

**Қазақстан Республикасының білім және ғылым министрлігі**

**М.Х.Дулата атындағы Тараз мемлекеттік университеті**

**А.Ү. Әлімбекова**

**ЖЕКЕ ТҰЛҒАНЫ СПОРТ  
ОЙЫНДАРЫ АРҚЫЛЫ  
САЛАМАТТЫ ӨМІР САЛТЫНА  
ТӘРБИЕЛЕУ**

**Оқу құралы**

**«Тараз университеті»  
баспасы  
Тараз, 2017**

ӘОЖ 796075

КБЖ 75.5я7

А 50

**Әлімбекова А.Ү.**

Жеке тұлғаны спорт ойындары арқылы саламатты өмір салтына тәрбиелеу:  
Оқу құралы. – Тараз, 2017. – 73 б.

ISBN 978-9965-890-54-3

Пікір жазғандар:

Нұманалиева Ұ.Т. – п.ғ.к., Тараз инновациялық-гуманитарлық университетінің «БОПӘ» кафедрасының меңгерушісі;

Әбдікерімов С. – Тараз инновациялық-гуманитарлық университетінің доценті;

Қасымов С.Б. – М.Х. Дулати атындағы Тараз мемлекеттік университетінің «Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі» кафедрасының меңгерушісі, доцент.

Спорттық ойындар адамдарға тән ойын іс-әрекеттері негізінде қалыптасқан. Адам өмірінде ойын үлкен орын алады. Балалық жаста ойын іс-әрекет түрінің негізгісі өмірге, еңбекке дайындау құралы, дене тәрбиесінің тиімді құралы болып табылады.

Спорттық ойындардың көмегімен жеке тұлғаның дене және рухани мәдениетінің негізін қалыптастыру, денсаулығын нығайту, салауатты өмір сүру салтын қалыптастыру мақсатына жетуге болады. Дене тәрбиесі жүйесінің міндеттерін шешуде спорттық ойындардың рөлі өте үлкен.

Оқу құрал жоғары, арнайы орта оқу орындарының ұстаздары мен студенттеріне, мектеп мұғалімдеріне, дене шынықтыру және спорт саласының мамандарына арналған.

КБЖ 75.5я7

Баспаға М.Х.Дулати атындағы Тараз мемлекеттік университетінің Ғылыми кеңесінің шешімімен ұсынылған ( №10 хаттама 28.06. 2016 ж.)

ISBN 978-9965-890-54-3

© Әлімбекова А.Ү., 2017

©М.Х.Дулати атындағы ТарМУ, 2017

## АЛҒЫ СӨЗ

Қазіргі кезеңдегі қоғамның әлеуметтік-экономикалық дамуында орын алып отырған қиындықтарға қарамастан, саламатты өмір сүрудің мемлекеттік жүйесі түпкілікті, жалпы адамзаттық рухани байлықтарға негізделуі тиіс. Ол жеке бастың үйлесімді дамуына, денсаулықты нығайтуға, адамдардың тіршілік үшін белсенділігін арттыруға ықпал жасауды өзінің басты мақсаты етіп алуы керек.

Жан-жақты дамыған, ізгілікті тұрғыдан таза және рухани бай адамды қалыптастыру мемлекеттің бірінші кезектегі міндеті болып табылады. Жастардың дене бітімінің дамуы, дене дайындығы және саламатты өмір салтын қалыптастырудың маңызды мәселелері мемлекетіміздің Президенті Н.Ә.Назарбаевтың, Үкіметіміз бен қоғам өкілдерінің тұрақты қамқорлығы аясынан табылады.

Президент қашан да «саламатты ұлт» мағынасын атап өтеді. Бұны қамтамасыз ететін – саламатты өмір салты мен спортпен шұғылдану екені баршамызға мәлім. Спорт пен саламатты өмір салты «Қазақстан-2050» стратегиясының басты бағыттарының бірі. Мұнда: «Дене шынықтыру мен спорт мемлекеттің айрықша назарында болуы тиіс. Нақ сол саламатты өмір салты ұлт денсаулығының кілті болып саналады. Алайда елде барлығы үшін қолжетімді спорт нысандары, спорт құрал-жабдықтары жетіспейді. Осыған байланысты Үкімет және жергілікті органдар дене шынықтыруды, бұқаралық спортты дамыту және типтік жобадағы денешынықтыру–сауықтыру нысандары, соның ішінде, аула нысандары құрылысы бойынша шаралар қабылдау қажет».

Біздің елде спорт - денсаулықтың кепілі болғандықтан, оған көңіл жақсы бөлінуде, оған Елбасымыздың келесі сөзі дәлел: «2012 жылы өткен Лондон Олимпиадасында біздің спортшыларымыз 205 ұлттық құрама арасында 12-орын алды. Біздің команда көпұлтты Қазақстанның, көптеген этностардың берік және ынтымақты шаңырағының біртұтас жасағы ретінде сайысқа түсті. Олимпиададағы жеңіс салтанаты халқымызды одан әрі біріктіре түсті, патриотизмнің ұлы күшін танытты. Бұқаралық спорт пен жоғары жетістікке жеткізетін спорт кешенді жүйелі тәсілді талап етеді. Тек саламатты ұлт қана бәсекелестікке қабілетті болмақ. Үкіметке әлемдік озық тәжірибені есепке ала отырып, Бұқаралық спорт пен жоғары жетістікке жеткізетін спортты дамыту бағдарламасын әзірлеуді тапсырамын».

2010 жылғы Жолдауда Президент таяу онжылдыққа нақты міндеттер қойды. Оның ішінде Нұрсұлтан Әбішұлы «Саламатты өмір салты мен адамның өз денсаулығы үшін ынтымақты жауапкершілігі қағидаты - міне, осылар денсаулық сақтау саласындағы және халықтың күнделікті тұрмысындағы мемлекеттік саясаттың ең басты мәселесі болуы тиіс» екендігін атап көрсетті.

Жоғарыда көрсетілгендерге сәйкес, сондай-ақ халық денсаулығының қазіргі жағдайына және Қазақстан Республикасының денсаулық сақтау жүйесіне жүргізілген талдау негізінде Қазақстан Республикасының денсаулық сақтау саласын дамытудың 2011 - 2015 жылдарға арналған «Саламатты Қазақстан» мемлекеттік бағдарламасының стратегиялық басым бағыттары және іске асыру тетіктері айқындалды.

Спорттық ойындарды барлық тұрғындар категориясы үшін – мектепке дейінгі жастағы балалардан бастап зейнеткерлерге дейін дене тәрбиесі жүйесінің әмбебап құралы деп сенімділікпен айтуға болады. Олардың көмегімен жеке тұлғаның дене және рухани мәдениетінің негізін қалыптастыру, денсаулығын нығайту, салауатты өмір сүру салтын қалыптастыру мақсатына жетуге болады. Дене тәрбиесі жүйесінің міндеттерін шешуде спорттық ойындардың рөлі өте үлкен. Дене тәрбиесінің негізгі міндеттері – біріншіден, адамдардың өмірге керек қимылының ептілігі мен дағдысын қалыптастыру, дене қасиеттерінің деңгейін дамыту; екіншіден, осы қасиеттерді адамдардың қалап алған мамандықтарына (кәсіптік, спорттық т.б.) қолдану.

Жан-жақты дамыған тұлғаны тәрбиелеуде спорттық ойындардың тиімділігі өте зор.

Спорттық ойындар жалпы мекемелер және кәсіби білім беру дене тәрбиесінде кеңінен қолданылады. Оқу жұмысында бұл баскетбол, волейбол, гандбол, футбол спорт түрлері; сыныптан тыс дене шынықтыру-спорттық және сауықтыру жұмыстарда, аталған спорттық ойындардан басқа үстел теннисі, бадминтон, хоккей, теннис және т.б. спорттық ойындардың түрлері кеңінен қолданылады.

Қосымша білім беру жүйесінде спорттық ойындар кеңінен ұсынылған: балалар-жасөспірімдер спорт мектептерінде, арнайы олимпиадалық резервтік балалар-жасөспірімдер мектептерінде, әртүрлі сауықтыру клубтарында, демалыс орындарындағы дене шынықтыру-сауықтыру сабақтарында және т.с.с.

