

Ғылыми мақала

FTAMP 76.01.05

<https://doi.org/10.55956/CNWM1713>

А.Ш. Тохтыев 

«Дене тәрбиесі» кафедрасының аға оқытушысы
М.Х. Дулати атындағы Тараз университеті
Тараз қ., Қазақстан
Tohtiev65@mail.ru

Б.Б. Рабек 

студент,
М.Х. Дулати атындағы Тараз университеті
Тараз қ., Қазақстан
rabekbalausa@gmail.com

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНДЕГІ АУҚЫМДЫ МӘСЕЛЕЛЕР

Аңдатпа: Мемлекеттік бағдарламаларға сәйкесті қабылданған өңірлік дене тәрбиесі және спортты дамыту бағдарламаларына көз жүгіртетін болсақ, көзге айқын көрінетін жетіспеушіліктер мен мәселелер өте көп. Статистикалық мәліметтерге сүйенер болсақ, адамдар арасында спортпен айналысатын жандар қатары күрт өсіп келеді. Ал мемлекетте оған жақсы жағдай жасалған ба? Бұл мақалада осы сұрақтың шешімін табу барысында дене шынықтыру пәніндегі ауқымды мәселелер көтерілетін болады.. Адамдар спорттық өмірді таңдағанда, салауатты өмір салтын ұстанарда жиі жіберетін қателіктері талданады. Күнделікті өмірде жиі байқайтын қателіктерді түзету мақсатында зерттеу жұмыстары жүргізілді. Ізделген ақпараттар бойынша дене шынықтырудағы мәселелер 5 үлкен топқа бөлініп, әрқайсысы жеке қарастырылды. Бірінші бөлімде элексир зияны мен қарапайым спорттың адам денсаулығына пайдасы, екінші бөлімде дене шынықтыру пәнінің кемшіліктері, ұлттық мүдде туралы, үшінші бөлімде дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің осалдығы, өз ісінің маманы бола алмағаны туралы, төртінші бөлімде спорттық үйірмелердің аздығы, балалар уақытының бос өтіп жатқандығы туралы, бесінші дене шынықтыру мамандарын даярлайтын жоғарғы оқу орындары мен оқытушыларының аздығы және олардың сапасының төменділігі айтылады. Әрқайсысы кеңінен талқыланып, мәселелерді шешу жолдары ұсынылады.

Тірек сөздер: спорт, денсаулық, дене шынықтыру, жаттығу, салауатты өмір салты, физикалық белсенділік, денсаулықты нығайту.

Кіріспе. Дене шынықтыру - күнделікті өмірде салауатты өмір салтын ұстана отырып, дене формасын және денсаулық күйін бір қалыпта ұстау. Бүгінгі күнде өнеркәсіптік орындар мен заманауи технологиялар дамығандықтан атмосфералық ауа райында өмір сүру қабілеттілігі төмендеп бара жатыр. Ауа райының күрт өзгерісі үшін де адам

денсаулығы мықты болуы өте маңызды. Әсіресе жаңа ағым балаларында иммунитет әлсіздігі мен физикалық денсаулық деңгейінің төмендігі айқын көрінеді. Оны нығайту үшін спорт біздің өміріміздің бір бөлігіне айналуы тиіс. Дегенмен қазіргі уақытта ауыр атлетика мен жеңіл атлетиканы санамағанда қарапайым фитнес,

бодибилдинг, йогамен айналысуға ерінетіндер саны өте көп.

Сондықтан заманға сай білім беру формасында дене шынықтыру пәні кеңінен қолға алынуда. Негізгі мақсат күш қуаты мықты, салауатты өмір салтына бейім, қимылы епті, шығармашыл жастарды қалыптастыру. Оның үстіне қоғамдағы физикалық денсаулығы мығым, спортқа бейім, ұлттық рухты бойына кеңінен сіңірген азаматтарды дайындау. Бір бағытты қолға аларда оның екі тұсы болатындай, дене шынықтыру пәнінде де қолға алына қоймаған, бірақ өте қажетті мәселелер өте көп. Солардың бірнешеуіне тоқтала кетсек, осы мақаланы жазудағы мақсат орындалғаны.

Мақалада қазіргі уақытта кеңінен кездесетін дене шынықтыру пәніндегі және спорт саласындағы мәселелер көтеріледі. Адам түзелмей ұлт түзелмес, ұлт түзелмей әлем өзгермес демекші біз кез-келген проблемаларды ең алдымен өз елімізден, өзімізден бастауымыз қажет. Мақаланың өзектілігі де осында. Өзіміз жасап жүрген қателіктерді жөндеп дене шынықтыру саласын әлемге үлгі боларлықтай деңгейге көтеру.

