

Дене шынықтыру және белсенді қозғалыс

Дене тәрбиесі – қоғамдағы жалпы мәдениеттің бөлігі, адамның дене қабілеттерін дамыту мен денсаулығын нығайтуға бағытталған әлеуметтік қызметтің бір саласы. Жастардың жан — жақты дамуын дене тәрбиесінсіз елестету мүмкін емес. Денесі жақсы дамыған деп күн режиміне спортпен жүйелі айналысуды енгізген, ағзаның шынығуы үшін табиғи факторларды тұрақты пайдаланатын, жұмысты белсенді демалыспен кезектестіріп отыратын жас адамды айтамыз.

Біздің елімізде кәсіподақтардың бірыңғай ерікті дене шынықтыру- спорт қоғамдары құрылған. Оның негізгі міндеттерінің бірі балалар мен жеткіншектердің арасында дене шынықтыру – сауықтыру және спорт жұмыстарын ұйымдастыру болып табылады, өйткені дене тәрбиесінің негізі балалық және жеткіншектік жаста қаланады. Тек қана осы кезеңде дене жаттығуларымен айналысу қажеттілігі қалыптасады, дағдылар мен іскерліктер жинақталады, спортқа қызығушылық қалыптасады.

Дене жаттығулары, сылап — сипау , қозғалыс және спорттық ойындар , жүру, жүгіру шынығу, дене еңбегі дене тәрбиесінің құралдары болып табылады .

Айтылған құралдар өсіп келе жатқан ағза үшін маңызды сауықтыру мәнге ие. Бұл біріншіден, дене жаттығуларының арқасында қоршаған ортаның жағымсыз факторлары мен жұқпалы ауруларға ағзаның қарсылығы артатындығымен түсіндіріледі. Басқа сөзбен айтқанда, денесі мықты және шыныққан адам сирек ауырады . Екіншіден , өсу мен даму процесі ынталандырылады, жылуды реттеу реакциясы жетілдіріледі , яғни салқыннан болатын сырқаттануға қарсылық артады . Үшіншіден , ақыл-ой және дене қабілеттерінің артуына себепкер болатын шыдамдылық , күш, жылдамдық пен икемділік секілді қасиеттер дамиды. Ақырында , дене жаттығуларымен айналысу жағымды эмоционалды жағдайды туғызады , сергектік пен сенімділік қолдайды.

Дене тәрбиесімен шұғылдану кезінде жас , жыныс, ағзаның жеке ерекшеліктері мен мүмкіндіктерінің есепке алынуы керектігі есте болғаны жөн. Басты талаптардың бірі – дене тәрбиесімен спортпен айналысу тәртібін сақтау , яғни олардың жүйелілігін, жүктемелердің біртіндеп арттырылуын, сабақ өтілетіндей жағымды жағдайларды әр түрлі құралдар мен формаларды кешенді түрде пайдалану .

Қозғалыс дегеніміз — өмір деген қанатты сөз бар. Шындығында қозғалыс – ағзаның биологиялық қажеттілігі. Күнделікті өмірде адам ең әр түрлі қозғалыстарды жасайды , олардың жиынтық көлемі қозғалыс белсенділігі деп аталады. Жүру кезінде жасалатын адамның саны мен жұмыс көлемінен көрінетін тәуліктік қозғалыс белсенділігі жас өскен сайын артатындығын зерттеулер көрсетіп отыр , әрі бұл көрсеткіштер ер балалар мен қыз балаларда бірдей болмайды. Яғни , 14-15 жастағы қыз балалардың тәуліктік адымының тәрбиесі және спортпен айналысудың нормасы мен режимі

ғылыми тұрғыдан негізделген . 15-17 жастағы жасөспірімдердің тәуліктік қозғалыс белсенділігі 25-30 мыңды құрауы мүмкін , ал 15-17 жастағы қыз балаларда жүру мен жүгіру еңбек пен спорттық қызмет барысында орындалатын өзге қозғалыстармен алмастырылуы мүмкін.

Қалыптасқан өмір салты , еңбек ету мен дене тәрбиесінің жүйесі балалар мен жеткіншектердің күнделікті қозғалыс белсенділігін өзгертуі, не төмендетуі, не оны арттыруы мүмкін . Кіші жастағы балаларда тәуліктік қозғалыс белсенділігі көп жағдайда тұқым қуалаушылық негізде қалыптасатын , биологиялық себептермен реттеледі . Үлкен жастағы балаларда әсіресе жеткіншектерде, ол әлеуметтік жағдайлардың әсерімен қоғамдық тәрбие беру барысында жекелей қалыптасады.

Қозғалыс белсенділігінің де өлшемі бар. Тәуліктік қозғалыс белсенділігінің сандық сипаттамасына ие бола отырып , оның ағзаға әсер етуі туралы алдын ала айтуға болады. Тәуліктік қозғалыс белсенділігінің ең төменгі қажетті және мүмкін болатын жоғары деңгейі гигиеналық норманың шектері болады; ол бұзылса сауықтыру тиімділігі болмайды және ағза жағдайында жағымсыз өзгерістер дамуы мүмкін . Қозғалыстың жетіспеуін «гипокинезия» («гиподинамия») атауы, ал бұл ретте туындайтын ағзадағы көп жақты ауытқушылықтар гипокинезия жағдайын білдіреді. Шектен тыс қозғалыс белсенділігін «гиперкинезия» атауы білдіреді.

Сөйтіп , қозғалыс белсенділігі адам қызметінің таптырмайтын факторы бола отырып , тек оңтайлы көлемде және қолайлы күн режимінде ғана өсіп келе жатқан организмге сауықтыру әсерін тигізеді .

Дене тәрбиесі мен спорттың барлық құралдары мен түрлерін дұрыс пайдалану арқылы ғана оңтайлы қозғалыс белсенділігіне жетуге болады.

Мектепке дейінгі мекемелердегі , мектептердегі және КМТ- дегі оқыту мен тәрбиелеу бағдарламаларымен қарастырылған дене дайындығының міндетті түрлері және үйде дербес шұғылдану әрбір оқушыға қолайлы .

Қозғалыс белсенділігіне жеткіншектерде тұрақты қажеттілікті қалыптастыруда спорттың рөлі зор. Алайда , шама жетпейтіндей спорттық жүктемелер бала ағзасында жағымсыз өзгерістерді туындатуы мүмкін. Дәрігерлік дене шынықтыру диспансерлерінің көптеген мамандары жас спортшылар денсаулығын қорғайтындықтан мұндай құбылыстар сирек болса да кездесетіндігін білген жөн.

Балалық жаста спорттың кез келген түрімен айналыса беруге болмайды. ҚР-сы Білім , денсаулық және спорт министрлігінің дене тәрбиесімен спорт комитеті бекіткен , жеке спорт түрлері бойынша оқу- жаттығу топтарына балалар мен жеткіншектерді қабылдау үшін жас шектері бар.

Тәуліктік қозғалыс белсенділігінің ұсынылып отырған көлемі сергектің (ұйықтамаған уақыттың) барлық кезеңіне бірқалыпты бөлінуі керек; ағзаның тәуліктік ырғағына сәйкес қозғалыстың көп бөлігін 9-12 және 15-18 сағаттардың арасында орындау керек.

ЕРЕСЕК ЖӘНЕ ҮЛКЕН ЖАСТАҒЫ АДАМДАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ

Ересек адамдардың дене тәрбиесінің әлеуметтік маңызы мен міндеттері Біздің мемлекетіміздегі адамдар жалпы және кәсіптік білімді 17-21 жастары кезінде алады. Оқуларын аяқтаған, армия катарында Отан қорғаған жастар әр түрлі өнеркәсіп, мекеме, ұжымдарда еңбек қызметтеріне кіріседі. Осы кезеңде еңбекшілер мен қызметшілердің еңбек қызметтері мен денсаулықтарына жағымды әсер беретін дене тәрбиесінің маңызы өте зор. Ол төмендегідей мәселелерде айқын көрінеді.

1. Еңбек етудің қандай түрлерінде болмасын адамдар дене және психикалық күштерін жұмсап шаршайды, жұмысқа қабілеттіліктері төмендейді. Осы кезде дене тәрбиесі амалдары көмегімен шаршаған адам ағзасын тез қалпына келтіріп, жұмысқа қабілеттіліктерін жоғарылатуға болады.

2. Көптеген еңбек түрлері арнайы дене қуаты дайындығын керек етеді. Ол дайындықтар арнайы амалдар және дене дайындығы әдістерімен іске асырылады.

3. Қандай сақтанғанымызбен ХХІ ғасырдың өзінде көптеген кәсіптік аурулар бар. Дене тәрбиесі амалдары олардың алдын алады, сауықтырады.

4. Техника дамыған дәуірде көптеген еңбек түрлерінде жұмыс істейтін адамдарда кимыл тапшылығы — гиподинамия бар. Ол еңбек түрлері, отырып не болмаса басқа бір дене қалпында тұрып істейтін жұмыстар. Дене тәрбиесі мен спорт жаттығулары ол кимыл тапшылықтарының орнын толтырып, денсаулықты нығайтады.

Еліміздегі ересек, үлкен жастағы адамдардың, дене тәрбиесінің міндеттері, жаттықтыру түрі, амалдары мен әдістері олардың жас ерекшеліктеріне байланысты.

Осы көрсетілген жас кезеңдерін алғанда паспорттық жасын ғана емес, биологиялық, қозғалмалы жасын да ескерген дұрыс. Қозғалмалы жасы олардың дене қуаты дайындығы мен денсаулық күйі деңгейіне байланысты. Дене қуаты дайындығын олардың әр түрлі дене қуаты қасиеттерін бағалайтын сынақтар тапсыруы арқылы анықтаймыз. Денсаулық деңгейі дәрігерлік тексерулер және физиологиялық, спорттық жүктемелер беру арқылы бағаланады.

Дене тәрбиесінің міндеттері:

• Жастық шақ, ересек кез I кезең:

1. Ағзаны жан-жақты дамыту, жоғарғы денсаулық деңгейіне жеткізу, ағзаның жұмыс қабілеттілігін, ақылдылық қабілеттілігін жоғарылату.

2. Қозғалыс ептілігі мен дағысын жетілдіру, жігер — күші қасиеттері дамыту.

3. Жеке өз бетімен жаттықтыруларға қажетті білім, біліктілік пен дағдыны қалыптастыру.

4. Спорттық жаттықтырулармен белсенді айналысуға, жоғарғы спорттық жетістіктерге жетуге қызығушылықтарын арттыру.

• Ересек кез I-II кезең, орта жас.

1. Денсаулық деңгейін, сыртқы әсерге ағзаның тұрақты бейімділігін сақтау, ағзаның ақылдылық және дене қуаты, жұмысқа қабілеттілік деңгейін сақтау.

2. Еңбек ету және тұрмыс жағдайы кезінде қажетті күш-жігері, дене қуаты

қасиеттерін, қимыл ептілігі мен дағдысын жоғары деңгейде тұрақтату.
3. Еңбек және еңбектен бос уақыттарда қолданылатын жаттықтырулар туралы білімдерді тереңдету.

• Үлкен жас, қарттық кезең.

1. Қозғалыс белсенділігін, ағзаның жақсы денсаулық деңгейін, шығармашылық жас ұзақтығын шамаң келген деңгейде сақтау.

2. Күнделікті тұрмыс жағдайларына керек қимыл ептілігі мен дағдысы деңгейін төмендетпей тұрақты ұстау.

3. Дене тәрбиесі жаттығуларының ағзаға жағымды әсері, олардың сауықтыру бағыттары туралы білімдерді тереңдету, сол арқылы жеке өз беттерімен жаттықтырулар жасауға тұрақты қызығушылықтарын ояту.....