Спорттық ойындар жалпы дене дайындығын, дене қуаты қасиеттерін дамытуда және спортшылардың, әсіресе жас спортшылардың, қимыл тәжірибесін байытудың тиімді құралы ретінде барлық спорт түрлерінде спортшыларды жаттықтыруда кеңінен қолданылады. Сонымен қатар ойын спорт түрлерінде таңдап алған спорт түрінен басқа спорттық ойындардың жалпы және арнайы дене дайындығы құралдарының санына кіреді.

Көптеген әдіс-тәсілдердің ішінде спорттық ойындар алдыңғы орындардың бірінде болғандықтан, оқушылардың қозғалыс белсенділігін арттырудың тиімді құралы ретінде жалпы білім беретін мектептің бағдарламасына бастауыш сыныптардан бастап енгізілген.

Әр жастағы жас ерекшеліктерін, ойын және әртүрлі ойын жаттығуларының оқушылардың ағзасына әсер ету сипатын білу денені дамыту үшін оңтайлы жағдай жасауға және оқушыларды адамгершілікке тәрбиелеуге мүмкіндік береді.

## 1. ЖЕКЕ ТҰЛҒАНЫ ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ МӘНІ МЕН МАЗМҰНЫ

Тәрбиедегі мақсат жеке тұлғаны қалыптастыру, оны жан-жақты әрі үйлесімді дамытуды көздейтіндігі екені белгілі. Даму – табиғи процесс, соның негізінде адам организмінің сапа және сан жағынан өзгеруінің нәтижесі көрініс береді. Даму үнемі бітпейтін, бір жағдайдан екінші жағдайға, қарапайымнан күрделіге барлық кезде өтіп тұратын өзгермелі жағдаймен байланысты. Сондықтан жеке тұлғаның дамуы мен қалыптасуы – ақиқат дүниедегі өте нәзік әрі күрделі процесс. Себебі, балада анадан туа біткен психологиялық және әлеуметтік қасиеттер пайда болмайды. Ол өмір жағдайына байланысты біртіндеп қалыптасып, дамып отырады. Адам баласының дамуы бір-бірімен өзара байланысты екі жағдайда – биологиялық және әлеуметтік салада жүзеге асады.

К.Маркстің айтуынша, жеке адам дегеніміз – қоғамдық дамудың нәтижесі, белгілі қоғамдық қатынастардың жемісі (мемлекет, мораль, өнер, философия, дін, саясат, т.т.).

Жеке тұлғаның дамуы жайлы Н.В.Савиннің «Педагогика» оқулығында: «Жеке адамның дамуы – бұл, ең алдымен, оның рухани өсуінің, жетілуінің процесі, жеке адам үшін елеулі болып табылатын барлық сфераларда: іс-әрекетте, өзін қоршаған өмір шындығының бейнеленуінде, өзін қоршаған құбылыстарға, адамдарға деген қарым-қатынаста, таным-білім процестерінде болатын сапалық өзгерістер процесі», - деп тұжырымдайды.

Ж.Қоянбаевтың «Педагогика» оқулығында ол туралы: «Жеке адамның дамуы дегеніміз – оның жүйке жүйесіндегі функционалдық мүмкіншіліктерінің, психикалық процестерінің, адамгершілік қасиеттерінің, білімінің, көзқарастарының, оқу қабілетінің адам баласы жасаған материалдық және рухани байлықты келешекте жасаудың даму тарихы» деген пікірді қуаттайды.

Қорыта айтқанда, адам биологиялық фактор ретінде өзінің тіршілік ету барысында көптеген әлеуметтік қасиеттерді қалыптастырып дамиды, яғни жеке адам, жеке бас немесе жеке тұлға деген түсінік биологиялық және әлеуметтік қасиеттердің қосылуы негізінде анықталады.

«Қалыптастыру» – экологиялық, әлеуметтік, экономикалық, идеологиялық, психологиялық, т.б. көптеген факторлардың ықпал етуі барысында адамның тұлғалық қалыптасу процесі.

Тәрбие – тұлғаны қалыптастыруда негізгі факторлардың бірегейі, бірақ та ол бірден-бір бола алмайды. Сондықтан қалыптастыру процесі – тұлғаның қалыптасуындағы соңғы кемелденген, толысқан шағы.

Педагогика ғылымы тәрбиенің мақсатын жеке тұлғаны жан-жақты дамыту, әділетті қоғамды өз қолымен құратын және оны қорғай алатын азамат етіп тәрбиелеу деп қарастырады. Тұлғаны жан-жақты жетілдіріп, дамыту деген ұғымды оқу мен жастардың практикалық еңбегінің тікелей байланысы, дененің және ақыл-ой дамуының біртұтастығы деп түсіну керек.

Жеке тұлғаның жан-жақты дамуын қалыптастыру дегеніміз:

- Отанына берілгендікті, оның бостандығы мен тәуелсіздігін қорғауға даярлығын, бейбітшілік үшін, халықтардың достығы мен ынтымағы үшін, еңбекшілердің бақыты үшін арнауға даярлығын тәрбиелеу;
- ғылым, мәдениет, техника салаларындағы білімдер жүйесін және өндірісті ұйымдастырудың даму жағдайларын игере білуін тәрбиелеу;
- адамгершілік қасиеттерді барынша құрметтеушілік, адамдарға деген қамқорлық жасау және оларға ілтипатпен қараушылық, жолдастық пен адалдық, шыншылдық, жауапкершілік сезімдерге тәрбиелеу;
- еңбекте адал қарым-қатынасын, қоғам игілігі үшін материалдық өндіріс саласында еңбек етуге даяр болуы, еңбек ету қажеттігін түсінуге, еңбек адамын құрметтеуге тәрбиелеу;
- әсемдікті барынша сезіне білуді, шын көріктілікті жасандылықтан ажырата білуді, музыкаға, өнерге, әдебиетке ынтасын үнемі кеңейтуге талпынысын, құштарлығын, табиғатты сүю және оны қорғай білуін тәрбиелеу;
- денсаулығы мықты және дене құрылысы жақсы дамыған, дене шынықтырумен (спортпен) үнемі шұғылданатын адамды тәрбиелеу.

Жеке тұлғаны барлық жағынан қалыптастыруда тәрбие салаларының міндеттерін жүзеге асырудың, олардың бірлігі мен өзара байланысын қамтамасыз етудің маңызы зор.

Олай болса, жан-жақты дамыған адам деп өзінің бойындағы рухани байлықты, моральдық тазалықты және дене жағынан жетілгендікті үйлестіре, ұштастыра білген, сана-сезімі жоғары, өмірдің түрлі салаларында белсенді қызмет етуге қабілетті адамды айтуға болады.

Ғылымда ертеден келе жатқан жеке тұлғаның дамуы мен қалыптасуының биологиялық және әлеуметтік факторларының ара қатынасы туралы пікірталас бігер емес. Осы көп ғасырлық айтыс нәтижесінде әртүрлік көзқарастар пайда болды. Бұл көзқарастардың бірін жақтаушылар адамның дамуын, негізінен, табиғи ерекшеліктер анықтайды деп санайды. Ал тәрбиенің маңызы аз деп есептеледі. Жеке тұлғаның дамуын түсіндіретін осындай (биологизаторлық) бағыт ерте заманнан бастау алады. Сонау Платон (427-347 ж.ж.б.з.б.) мен Аристотель (384-322 ж.ж.б.з.б.) өз кездерінде-ақ адамдардың қоғамдық міндеттерін олардың табиғаты анықтайды деп санаған. Аристотельдің пікірінше, туылған сәтінен бастап-ақ кейбір адамдар бағыну үшін, ал кейбіреулер билік ету үшін жаралған.

XVI ғасырда пайда болған префоризм (латынша – қайта құру, өзгерту) деген философиялық бағыт төмендегідей ойды ұстанған: адамның ұрығында-ақ болашақ жеке тұлғаның барлық қасиеттері бар, ал даму тек сандық жағынан артуын ғана білдіреді. Бұл орайда әлеуметтік факторлар мен тәрбиенің маңызы жоққа шығарылған.

Бихевиоризм бағыты да жеке тұлғаның дамуының биологиялық бастауларын жақтайды. Осы бағыттың негізін салушы американдық психолог және педагог Э.Торндайктің пікірінше, жеке тұлғаның барлық қасиеттерін (соның ішінде сана-сезім, қабілеттелігін) тек тектілік, тұқымқуалаушылық қана анықтайды. Оның

ойынша, ақыл-ой қабілеті балаға «көздері, тістері және саусақтары» сияқты дүниеге келгеннен-ақ беріледі. Ол адамды ұрпақтан-ұрпаққа сол қалпында берілетін және жеке тұлғаның барлық қасиеттері мен келешегін толығымен анықтайтын «гендердің жинағы немесе батареясы» ғана деп санаған. Жеке тұлғаның дамуын биологизаторлық жағынан түсіндіру прагматизм бағытына да тән. Прагматизм дегеніміз – іс-әрекет, тәжірибе. Бұл бағыттың негізін салушы – Джон Дьюи.

Ендігі бір көзқарастың негізін классикалық түрде ағылшын философы Джон Локк (1632-1704 ж.ж.) салып, француз материалистері оны ары қарай дамытқан. Бұл бағыт бойынша адам өмірінің жағдайлары мен тәрбие жеке тұлғаның қалыптасуының ең басты факторы болып есептелген. Д.Локктің белгілі бір пайымдауы бойынша баланың жаны дүниеге келген сәтінде таза тақтаға ұқсас болып келеді және тек оның өмір жағдайлары мен тәрбие ғана жеке тұлғаның белгілі бір қасиеттерінің пайда болуына себепші болады. Осыдан кейін бұл көзқарас социологизаторлық бағыт болып қалыптасады, ал оның өкілдері жеке тұлғаның қалыптасуына әлеуметтік ортаның әсерін бірінші орынға қойып, оның дамуының ішкі заңдылықтарын жоққа шығарады. Олар адамның маңыздылығын кемсітеді.

Жеке тұлғаның дамуы мен қалыптасуына сыртқы, қоршаған орта ықпалының мәні зор екендігіне сене отырып, философ-материалистер адамның биологиялық табиғатын жоққа шығармады. Олардың ойынша, адам тікелей табиғи тіршілік иесі, сондықтан ол бойына біткен бейімділіктер ретінде көрініс тапқан табиғи күштерге ие деп сенді. Алайда ол бейімділіктер оның бойында тек лайықты орта мен мақсатты тәрбие бар кезде ғана дами алады.

Материалистік философия қоршаған орта мен биологиялық бейімділіктер қатарында тәрбиеге ерекше орын бөледі, тәрбие – жеке тұлғаның дамуы мен қалыптасуының үшінші факторы. Мұндағы айта кететін жағдайдың бірі – материалистік түсінікте жеке тұлға тек объект ретінде ғана емес, сонымен қатар, ең бастысы, тәрбиенің субъектісі ретінде қарастырылады.

Тәрбиенің нысанасы жан-жақты даму және қалыптасу үстіндегі адам болып табылады. Бүкіл өмір бойы даму үрдісі жүріп жатады. Адам әртүрлі дене және психикалық, сандық және сапалық өзгерістерге ұшырап отырады.

Дене жағынан өзгерістерге сүйек және бұлшық ет жүйелерінің, ішкі органдарының, нерв жүйелерінің дамуы мен өсуі жатады. Психикалық өзгерістер дегеніміз ең алдымен ақыл-ой дамуы, жеке тұлғаның психикалық қасиеттерінің қалыптасуы және қоғам мен өмірге қажетті әлеуметтік сапаларды меңгеру.

Адамның дамуы-өте күрделі, ұзақ қарама-қайшылықты үрдіс. Ол әрбір тірі және даму үстіндегі организм адамға тән сыртқы ықпалдардың, сонымен қатар ішкі күштердің әсерімен өзгерістерге ұшырап отырады.

Сыртқы әсер ететін ықпалға ең алдымен, қоғамның материалдық өмірінің жағдайлары – адамды қоршаған табиғи және әлеуметтік орта және қоғам өміріне қатысуға баланың бойына қажетті сапаларды қалыптастыруда ұстаздардың арнайы мақсатты жұмысы, демек, тәрбие жатады.

Сыртқы ықпалдар мен әсерлердің тиімділігі даму үстіндегі адамның даралық ерекшеліктерін анықтайтын ішкі күштер мен үрдістерге байланысты.

Даму – адам организмінде болатын сандық және сапалық өзгерістер үрдісі. Дамудың нәтижесі – адамның биологиялық түр және әлеуметтік құбылыс ретінде қалыптасуы. Адам бойындағы биологиялық ерекшеліктер морфологиялық, биохимиялық, физиологиялық өзгерістерді қамтитыны дене жағынан дамумен сипатталады.

Ал адамның әлеуметтік дамуы оның психологиялық, рухани, интеллектуалдық өсуімен айқындалады. Адам жеке тұлға болып тумайды, даму үрдісінде қалыптасады.

Педагогика мен психологияда жеке тұлға проблемасы және оны дамыту туралы үш негізгі бағыт қалыптасты: биологиялық, әлеуметтік және биоәлеуметтік.

Биологиялық бағыттың өкілдері жеке тұлғаны таза табиғи құбылыс ретінде қарастыра отырып, адамның барлық мінез-құлқын туғаннан берілген іс-әрекеттер, қажеттіліктер, инстинкттермен түсіндірді (З.Фрейд т.б.). Адамзат қоғамының талаптарына бағынуға мәжбүр және бұл жағдайда табиғи қажеттіліктерді әруақытта да тежеп отырады.

Әлеуметтік бағытты жақтаушылардың түсіндіруінше, адам биологиялық тіршілік иесі болып дүниеге келеді, дей тұрғанмен, өз өмірінің барысында әлеуметтік топтармен қарым-қатынастың ықпалымен ол бірте-бірте әлеуметтенеді.

Биоәлеуметтік бағытты жақтаушылардың айтуынша, психикалық үрдістер (түйсіктер, қабылдау, ойлау және т.б.) биологиялық табиғатын сипаттайды, ал жеке тұлғаның бағыттылығы, қызығуы, қабілеттілігі әлеуметтік құбылыс ретінде қалыптасады.

Қазіргі педагогика ғылымы жеке тұлғаны біртұтас, бір-бірінен бөлінбейтін биологиялық, әлеуметтік қасиеттердің жиынтығы деп қарастырады.

Жеке тұлға қоғамдық өмірдің жемісі, сонымен қатар тірі организм болып табылады. Жеке тұлғаның қалыптасуы мен мінез-құлқында әлеуметтік және биологиялық факторлардың арақатынасы өте күрделі, адамның әртүрлі даму кезеңдерінде әртүрлі ахуалда, басқа адамдармен қарым-қатынаста әртүрі ықпал етеді.

Жеке тұлға іс-әрекетте және басқа адамдармен қарым-қатынаста өмір сүреді, қалыптасады.

Жеке тұлғаның дамуы біртұтас биоәлеуметтік үрдіс, бұл үрдісте тек сандық өзгерістер ғана емес, сонымен қатар сапалық өзгерістер де ұшырайды.

«Жеке тұлға» ұғымының «адам» ұғымынан айырмашылығы қоғамдық қатынастардың, басқа адамдармен қарым-қатынастың ықпалымен қалыптасатын оның сапалық қасиеттерін көрсететін адамның әлеуметтік сипаттамасы. Адам мақсатты бағытталған және ұйымдасқан тәрбие арқылы әлеуметтік жүйеде жеке тұлға ретінде қалыптасады. Жеке тұлға болу үшін адам іс-әрекетте, тәжірибеде табиғаттан берілген және өмір барысында тәрбиенің нәтижесінде қалыптасқан өзінің ішкі қасиеттері мен мүмкіншіліктерін ашып көрсету қажет.

Дамудың қозғаушы күші қарам-қайшылықтардың күресі.

Даму факторын талдау, ерте кезден ғалымдар зерттей бастаған Ресей педагогикасы мен психологиясында мектеп оқушыларының дамуын зерттеуде белгілі нәтижеге жеткен П.П.Блонский, Л.С.Выготский, Г.С.Костюк, С.Л.Рубинштейн, А.Р.Лурия сияқты ғалымдардың есімдерін атауға болады. Даму



туралы ғылымда белгілі із қалдырған шетел зерттеушілерінен Л.Термен, Э. Геккель, Ф.Мюллер, И.Шванцара сияқты ғалымдарды ерекше атаймыз.

Адам дамуы ішкі және сыртқы жағдайларға тәуелді. Ішкі жағдайларға организмнің физиологиялық және психологиялық қасиеттері жатса, ал сыртқы жағдайларға – бұл адамды қоршаған орта жатады. Сыртқы ортамен өзара байланыс үрдісінде адамның ішкі мәні өзгереді, жаңа қарым-қатынастарды қалыптастырады, ал белгілі дәрежеде кезекті өзгерістерге алып келеді.

И.П.Павловтың іліміне сәйкес, даму дегеніміз ішкі нерв үрдістерінің және қоршаған шындық өмірдің адамға үздіксіз көрсетіп отырған сыртқы ықпалдарының өзара әрекеттестігі, бұл үрдіс қоршаған орта мен организмнің теңдесуі болып саналады. Биологиялық тіршілік иесі ретінде адам белгілі бір туа біткен қасиеттердің және қоршаған шындық өмірмен араласудың ықпалы арқылы оның бойында болып жатқан өзгерістердің қоспасы болып келеді.

Жеке тұлғаның қалыптасуы мен дамуында үш негізгі фактордың – тұқым қуалаушылықтың (ішкі жағдайлар саласы), орта және тәрбиенің (сыртқы әсерлер саласы) ықпалы орасан зор.

Жеке тұлғаның дамуы мен қалыптасуында тұқым қуалаудың ықпалы.

Тұқым қуалау дегеніміз ұрпақтан-ұрпаққа ата-аналарынан биологиялық ұқсастықтың тұқым арқылы берілуін айтамыз. Бала дүниеге келгенде ата-аналарынан, демек, адамның генотипін анықтайтын барлық генетикалық бағдарламасын алады, сонымен қатар туа біткен қасиеттер беріледі.

Әрбір ұрпақ өз ата-аналарынан берілетін тұқым қуалайтын сапалармен өмірге келеді. Тұқым арқылы ата-анасынан ұрпаққа берілетін қасиеттер: дене бітісі мен ерекшеліктері, шашының түр-түсі, көздерінің, терісінің реңі. Тұқым арқылы нерв жүйесінің кейбір ерекшеліктері (холерикалық, сангвиникалық, флегматикалық, меланхоликалық) туа біткен қасиеттер арқылы беріледі.

И.П.Павловтың ілімі бойынша, адам туғаннан көптеген туа біткен қасиеттермен және инстинкттермен келеді, оларды шартсыз рефлекс деп атаймыз. Олардың қатарына тамақ рефлексдерді (тамақты көргенде сілекейдің бөлінуі), қорғаныс рефлекстері (ыстықтан қолды тартып алу, күшпі жарық түскенде көзді жұму т.б.), бағдарлау рефлекстері (дыбыс шыққын жаққа, жарыққа т.б. басты бұру) жатады.

Адамдардың өздеріне тән нышандарға тік жүру, тілдің дамуы, еңбек етуге бейімділігі нышандарға жататындығын атап өтуге болады.

Педагогика және психология ғылымдарында туғаннан берілетін нышандар мен қабілеттіліктер – күрделі проблемалардың бірі.

Қабілеттіктер дегеніміз белгілі бір іс-әрекеттің түрін ойдағыдай орындаудың шарты болып табылатын жеке тұлғаның дара психологиялық ерекшелігін айтады.

Физиология және психология ғылымдарының мәліметі бойынша, адамның туа біткен қабілеттіктері емес, тек қана олардың дамуы үшін қажетті потенциалды мүмкіншіліктері, демек, нышандары болады. Бұл нышандар бас мидың, сезім органдарының, тіл мен қозғалыс органдарының дара құрылымдық-функционалдық ерекшеліктерімен байланысты, яғни, қабілеттіктерді дамытудың табиғи алғышарты деп қарауымыз керек.

Жеке қабілеттіктерді меңгерген балалар, оқыту үрдісінде жоғары көрсеткіштерге жетеді. Сондықтан да балалардың туғаннан берілген потенциалды мүмкіншіліктері, нышандарын дамытуға жағдай жасау керек. Нышандар өздігінен қабілеттіліктерді дамытудың қозғаушы күші бола алмайды, олар негізінен тек қана қабілеттіліктерді дамытудың дара-табиғи алғышарты болып табылады. Сол табиғатынан балаға берілген қабілеттіліктерді дамытудың алғышарты болып табылатын нышандарды дамытуға жағдай жасау керек.

Жоғарғыдағы айтылғандардан мынадай қорытынды жасауға болады: педагогика ғылымы белгілі бір арнаулы іс-әрекетте (мысалы, саз, бейнелеу өнері, сурет т.б.) ойдағыдай орындауда мүмкіншілік жасайтын табиғи нышандарды жоққа шығармайды, тұқым қуалау жеке тұлғаның дамуында шешуші факторлардың бірі болып табылады.

Жеті атасын жетік білу – қазақ арасында ізгі дәстүр ретінде қалыптасқан адамгершілік қасиеттің белгісі. Халқымызда «Жеті атасын білмеген жетесіз», «Жеті атасын білген ұл жеті жұртқа жөн айтар» деген аталы сөздер бар.

Қабілеттердің байқалуы мен дамуы түгелдей өмір жағдайы мен тәрбиеге байланысты. Балада ерте байқалған нышандарды дамытып, оған жағдай жасау керек. Нышандар өздігінен қабілеттіліктерді дамытудың қозғаушы күші бола алмайды, олар тек қана қабілеттіктерді дамытудың дара-табиғи алғышарттары болып табылады.

Психология және педагогика ғылымдарының өте күрделі мәселелердің бірі – жалпы қабілеттіліктердің, оның ішінде ақыл-ой және танымдық күштердің негізіне жататын интеллектуалдық қабілеттіктердің тұқым қуалауы туралы мәселе.

Белгілі генетик ғалым, академик Н.Н.Дубининнің айтуынша, барлық дұрыс дамыған адамдар практикалық тұрғыдан шектеусіз рухани дамуға қабілетті, демек, адам миының мүмкіншіліктерінің әмбебап екендігіне үлкен сеніммен қарады.

Дұрыс дамыған адам миының шексіз мүмкіншіліктеріне сену дұрыс жағдайда ұйымдасқан оқыту және тәрбие үрдісі адамның жалпы дамуының, сонымен қатар арнаулы шеберлігінің жоғары деңгейге жетуін қамтамасыз етеді.

Оқыту және дамыту туралы проблеманы қарастырғанда біз белгілі психолог Л.С.Выготскийдің тұжырымдамасына сүйенетін болсақ, ол оқыту даму үрдісінен озып отырады деген болатын. Л.С.Выготский бала психикасы оқытудың негізінде қалыптасады деп дәлелдеді. Оның айтуынша, оқыту баланың дамуын тездетеді, яғни, оны алға қарай жетелейді. «Егер баланы қабілетті етемін десеңіздер, оқыту тәсілдерінің оның қолы жеткен даму дәрежесіне дәл ықшамдамай, шамалы алға қарай оздырып жүргізу керек. Сонда ғана оқыту баланың ой-өрісін алға қарай дамытатын болады», - деп жазды Л.С.Выготский.

Академик П.К.Анохин, Н.М.Амосов және басқа да көрнекті ғалымдар адамдардың адамгершілік қасиеттері мен әлеуметтік мінез-құлықтары тұқым қуалауға байланысты екенін дәлелдеуде.

Жеке тұлғаның дамуы мен қалыптасуына ортаның ықпалы

Орта баланың туғаннан өмірінің соңғы кезіне дейінгі қоршаған жанұя мен ең жақын адамдардан бастап, әлеуметтік ортаға дейінгі, яғни, адамның туып-өскен және дамуы мен тәрбиесі үшін оған жағдай жасаушы қоғам ретінде сипатталады. Орта дегеніміз – адамға стихиялы түрде ықпал етуші әртүрлі сыртқы

құбылыстардың кешені болып табылады. Орта өзінің сипатына қарай бірнеше түрлерге бөлінеді: табиғи орта немесе географиялық орта, әлеуметтік және үй ортасы. Әрбір орта адам баласына өзіндік ерекше ықпал етеді.

Географиялық орта климат және барлық әртүрлі табиғи жағдайлар мен ресурстарды қамтиды, олар сөзсіз адамның өмір салтына және еңбек әрекетінің сипатына ықпал етеді.

Адамның дамуына ерекше ықпал ететін, әсіресе, балалық шақта, үй-іші ортасының ролі орасан зор. Баланың дамуында жанұяның атқаратын ролі ерекше. Жанұя көп жағдайда баланың қызығуы мен қажеттіліктерінің, көзқарасы мен құндылық бағдарының шеңберін айқындайды. Жанұя баланың табиғи нышандырын дамыту үшін жағдай жасайды. Жеке тұлғаның адамгершілік және әлеуметтік сапалары жанұяда қаланады.

Ағылшын психологі Д.Шаттлеворт ақыл-ой дамуына негізгі факторлардың ықпалы туралы төмендегідей қорытындыға келді: 64 пайыз факторлардан ақыл-ой дамуының тұқым қуалаудың ықпалының үлесінде; 16 пайызы – жанұя ортасының деңгейінің айырмашылығына; 3 пайызы – жанұядағы бала тәрбиесінің айырмашылығына; 17 пайызы – аралас факторлардың ықпалы (тұқым қуалаудың ортамен өзара байланысы).

Жеке тұлғаның қалыптасуы мен дамуында тәрбиенің ролі

Тәрбие – орта сияқты адамға сырттан әсер ететін факторлардың бірі. Тәрбие – жеке адамның қалыптасуында мақсатты және ұйымдасқан үрдіс. Тәрбиенің сырттан стихиялы түрде әсер ететін ортадан ерекшелігі – алдына мақсат қойып, жоспарлы түрде, тәрбиешілердің басшылығы арқылы іске асатындығы. Тәрбие өзінің алға қойған мақсатын орындауда, тәрбие жұмысын дұрыс ұйымдастыруда әртүрлі тиімді әдістері мен құралдарын, ұжымдық түрлерін қолданады.

Тәрбие ең алдымен әлеуметтік ортамен өзара байланыста іске асады. Тәрбие әрқашан да әлеуметтік-экономикалық қатынастардың сипатына сай келеді.

Тәрбие адамның дамуына орасан күшті әсер етіп, тұқым қуалаушылық пен ортаның ықпалына белсенді әсер ете алады. Сонымен, тәрбие баланың дамуының қоғам талаптарына сәйкес бағыттап отырады:

- белгілі бағытта баланың өмірі мен іс-әрекеттерін ұйымдастырады;
- ортадағы жағдайлардан дамуына қажетті материалдарды іріктейді;
- жеке тұлғаның дамуына теріс, зиянды әсер қалдыратын жағымсыз ықпалдардан аластайды.

Тәрбие – қоғамға жан-жақты дамыған жеке тұлғаны беруге қабілетті негізгі күш. Тәрбие ықпалының тиімділігі – мақсатқа бағытталғандығы, біржүйелігі және оның білікті басшылық арқылы іс жүзіне асуында.

Жеке тұлғаның қалыптасуында әлеуметтену факторлары

Адам мен қоғамның өзара әтекет етуі: «әлеуметтену» ұғымымен белгіленеді. Әлеуметтену туралы ұғым әлеуметтік жүйеде жеке тұлғаның интеграция үрдісі, оның барысында жеке тұлғаның бейімделуі іске асады.

«Адаптация» ұғымының көмегімен әлеуметтену адамның әлеуметтік ортаға ену үрдісі және оның мәдени, психологиялық, әлеуметтік факторларға бейімделуі болып табылады.

Әлеуметтену факторлары дегеніміз әлеуметтену үрдісінің дұрыс жүруі үшін жағдайлар жасауын айтады. Профессор А.В.Мудрик әлеуметтенудің негізгі факторларын 3 топқа бөліп қарастырады:

- Макрофакторлар (космос, планета, әлем, ел, қоғам, мемлекет) планетаның барлық тұрғындарының әлеуметтенуіне әсер етеді немесе белгілі бір елде тұратын адамдардың өте үлкен тобы;

- Мезофакторлар (мезо – орта, орталық деген мағынада) ұлттық белгілері бойынша бөлінетін адамдардың үлкен топтарының әлеуметтену шарттары (этнос әлеуметтену факторы), өмір сүріп жатқан тұрғындардың орны мен түрлеріне қарай (аймақ, ауыл, қала,); көпшілік коммуникация жүйелеріне қатысына байланысты (радио, теледидар, кино және т.б.);

- Микрофакторлар – нақты адамдарға тікелей әсер ететін – жанұя, бір топ замандастары, микросоциум, әлеуметтік тәрбие іске асатын оқу, кәсіби, қоғамдық ұйымдар және т.б. жатады.

Педагогика ғылымында таным және әлеуметтік тәжірибе мен рухани құндылықтарды бір ұрпақтан екінші ұрпаққа жеткізуді тиімді ұйымдастыру үшін әлеуметтенудің жан-жақты қырлары ескеріледі және пайдаланылады. Беделді үлкендердің ықпалымен әлеуметтік мінез-құлық нормалары мен мәдени құндылықтар меңгеріледі.

Жеке тұлға қоршаған ортамен өзара белсенді қарым-қатынас үрдісінде қалыптасады. Өзара қарым-қатынас тек қана іс-әрекеттің нәтижесінде мүмкін. Жеке тұлғаның белсенділігінің көзі оның қажеттілігі болып табылады. Тек қана қажеттілік адамды белгілі дәрежеде және бағытта қызмет етуге талпындырады.

Қажеттілік – бұл нақтылы өмір сүру жағдайына тәуелділігін білдіретін жеке тұлғаның жағдайы. Қажеттілік – жеке тұлғаның белсенділігінің қайнар көзі. Жеке тұлғаның белсенділігі қажеттіліктерді қанағаттандыру үрдісінде байқалады. Адамның қажеттілігі тәрбие үрдісінде, демек, адамзат мәдениеті дүниесімен сусындану жатады. Сондықтан да адамда қажеттіліктерді қамтамасыз ету үрдісі іс-әрекеттің түрін меңгерудің белсенді, мақсатты үрдісі болып табылады.

Табиғи қажеттіліктер адамның іс-әрекетінің белсенділігін арттыратын, адамның өмірі мен ұрпағының өмірін сақтау үшін қажетті жағдайларға байланысты. Барлық адамдарда тамаққа, ұйқыға, ыстық пен суықтан қорғану т.б. қажеттіліктер болады. Табиғи қажеттіліктердің біреуі болмаған жағдайда адам өмір сүре алмаған болар еді.

Мәдени қажеттіліктер де адамдардың белсенді іс-әрекетінің адамзат мәдениетінің жемісіне тәуелді екендігін аңғаруға болады. Адамның белсенділігі ерте жастан бастап, бүкіл адамзаттың тәжірибесімен және қоғамның талаптарымен реттеліп отырады.

Іс-әрекет арқылы адам табиғатқа, заттар мен құбылыстарға, басқа адамдарға әсер етеді. Іс-әрекет арқылы өзінің ішкі қасиеттерін іске асыра отырып, ол заттарға субъект ретінде, ал адамдарға жеке тұлға ретінде қарастырылады.

Адамның іс-әрекеті саналы белсенділік ретінде сананың қалыптасуымен, дамуымен байланысты қалыптасады және дамиды. Іс-әрекет әруақытта да адамдардың басқа адамдармен белгілі қарым-қатынас жүйесінде іске асады. Басқаша айтқанда, іс-әрекетте адамның жеке тұлғасы байқалады және бір уақытта

іс-әрекет жеке тұлғаны қалыптастырады. Мәселен, мақсатты қоғамдық пайдалы іс-әрекетке қатысу адамда коллективтік, ұйымшылдық сезімді қалыптастырады.

Әрбір жеке тұлға жас ерекшеліктерімен өзгеше болуымен қатар, даралық ерекшеліктерімен бір-бірінен айыруға болады.

Белгілі бір адамның басқа адамдардан айырмашылығы, ерекшелігі жеке тұлғаның интеллектуалдық, ерік-қайрат, моралдық, әлеуметтік қасиеттерінің жиынтығы даралықпен сипатталады. Жер бетінде екі бірдей адамды кездестіру қиын. Әрбір адам бірден-бір жалғыз және қайталанбайтын өзіндік дара тұлға. Дара ерекшеліктердің қалыптасуы әрбір адам өзіндік даму жолынан өтумен байланысты. Осы кезеңде әрбір адам жоғары нерв қызметінің әртүрлі типологиялық ерекшеліктерін меңгереді.

Дара ерекшеліктерге жеке тұлғаның түйсіктерінің, қабылдауының, ойлауының, есінің, қиялының өзіндік белгілері, қызығудың, бейімділіктің, қабілеттің, темпераменттің, мінез-құлықтың ерекшеліктерін жатқызуға болады.

Дара ерекшеліктер жеке тұлғаның дамуына әсер етеді. Жеке тұлғаның қалыптасуы мен дамуында адамның дара типологиялық ерекшеліктері темпераментті, мінез-құлық, қабілетін ескерудің атқаратын рөлі орасан зор. Мұғалім оқу-тәрбие үрдісін тиімді ұйымдастыру үшін әр жеке тұлғаның темпераментін жақсы білуі керек.

Холерикалық темпераменттегі адамдар аса қозғалғыштығымен, соған орай мінез-құлқының ұшқалақтылығымен көзге түседі. Холерик қарым-қатынаста күйгелек, бір беткей, шабуылға жанықұмар, іс-әрекетке пысық. Олар айналысқан ісіне жан-тәнімен беріледі. Осы жолда кездескен қиыншылықтарды жеңуге даяр тұрады. Бұл типтегі балалар тез қозғалғыш, шапшаң, қозуы тежелуден басым. Бұл топты И.П.Павлов ұстамсыз тип, тез, әрі жеңіл әсершіл тип, сезімтал тип деп атаған. Бұл типтегі балаларға ерекше назар аударуды қажет етеді. Оларды әруақытта да салмақтылыққа, сабырлылыққа, ұстамдылыққа тәрбиелеу керек.

Сангвиникалық темперамент. Бұл темпераменттің өкілін И.П.Павлов қызу қанды, іскер деп сипаттайды. Сангвиникке қимыл-қозғалыста белсенділік, өмір жағдайының өзгеруіне жеңіл бейімделушілік тән. Ол адамдармен тез тіл тауып, шүйіркелесе кетеді, жұртты жатырқамайды. Коллективте көңілді, ақжарқын, іске бар ықыласымен кірісетін әуесқой адам, тез суып қалады. Сангвиникте эмоция тез пайда болып, тез өзгереді. Сангвиник бала қызулы, сергек, жеңілтек, іске қатысуға әруақытта да бейім келеді, ойынға қызулы кіріседі, өкпелеп қалуы да оңай, ашуланса, жылап жібереді.

Флегматикалық темперамент. Эмоциялық қозуы әлсіз болады, қызуланып желікпейді, елеулеп ашуланбайды. И.П.Павловтың сипаттауынша, бұл – барлық уақытта да байсалды, ұстамды бірқалыпты, табанды, төзімді, еңбекқор адам. Баяулық пен селқостық флегматиктің осал жағы. Флегматик салмақты, сабырлы, бастаған істі аяғына жеткізеді. Флегматиктер ұзақ уақыт жұмыс істеуге, сабырлылықпен әрекет етуге төзімді болады.

Меланхоликалық темперамент. Бұл типтің өкілі аса сезімтал, соның салдарынан жаны тез жараланғыш келеді. Меланхоликтер тұйық, адамдардан оқшау жүргенді жақсы көреді, қозу мен тежелу процестерінің әлсіздігі, бұлардың бір-бірімен тең келмеуі, тежелудің басым болуы, әр нәрседен ауыр әсер алады,

мінезі баяу өзгереді. Өзі тұйық жасқаншақ келеді, кісімен көп араласпайды, өзімен-өзі жүреді.

Меланхолик бала сыпайы, момын, жасқаншақ келеді. Көңілденуі де, өкпелеп ренжуі де қиын, ренжи қалса, көпке шейін ұмытпайды, ойынға бірден кірісіп кетпейді, жатырқап тұрады, кешігіп барып қатысады. Меланхоликтердің қимыл-қозғалыстары ақырын баяу болады, мәнерсіз ақырын сөйлейді.

Жеке адамның бір-бірінен ажырағысыз және оған пәрменді түрде ықпал ететін биологиялық белгілері мен ерекшеліктері бір-бірімен байланысты. Анықтауыш қасиеттер – жеке адамның әлеуметтік сипаттамасы, оның себептері, мүдделері, мақсаттары.

Жеке адам болу үшін психикалық дамудың белгілі бір дәрежесіне өтіп, басқа адамдарға қарағанда ерекшелігі бар екенін білетіндей біртұтас тұлға болуы тиіс.

Өмір бойы даму мен тәрбиенің нәтижесінде жеке адамның орнығып, жетілуін қалыптасу деп атайды.

Жеке адамның қалыптасуы – күрделі, ағзаның өсуі мен жетілуін, стихиялы әсерлерді, мақсатты, ұйымдасқан тәрбиені қамтитын қарама-қайшылықты процесс.

Жеке адамның қалыптасуы өмірге келген сәтінен басталады, жеткіншек және жасөспірім шақта жедел жүреді, ересек шақта өзінің біршама аяқталу кезеңіне жетеді.

Жеке адамның дамуы – бұл оның рухани өсуінің, жетілуінің процесі жеке адам үшін елеулі болып табылатын барлық сфераларды іс-әрекетте, өзін қоршаған құбылыстарға, адамдарға деген қарым-қатынасқа, танымдық процестерінде болатын сапалық өзгерістер процесі.

Жеке адамның әсіресе балалық шақ пен жасөспірім шақтарында дамып, жетілуі ең алдымен тәрбиенің ықпалы арқылы жүріп отырады.

Адам баласы материалдық және рухани өмірдің ортасында тіршілік етеді де, өзі өмір сүріп отырған қоғамның, ұжымның, ұлттың, рудың мүшесі ретінде өзіндік ақыл-парасатымен, жеке бастың өзіне тән ақыл-ой, ерік-жігер, мінез-құлық ерекшелігімен көрінуге тырысады. Қоғам мүшелерінің бәріне ортақ біркелкі мінез-құлықтың, қасиеттің болуы мүмкін емес. Әр адам өзінше жеке тұлға.

Жеке тұлғаға тән қасиеті – ақыл, ес, яғни, өмірді өзінің сана-сезім өлшемімен қарап бағалауға бейім тұруы. Сондықтан өмірді танып білу – миллиондаған жеке тұлғалардың сезім, түсінігінен тұрады.

Жеке тұлғаның еске сақтауы өзге адамдардың тәжірибесін жинақтауға да негізделеді. Әрбір тұлға оларды оқып, көріп, оқығанын, естігенін, көргенін өз ойына тоқып, содан сабақ алу арқылы да өзінің іс-әрекетін, мінез-құлқын, сана-сезімін байытады.

Адам өмірде өзі жіберген қателіктерден де, басқалардың қателіктерінен де сабақ алады. Оны қайталамауға тырысады. Мұны педагогикада адамның өзін-өзі тәрбиелеуі деп атайды. Басқалардың өнегелі іс-әрекетінен үйрену, оны өзінің жақсы қасиетіне айналдыру өмір заңы.

Тұлға - жеке адамның мақсатының орындалуы, ерік-жігерінің іске асуы, өзі жөніндегі ойын, еркін іске асыруға дайындығы және оны іске асыруының нәтижесі. Ерік-жігер механизмі дегеніміз – адамның өзіне тән қасиеттерін іске асыруы. Адам ойына келген іс-әрекетті іске асыруда ерікке жол береді. Бірақ адам бір нәрсені

істерде алдымен еркін ақыл-парасат таразысына салып, оны іске асыру жөн бе, басқалар оған қалай қарар екен? – деген ойға қалады. Ерік-жігердің іске асырылуы ақыл мен санаға бағынышты. Тұлға дегеніміз – сезімнің, әсердің, ішкі күйініш-сүйініштің бойға жинақталған көрінісі.

Даму – жеке адамды жетілдірудің өте күрделі және диалектикалық процесі. Балада анадан туа біткен белгілі идеялар мен түсініктер және өжет, жұмсақ немесе байсалды мінез болмайды. Баланың адамгершілік, әуестік, белсенділік және батылдық сияқты қасиеттері даму процесінде қалыптасады. Өйткені, оның өсіп жетілуіне белгілі әлеуметтік тәрбие мен орта әсер етеді. Баланың дамуы және оның дүниені тануы түрлі әлеуметтік жағдайларға байланысты. Сондықтан оның мінезінде әр түрлі ерекшеліктер мен процестер пайда болады. Баланың дамуына ықпал ететін факторларға тұқым қуалаушылық, әлеуметтік орта, тәрбие, т.б. жатады.

Тұқым қуалаушылық – ұрпақтың ата-ананың биологиялық ұқсастығын елестетуі. Кейбіреулері баланың сыртқы пішініне қарап, бірден қалай әкесіне не шешесіне ұқсап қалған деп таңданады. Әрине бұл кездейсоқ нәрсе емес. Өйткені, баланың шашы мен көзінің бояуы, терісінің пигменті, бет келбеті мен басының формасы, жүрісі мен өзін ұстау қалпы тұқым қуалаушылық арқылы берілетін биологиялық ұқсастықты еске түсіреді. Бала қозғалыс мүшелерін, нерв жүйесінің функциялық қасиеттерін, ал кейде дауыс тембрі, музыкаға, биге, математикаға қабілеттілігі сияқты өте нәзік ерекшеліктерді тұқым қуалау арқылы алады. Бірақ, өте нәзік ерекшеліктердің тұқым қуалау жолымен берілуі өте сирек кездесетін жағдай.

Орта – адам дамуына табиғи және әлеуметтік орта ықпал жасайды.

Табиғи орта – бұл түрлі табиғат жағдайының адам тұрмысына қызметіне ықпал жасауы. Жылы және суық климат жағдайы халықтардың тұрмысына әрекетіне елеулі ықпал етеді. Климаты ыстық жерлерде егін шаруашылығымен шұғылданады. Ал солтүстіктегі жерде балық, бұғы шаруашылығымен айналысады. Табиғат жағдайына байланысты олардың мінез-құлықтарына да ерекшеліктер байқалады.

Әлеуметтік орта – жеке адамның мінез-құлығының дамуына ықпал жасайтын әлеуметтік қатынас, олардың көп қырлы іс-әрекеттері. Әлеуметтік ортаға мектептің ықпал жасауы нәтижесінде баланың дүниеге көзқарасы, құлықтық, эстетикалық және осы сияқты болымды қасиеттері дамып қалыптасады. Егер адамдардың қалыптасуына ортаның қатысы шамалы болса, онда орта адамдардың талабын қанағаттандырмайды. Сондықтан адам өзінің дамуы үшін қажетті материалдарды осы әлеуметтік ортадан жинайды. Егер бала әлеуметтік ортадан тыс қалса, онда оның даму дәрежесі жануарлардан жоғары болмайды.

Тәрбиенің бала дамуындағы рөлі. Жеке адамды дамытудағы басты факторлардың бірі – тәрбие. Тәрбие балалардың жас және дербес ерекшеліктеріне, дайындығы мен дәрежесіне лайық іске асырылып, тәрбие адамдардың іс-әрекеттерін ұйымдастырады.

Тәрбиеші тәрбие арқылы баланың түрлі іс-әрекеттерін тиімді етіп, оның жақсы дамуына қажетті материалдарды іріктеп алады, айналадағы табиғи және әлеуметтік ортаға көзқарасын дамытады. Тәрбие жұмыстарының сара жолдарын табу

нәтижесінде баланың ой-өрісі кеңейеді, эстетикалық сезімі мен талғамы артып, адамгершілік сапасы қалыптасады.

Мектеп мемлекет қолындағы ақпарат құралдарының (баспасөз, радио, теледидар) көмегімен оқушыларға тәрбие береді, сондай-ақ, мемлекеттің саясатын жүргізеді. Баланың жеке басының дамуы мен қалыптасуына ықпал ететін үш фактордың ішінен тәрбие адамның дамуына орасан ықпал етіп, тұқым қуалаушылық пен ортаның ықпалына белсенді әсер етіп, баланың дамуын қоғам талаптарына сәйкес бағыттап, белгілі бағытта баланың өмірі мен іс-әрекеттерін ұйымдастырады, ортадағы жағдайлардан тұлға дамуына қажетті материалдарды іріктейді, жеке бастың дамуына теріс, зиянды әсер қалдыратын жағымсыз ықпалдардан аластайды. Осы тұрғыдан келгенде тәрбие аға ұрпақтың жаңа ұрпаққа қоғамдық тарихи тәжірибені беру процесі, жаңа ұрпақты өмірге, еңбекке дайындау арқылы қоғамның алға қарай дамуын қамтамасыз ететін процесс.

Сонымен, тәрбие бала дамуын бағыттайды, басқарады, сондықтан да ол – баланы қалыптастырудағы негізгі күш. Тәрбие негізгі күш болғандықтан, оның жеткіліксіздігі, әлсіздігі баланың қалыптасуына кері әсер етеді.

Адам белсенділігінің табиғатын тани білу, еңбек және моральдық белсенділік дәрежесі бойынша адамның қоғам мен ұжым үшін жарамдылығын жете анықтау мұғалімнің басты міндеті.

Белсенділік – адамның іс-әрекеті үстіндегі жағдайын айтады. Тіршілік және іс-әрекеттері барысында адамның қарым-қатынас жасау, таным және өзін-өзі тәрбиелеу белсенділігі дамиды.

Бала белсенділігінің ең алғашқы формасының бірі – қарым-қатынас жасау белсенділігі. Бұл адамның бүкіл өмірінде дамиды белсенділік. Балалардың жас ерекшеліктеріне сәйкес басқа адамдар мен қарым-қатынас жасау белсенділігінің мазмұны өзгеріп отырады. Мектеп жасына дейінгі балалар ересек адамдардың әрекеттеріне үңіле қарап, үйренеді, оларға еліктейді. Балалардың саналы түрдегі мұндай әрекеттерін ырықты немесе ерікті белсенділік дейді. Бұл жастағы балалардың үлкендердің әрекеттеріне және олармен өзара қарым-қатынас жасауға еліктеуі рөлге құрылған ойындарды атқару барысында байқалады. Ойын барысында балалардың құрдастарымен өзара қатынасы өзгереді. Бала еліктеу, қабылдау арқылы түрлі рөлді ойындарды атқара отырып, әлеумет өмірінің, өндіріс қатынастарының мазмұнын түсінеді.

Әр түрлі ойын баланың дүниетанымын кеңейтіп, қарым-қатынас жасау белсенділігін дамытады.

Қарым-қатынас жасау белсенділігі жеке адам қасиеттерінің (қайырымдылық, қамқорлық, т.б.) қалыптасуына мүмкіндік туғызады. Баланың даму барысында таным белсенділігі артады.

Оқушылардың өзін-өзі тәрбиелеу ісін жетілдіру үшін олардың жас және дербес ерекшеліктерін еске алып, оқу-тәрбие жұмысының барысында сана-сезімін ояту, өз бетінше жұмыс істей білуге үйрету – мұғалімнің басты міндеті. Мұғалім оқушының білімге, өнерге қызығушылық ынтасын, спорт ойындарына құштарлығын анықтайды, өзін-өзі тәрбиелеуге жүргізілетін жұмыстардың тақырыптарын ақыл-ой, құлық, еңбек, эстетикалық тәрбиесімен ұштастырып



алады. Баланың өзін-өзі тәрбиелеу белсенділігін қоғамдық жұмыстарға байланысты тапсырмалар беріп, орындау арқылы дамытуға болады.

Адамның еңбекте және адамдармен қарым-қатынаста көрсеткен белсенділігіне қарап оның қоғам және ұжымға жарамдылығын жете анықтау мұғалімнің басты міндеті.

Балалардың өсіп-жетілуінің бір сатысынан екіншісіне көшуі кездейсоқ емес. Әр жастағы кезеңге тән психологиялық ерекшеліктердің ұштасуын жиі байқауға болады.

Сана-сезімнің, дене күш-қуаттарының дамуы адамдардың жас ерекшеліктеріне байланысты. Қоғамда атқаратын рөлі, белгілі құқығы бар адамды жеке адам деп түсінеміз. Ал қалыптасу адамның жеке басының дамуы мен тәрбиесінің нәтижесінде жетілуі, саналы өмір сүруге дайын болуы.

Жас ұрпақты қоғамдық өмірге және еңбекке араласуға дайындау міндетін іске асыруда, баланың жеке басын қалыптастыруға әсер ететін тәрбие, қоғамдық, әлеуметтік орта және тұқым қуалаушылық. Перзент сүю – ата-ананың бақыты, олардың қоғам алдындағы табиғи борышы. Ұрпақ жалғастыру – бүкіл тіршілік дүниесінің эволюциялық жемісі. Адам табиғаттан тыс өмір сүрмейді, олай болса, оның табиғи заңына орай дүниеге ұрпақ әкеледі. Адам өзінің баға жетпес ұрпағы үшін бар жағдайды жасайды.

Баланың дербес ерекшелігі тәрбие процесінде, даму кезеңінде байқалады. Дербес ерекшеліктерге түйсік, қабылдау, ойлау өзгешеліктері, жеке адам бойындағы мінез-құлық, темперамент, қабілет жатады. Жүйке жүйесінің типтік қасиеттері – адамның мінез-құлқының, темпераментінің, қабілетінің табиғи негізі. Жеке адамның дүниені сезгіштігі және қабылдағыштығы темпераментке тәуелді. Дербес қабілетінің дамуы жеке адамның табиғи мүмкіншіліктеріне байланысты.

Әрбір жеке адамның қасиеттерін қалыптастыру мен дербес ерекшеліктерін дамытуды жан-жақты және үйлесімді тәрбиелеу. Жүйке жүйесіне байланысты темперамент типтерін басшылыққа алып отыру қажет.

## 2. ЖЕКЕ ТҮЛҒАНЫ СПОРТ ОЙЫНДАРЫ АРҚЫЛЫ САЛАМАТТЫ ӨМІР САЛТЫНА ТӘРБИЕЛЕУ ПСИХОЛОГИЯ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ПРОБЛЕМА

Бүгінгі таңда Қазақстанда күн тәртібінде тұрған әлеуметтік маңызы зор мәселенің бірі – халық денсаулығы. Республика көлемінде халықтың 80 % - ы әр түрлі ауруға шалдыққан. Егеменді ел болғаннан бері қарай білім беру жүйесіне реформа жүргізудің салдарынан, оқушы-жастардың тәрбиеден сырт қалуы келеңсіз жағдайға соғып отыр. Яғни, ата-аналардың, оқытушы-мұғалімнің ішімдікке, есірткі, шылым шегуге бейімделіп, саналы түрде уақытынан бұрын денсаулықтарын өз қолдарымен жоюда.

Келесі бір мәселе, адам баласының өз қолымен жасаған табиғат апаты. Бір мысал алайық, атом радиациясының кеселінен су кепті, жер тозаңға, тас күлге айналды, өсімдік өсуін тоқтатты. Ауа қозғалысы өзгергендіктен, жер бетіндегі тіршілік күн өткен сайын апатқа ұшырауда. Міне, тіршіліктің, болашақ жанды заттардың жер бетінен жойылу қаупінің негізі осында. Бұл қағиданың негізінде, енді адамзат тіршілікті сақтап қалудың жолын іздеуде. Демек, денсаулықты сақтап, ұзақ өмір сүрудің бір-ақ жолы бар. Ол – саламатты өмір салты.

Осындай қағидалардың негізіне сүйене отырып, жеке бастың салауатты өмір сүру бағытының негізгі мәселесі ретінде осы тұжырымдаманы ұсынып отырмыз.

*Саламатты өмір сүрудің мақсаты.* Қазіргі кезеңдегі қоғамның әлеуметтік-экономикалық дамуында орын алып отырған қиындықтарға қарамастан, салауатты өмір сүрудің мемлекеттік жүйесі түпкілікті, жалпы адамзаттық рухани байлықтарға негізделуі тиіс. Ол жеке бастың үйлесімді дамуына, денсаулықты нығайтуға, адамдардың тіршілік үшін белсенділігін арттыруға ықпал жасауды өзінің басты мақсаты етіп алуы керек.

Осындай арнаулы нұсқауды және қоғамның саламатты өмір сүруін өз деңгейінде жеткізу барысындағы белгілі шараларды іске асыру үшін адамның жеке басына мынандай міндеттер жүктеледі:

1. Ең әуелі, адам ағзасының дұрыс жұмыс істеуі үшін дене құрылысының биологиялық, физиологиялық, анатомиялық құрылымымен таныс болу.

2. Ағзаның қай мүшесінде кемістік пайда болса, оны табиғи заттардың әсерімен қалпына келтіру.

3. Адам ағзасының өз деңгейінде дұрыс жұмыс істеуі үшін (әрине, өмірдің әр кезеңінде) оған саналы түрде жағдай жасау.

4. Денсаулықты сақтаудың негізгі принципі – Аристотельдің «жанды дене қозғалмаса өледі» деген қағидасын басшылыққа алу.

5. Табиғатта жанды да, жансыз да дененің өмір сүруінің негізгі көзі – ауа, күн, су құрылымдары болғандықтан, денсаулықты сақтау үшін осы аталған табиғат құбылыстарын дұрыс пайдалана білу.

6. Жеке бастың тазалығы.

7. Дұрыс тамақтану жүйесі.

8. Экологияның бұзылуына байланысты күнделікті тіршілікте сауықтыру жүйесін өз бетінше саналы түрде шығармашылық жүйемен үйлестіру.

9. Жас ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаның күш-қуатын пайдаланудың міндеттерін білу.

10. Дененің жан-жақты үйлесімді дамуы.

11. Дене шынықтыру – сауықтыру ісін меңгеру процесінде жеке бастың айқындалуы.

12. Серуендеу және саяхат жасау жүйесінен хабардар болу.

*Саламатты өмір сүрудің негізгі принциптері.* Саламатты өмір сүрудің негізгі принципі – еш ауруға шалдықпай, адам өзін дертке жеткізбей-ақ, алдын ала мол денсаулық көзін ашу. Баяғыда Лұқпан Хакімнен: «өмірде байлық қымбат па, жоқ даңқ қымбат па?» деп сұраған екен. Ол біраз ойланып тұрып «байлық та, даңқ та адам баласын бақытты ете алмайды. Біле білсеңдер, ауру ханнан дені сау қайыршы бақытты. Ал, бақыт дегеніміз не? Ал, бақыт өз еліне, ұрпақ тәрбиесіне жұмсап, ақылды, парсатты және денсаулығы зор болса ғана бақытты» деген екен.

Бақытты адам өзінің жұмысқа деген ынтасын, санасын, рухани байлығын өмір бойы дамытып, еңбекке араласады. Тек қана дені сау адам өзінің үнемі ой-өрісін кеңейтіп, өмірдегі мақсатына жетеді. Сондықтан, әрбір адамның денсаулығының мықты болуы да өз қолында. Міне, денсаулықтың принципі де осында. Ешкімнің денсаулығына ешкім көмектеспейді және бәрін сатып аламын деген капиталистік принцип те жалаң ұрандау болып табылады.

*Саламатты өмір сүру үшін тіршіліктің күресі тек қана ағзаның биологиялық өзгерістері ғана емес, сонымен қоса әлеуметтік маңызы зор құбылыс. Бұл күрес адам баласына туған күнінен бастап өмір бойы тоқтамай, оның тіршілік қабілетін жоғалтпай, жасының ерекшелігіне қарай қызмет етеді.* Бұл құбылыстың барлығын ағзаның орталық жүйке жүйесінің ең негізгі реттеуші бөлігі мидың адам өмірінде атқаратын қызметі – тіршіліктің негізгі көзі.

Ми – жүйке жүйесіндегі ең негізгі орталық. Ми ағзаның барлық жүйке талшықтарымен екі жақты байланыста болатындығын әрқайсысымыз жақсы білеміз. Біріншіден – байланыс ағзаның ішкі құрылысында не болып жатқанын хабарласа, екінші байланыс сыртқы құбылыстың ағзаға тигізіп жатқан әсерін хабарлайды. Осы процесс арқылы ағзаның дұрыс та бір қалыпты болуын әркім бақылап отырады. Демек, ағзаның іштегі немесе сырттағы бір мүшесі зақымдалса, осы байланыстың арқасында ғана ауру, я сау екенін біліп отырады.

Мидың екінші бір негізгі міндеті – ағзаның жұмыс жүйесін, демалысын реттеп отырады. Міне, салауатты өмір сүрудің негізгі принципі осы екі жүйе дұрыс қалыптасып, тепе-теңдікте болған жағдайда ғана адамның өмірі ұзаққа созылады. Ал, бұл жүйе бұзылған жағдайда, орталық жүйке жүйесінің жұмыс қабілеті төмендейді. Бұл не? Бұл жүйкенің тоза бастағаны: ұйқы бұзылады, бұл негізгі тепе-теңдіктің бұзылуы, артық сөз айтып, қызбалыққа ұрынады. Осыдан барып, адам азып-тозып, әр түрлі ауруларға шалдығады. Бұл жағдай, ең алдымен жүректің, қан қысымының өзгеруіне әкеліп соқтырады.

Міне, адам баласының қандай да бір ауруға шалдығуының себебі, жүйке жүйесінің бұзылуына байланысты деп тұжырымдаған жөн. Сондықтан, баланы жастан дегендей, жас ұрпақты тәрбиелегенде жүйкені тоздырмауды әрбір ата-ананың білуі міндетті.

XVIII ғасырдың оқымыстысы, испандық дәрігер – