дайындаудың құнды құралы.

Дене жаттығуларын жүйелі түрде орындау дененің барлық мүшелері мен жүйелерінде терең қайта құруды тудырады. Жаттығудың мәні бірнеше рет қайталаудың әсерінен пайда болатын физиологиялық, морфологиялық және басқа да өзгерістерден тұрады.

ДҚ дайындығы

Дене шынықтырудың бір түрі, Оның мазмұны белгілі бір қызмет түріне қатысты қозғалыстардың мақсатты дамуы және ДҚ қасиеттердің дамуы болып табылады.

Жалпы және арнайы дене қуаты дайындығы

Жалпы дене қуаты дайындығы

Бұл адамның жан-жақты және үйлесімді физикалық дамуына бағытталған физикалық қасиеттерді дамыту және өмірлік моториканы қалыптастыру процесі.

Арнайы дене қуаты дайындығы

Бұл таңдалған спорт немесе еңбек қызметінің ерекшеліктеріне сәйкес келетін физикалық қасиеттерді дамыту және моториканы қалыптастыру процесі.

ЖОО-дағы дене

шынықтыру

Курс мақсаты

Университет студенттерінің дене тәрбиесінің мақсаты-денсаулықты сақтау және нығайту, психофизикалық дайындық және кәсіби қызметке өзін-өзі дайындау үшін жеке тұлғаның дене шынықтыруын және дене шынықтыру, спорт және туризмнің әртүрлі құралдарын мақсатты пайдалану қабілетін қалыптастыру.

Курс міндеттері

- тұлғаның дамуындағы және оны кәсіби қызметке дайындаудағы дене тәрбиесінің әлеуметтік рөлін түсіну;
- дене тәрбиесі мен салауатты өмір салтының ғылыми-биологиялық және практикалық негіздерін білу;
- дене шынықтыруға деген мотивациялық-құндылық қатынасын қалыптастыру, салауатты өмір салтына, өзін-өзі жетілдіру және өзін-өзі тәрбиелеу, дене жаттығуларымен және спортпен үнемі шұғылдану қажеттілігі;

Курс міндеттері

- денсаулықты сақтау мен нығайтуды, психикалық саулықты, психофизикалық қабілеттерді, тұлғалық қасиеттер мен қасиеттерді дамыту мен жетілдіруді, дене тәрбиесіндегі өзін-өзі анықтауды қамтамасыз ететін практикалық дағдылар мен дағдылар жүйесін меңгеру;

- студенттің болашақ мамандыққа психофизикалық дайындығын анықтайтын жалпы және кәсіби-қолданбалы дене дайындығын қамтамасыз ету.

Дене тәрбиесі бойынша оқу процесін ұйымдастыру

Теориялық бөлім	Практикалық бөлім	Бақылау бөлімі
<p>Онда дене тәрбиесінің теориялық, әдістемелік және ұйымдастырушылық негіздері көрсетілген.</p>	<p>Онда оқу-жаттығу сабақтарында дене шынықтыру құралдарын практикалық қолдану әдістемесі бар.</p>	<p>Студенттердің сараланған және объективті білім деңгейін анықтайды.</p>

Дене тәрбиесінің формалары

Оқу сабақтары:	Сабақтан тыс сабақтар
Мәндетті сабақтар	оқу күні режиміндегі дене жаттығулары
консультациялық-әдістемелік сабақтар	дене шынықтыру қызығушылықтары бойынша секциялардағы, сауықтыру топтарындағы және клубтардағы сабақтар;
студенттерге арналған жеке сабақтар	дене жаттығуларымен дербес сабақтар; жаппай сауықтыру іс-шаралары.

Дене тәрбиесі жаттығуларының ағзаға әсері

- Бұлшықеттер көлемі артады (күшті болады, олардың икемділігі артады);
- Айналымдағы қанның жалпы мөлшері артады.
- Мүшелер мен тіндерге оттегінің жеткізілуі жақсарады.
- Дене стресске және сыртқы әсерлерге төзімді болады.

Назарларыңызға рахмет!