Зерттеу шарттары мен әдістері. Жұмыс барысында мынадай зерттеу әдістері қолданылды:

1. Ең алдымен мақалаға сай тақырып таңдалды. Оның қаншалықты өзекті екені сараланып, баға берілді. Зерттеу тақырыбын таңдаудың өзі проблеманы іздеуден басталды.

2. Зерттеу тақырыбының көкейкестілігі қарастырылды. Мақала жазылғаннан кейін қаншалықты қажет екендігі сараланды. Оның пайдасы мен зияны туралы ой тұжырымдалды.

3. Теориялық білім ізделінді. Өртүрлі әдебиеттерді талдау барысында ақпараттар таңдап алынды. Нәтиженің жобасы жасалынып, кезекті жоспар

кұрылды. Қажетті және қажетсіз ақпараттарды айырып, нақты мақала жазылды. Статистикалық жұмыстар жүргізіліп, мақалаға енгізілді.

Зерттеу нәтижелері. Адам баласы ежелден ақ өз ағзаларының саулығы үшін еңбек атқарып келді. Біреулер арнайы жаттығулар жасаса, енді бірі еңбекпен айналысу арқылы күш реттілігін сақтап отырды. Енді бірі бальзам, ал екіншісі элексирді пайдаланды. Денесіндегі әбіржіген майларды құрту үшін новакайнен бастап, электршопы бар суға дейін қолданды. Өкініштісі бұл процестерді өз тәжірибесінен өткізетін азаматтар әлі де бар және олардың саны аз емес. Денсаулығымыздың жақсаруы әртүрлі дене жаттығуларының нәтижесі екендігіне тұра жеңіл жолды таңдайтындар саны бүгінде кемімеді. Қазіргі таңда саналы адамзат баласы спорт пен дәрі дәрмекті салыстыруға да келмейтінін жақсы білер. Себебі спорттың пайдасы ғылыми теориялармен ақ түсіндіріліп, дәлелденіп қойған.

Дене жаттығулары кезінде адам өзін сергек сезініп бастайды. Мұның көптеген себептері бар. Біріншіден бұлшықеттер қалыңдап қатая түседі. Салбыраған жеңіл еттер өз формасын ұстайды. Бұлшықеттердің қарапайым тіншелерінің қоректенуі жақсарып, тонусы күшейеді. Соның арқасында сүйектерді де берік ұстап тұратын қабілетке ие болады. Егер сіз бел, тізе ауруларынан зардап шексеңіз ең алдымен дәрігердің, екінші спорттың күшімен өз дертіңізді жеңе аласыз.

Қалыпты денені шынықтыру капиллярларды кеңейтеді. Қан айналымы жақсарып, анемиядан түбегейлі арыласыз. Әсіресе қанның тұрақталуы арқасында жүрек, бас ауруларынан толығымен емделесіз. Қарапайым адамның жүрегі минутына

70-80 рет соғады, ал спортшылар мен дене жаттығуларын күнделікті орындайтын адамда 30-40 рет соғады. Бұл ең алдымен жаттыққан адамның жүрегі ұтымды жұмыс жасайтынын көрсетеді.

Орыстың ойшыл физиологы И.М. Сеченов өзінің «Ми рефлекстері» атты еңбегінде ми дамуы үшін бұлшықет қозғалыстарының негізгі роль атқаратынын атап көрсеткен. Алысқа бармай-ақ жас нәрестенің өзін дәлелге алсақ, сәби белсенді қимылдары арқылы осы өмірді танып біледі, ойлау зейінін кеңейтеді. Ал біз таңертеңгі жарты сағаттық жүгірудің өзі күніміздің басқа күндерден ерекше өтуіне септігін тигізетінін біле тұра ұйқымызды қимаймыз. Тағы бір айтакетерлік жайт дене шынықтыру арқылы сіз өкпеңіздің де жұмысын жақсартып аласыз. Марафонға қатысатын адамдар минутына 160 литр ауа жұтады. Бұл ең алдымен зат алмасуды жақсартады. Кейбір ғалымдар спорттың психикаға да әсер ететінін дәлелдеп берді. Нақтырақ айтсақ қалыпты дене жаттығуынан кейін адамның жүйке жүйесі тынышталып, эндокриндік бездердің жұмыс жасауына мүмкіндік туындайды. Ал бұл бездер арқылы бақыт гармоны адреналин бөлінеді. Осыдан адамның эмоционалдық жағдайы тұрақталады.

Қазірде жұртты алаңдатқан аты шулы мәселелердің бірі денені шынықтыру үшін қолданылатын анаболиялық стероидтер, яғни бұлшықет ішілік инъекциялар болып табылады. Көптеген жастар өз дене бітімдерінің сымбаты үшін әртүрлі силикондық заттарды пайдаланады. Уақыт өте зиянын көрсететін мұндай препараттарды қолдану әсте дұрыс емес. Дегенмен мұны түсініп, өз мүсінін спорт залда жөндейтін жастар қатары күн санап кемуде.

Қазіргі таңда қолға алынып жатқан рухани жаңғыру болып табылады. Бүгінде дене сабақтарының бірі де біздің өткен тарихымызды елеп ескермейді десем жаңылысқаным емес.

Қазақ тарихы тағылым боларлықтай ұлы халықтардың бірі. Біздің ұлттық ойындарымыз да жас буынды тәрбиелеуде теңдесі жоқ құрал деп айтар едім. Оның қажеттілігі туралы Яковлев, Хухлева секілді ғалымдардың өзі айта кеткен. Әр сабақта 1-2 ойын түрін тереңінен қамтып, бала жадына сіңістірсе ол баладан болашағы зор тұлға қалыптасар еді. Ұлттық ойындар баланың ішкі табиғатына еніп, жан дүниесімен толығымен толығып дене тәрбиесінен бөлек рухани тәрбиесін қалыптастырады. Мысалға, асық ату ойынын зерттеп көрейік. Оны ойнаушылардың саны 4-8 балаға жетуі қажет. Негізгі мақсат өзге баланың асықтарын өз қанжығасына байлау. Бұл ойын қарапайым болып көрінгенімен баланың бұлшықеттерін қатайтып, ойлау қабілетін жетілдіреді, баланы қырағылық пен мергендікке баулиды, тыныс алу мүшелерінің жұмысын реттейді. Бұл ойынды мектепте жарыс түрінде өткізуге болады. Ауылда балалар жиі ойнағанымен, бұл ойын туралы мүлде естімеген қалалық оқушылар да бар. Оларды үйрету, ұлттық ойындарды меңгерту осы дене шынықтыру пәнінің міндеті дер едім. Жалпы айтқанда қазақ ойындарының өзі философиялық, логикалық, математикалық білімді қажет етеді және оны дамытады. Ал бұл құр секіріс, жүгірістерге қарағанда әлде қайда пайдалы.

Келесі бір проблемалық жағдайлардың бірі дене шынықтыру мұғалімдерін дайындау. Қазіргі таңда шынында дене шынықтыру пәні мұғалімі боламын деп қалап түскен жастар саны өте аз. Басқа салаларда мұғалімге деген талап көбейген сайын,

дене шынықтыру сабағына мұғалімдік айлық үшін түсетіндер көбейді. Әсіресе Қазақстанның ең мықты деген университеттерінің өзінде осы мамандыққа шығармашылық іріктеу жүргізу барысында пара арқылы шешетіндер аз емес. Бұл жалынды жастардың болашағына балта шабар ең өзекті мәселелердің бірі. Тәрбиелеуші дұрыс болмай, тәрбие түзелмес. Жас маман ретінде дене шынықтыру пәні мұғалімі өз жетістіктері көп, қоғаммен жақсы қарым қатынас орната білген, жаңа заман талабына сай, рухани жетілген азамат болуы қажет. Сонымен қатар менің түсінігімше ер балаға ер мұғалім, қыз балаға әйел адам бергені құба құп. Дене тәрбиесі бұл адам баласын тәрбиелеудің бір тұсы болғандықтан, ең алдымен мұғалім мен оқушы арасындағы қарым қатынасты елеп ескерген жөн. Әр мұғалім өз оқушысына жөнді сөйлеп, дұрыс қатынас орнатса тәрбие де дұрыс берілмек. Сонымен қатар елімізде дене шынықтыру мұғалімі мамандарын дайындайтын магистратура, докторантура бөлімдері аса дамымаған. Олардың саны тым шектеулі. Ал нақты дайындайтын университеттер қажетті құралдармен толық жабдықталмаған. Тіпті практикалық деңгейді бір шетке ысырып қойсақ та, теориялық дене тәрбиесі де керемет деп айта алмаймыз. Мысалы, еліміздің ешбір университетінде спортық медицина қолға алынбаған. Тіпті волейбол, боскетбол секілді әрбір мектепте ойнатылатын мектеп ойындары бала денсаулығы үшін қауіпті. Кез келген уақытта дене жарақаттарынан бөлек аяқ немесе қол сынуы жиі көрініс табады. Мұндай жағдайда жоғары кәсібилікке қарамастан көмек қолын созатын мұғалімдер кемде кем. Жылдар бойғы тенденциялар мен біліктіліктің өзгерісіне қарамастан әлі күнге дейін

еліміздегі жоғарғы оқу орындарында бірнеше онжылдықтар бұрын жазылған кітапшалар қолданылады. Ал оларды жаңартуға миллиондаған қаражат қажет. Бұл да бір үлкен мәселе.

Қазіргі уақытта Спорт және денсаулық министрлігі балаларды спортқа баулу үшін түрлі жағдайлар жасауда. Жақсы жүлделі орындары бар жарыстардан бөлек, сабақтан тыс уақытта өткізілетін спорттық үйірмелер де өте көп. Дегенмен сонда да көптеген балалар әлсіз, әрі денсаулығы нашар болып келеді. Менің ойымша мұның негізгі себебі мектепке дейінгі дайындық кезеңінде спорттық қажеттіліктің ескерілмеуі деп білемін. Әсіресе балабақшада бала үшін күрделі ойындардың маңызы сор. Себебі бала нақ осы шағында әртүрлі істерге қызығушылық танытып, құмарлана бастайды. Спорттық ойындар балаларды психоэмоционалдылық тұрғыда, интеллектуалды және физикалық тұрғыда да дамытады. Ол үшін тәрбиеші баланың денсаулық жай күйін толық білуі қажет. Ал біздің тәрбиешілер құлақ тыныштығы үшін музыкалар мен мультфильмдерді жиі қолданады. Ал биатлон, керлинг секілді балаларға өте қызықты ойын түрлері шетте қалуда.

Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлайтын оқытушылардың аздығы. Мұндай биік дәрежедегі оқытушылар Қазақстанда өте аз. Иә, елімізде тарихта қалған білікті спорт шеберлері өте көп. Дегенмен олардың көбі өз өмірлерін демалуға немесе жеке спорт үйірмелерінде жеке шәкірттерін дайындауға жұмсайды. Бәрі бірдей мемлекеттің аздаған жалақысы ұсынылатын оқу орындарында жұмыс жасай бермейді. Осындай білікті азаматтармен студенттер жиі кездесулер ұйымдастырып, қызықты тәжірибелер жасап тұруы қажет. Бұл болашақ

ұстаздардың мамандығына деген сүйіспеншілігін оятады.

Қорытынды. Елбасымыз жолдауларында жиі қайталайтын әлемдік талапқа сай білім беру біздің алғашқы міндетіміз. ХХІ ғасыр мұғалімі тек өз пәнінің емес, барлық жақтан кәсіби маман болуы керек.

Қорыта айтқанда денені шынықтыру жан жақты дамыған, бәсекеге қабілетті, денесі шымыр, тез ойлана алатын ұрпақты тәрбиелеу. Бұл ең алдымен еліміздің дамыған мемлекеттермен бір сатыда тұруына көмек береді. Жаңа технологиялар мен

озат тәжірибелерді, ұлттық құндылықтарды ұштастыра отырып осы саланы кеңінен қолға алсақ, әлемді өзіне қаратар өскелең ұрпақтарымыз көп болары айқын. Бұл саланың мақсаттары толығымен зерделеніп, толықтырылмаса да болашақта үлкен жетістік көрсетуге болады. Бұл проблемалық жағдайларды шешу заманауи спорт және денсаулық министрлігінің басты міндеті. Себебі болашақ ұрпақ денсаулығы сол жандардың қолдарында. Бұл мақалада барлық мәселелер қамтылмасада, негізгі проблемалық ахуалдардың көріністерін көрсетілді.

Әдебиеттер тізімі

1. Әбділлаев, Ә.К. Дене мәдениетінің ілімі және әдістемесі [Мәтін] / Ә.К.Әбділлаев, Ж.К. Оңалбек. – Түркістан: Тұран, 2004.- 223 б.
2. Әбділлаев, Ә.К. Дене мәдениеті мен спорттың жалпы педагогикасы(лекциялық жинақ) [Мәтін] / Ә.К.Әбділлаев. – Кентау, 2010.-144 б.
3. Лубышева, Л. И. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта [Текст] / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 1. - С. 8.
4. Железняк, Ю.Д. Факультеты физической культуры: от информационного обеспечения к информационным технологиям. Новые направления в системе подготовки специалистов физической культуры и спорта и оздоровительной работе с населением [Текст] / Ю.Д.Железняк, Е.Л. Воробьева. - Ижевск, 1999. – С. 180-183
6. Мухамеджанов, Б. Дене мәдениеті мамандығына кіріспе [Мәтін] / Б. Мухамеджанов. - Шымкент : Ғасыр-III, 2006. – 166 б
7. Сағындықов, Е. Қазақтың ұлттық ойындары [Мәтін] / Е. Сағындықов. - Алматы, 1991.
8. Қуанышев, Т.Ш. Болашақ дене тәрбиесі мұғалімдерін ұлттық ойын құралдары арқылы даярлау. Автореф. дисс.пед.ғыл.канд.13.00.01. – Алматы, 1992.
9. Қасымбекова, С. И. Научно-педагогические основы формирования физической культуры учащихся молодежи. Дисс. д.п.н.: 13.00.04. – Алматы, 2002. – 306 с.

А.Ш. Тохтыев*, Б.Б. Рабек

Таразский университет им. М.Х. Дулати, Тараз, Казахстан

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Аннотация. Если взглянуть на региональные программы развития физической культуры и спорта, принятые в соответствии с государственными программами, то очевидных недостатков и проблем предостаточно. Судя по статистическим данным, среди людей резко растет число людей, занимающихся спортом. А в государстве ему созданы хорошие условия? В данной статье будут подняты масштабные вопросы по физической культуре в процессе поиска решения данного вопроса.. Когда люди выбирают спортивную жизнь, анализируются ошибки, которые они часто совершают, ведя здоровый образ жизни. Были проведены исследования с целью исправления ошибок,

которые мы часто замечаем в повседневной жизни. По искомой информации вопросы физической культуры были разделены на 5 больших групп, каждая из которых рассматривалась индивидуально. В первой части речь идет о вреде эликсира и пользе простого спорта для здоровья человека, во второй части-о недостатках физической культуры, национальных интересах, в третьей части-об уязвимости учителей физической культуры, о невозможности стать профессионалами своего дела, в четвертой части-о нехватке спортивных кружков, о праздности детского времени, в пятой части-о недостатках высших учебных заведений и преподавателей, готовящих специалистов физической культуры говорят о малом количестве и низком их качестве. Каждый из них будет широко обсуждаться и предложены пути решения проблем.

Ключевые слова: спорт, здоровье, физическая культура, физические упражнения, здоровый образ жизни, физическая активность, укрепление здоровья.

A.Sh.Tokhtyev*, Rabek B.B. - M.Kh. Dulaty Taraz University, Taraz, Kazakhstan

THE MAIN PROBLEMS OF THE DISCIPLINE OF PHYSICAL EDUCATION

Abstract. If we look at the regional programs for the development of Physical Culture and sports adopted in accordance with the state programs, there are many obvious shortcomings and problems. According to statistics, the number of people involved in sports is growing sharply. And is there good conditions for him in the state? In this article, a wide range of problems in Physical Culture will be raised in the process of finding a solution to this question.. The mistakes that people often make when choosing a sports life, when leading a healthy lifestyle, are analyzed. Research work was carried out in order to correct the mistakes that we often observe in everyday life. According to the information sought, problems in Physical Culture were divided into 5 large groups, each of which was considered separately. In the first part, the harm of the elixir and the benefits of ordinary sports for human health, in the second part, about the shortcomings of physical education, about the national interest, in the third part, about the vulnerability of physical education teachers, about the inability to become specialists in their field, in the fourth part, about the small number of sports clubs, Each is widely discussed and ways to solve problems are proposed.

Keywords: sports, Health, Physical Education, exercise, healthy lifestyle, physical activity, health promotion.

04.04.24 ж. баспаға түсті

15.22.25. ж. түзетулермен түсті.

14.03.25 ж. басып шығаруға қабылданды

Мақалаға сілтеме:

Тохтыев, А.Ш. Дене шынықтыру пәніндегі ауқымды мәселелер [Мәтін] / А.Ш. Тохтыев, Б.Б.Рабек // Dulaty University Хабаршысы. – 2025. – №1. – Б. 184-189
<https://doi.org/10.55956/CNWM1713>



Copyright: © 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY NC) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).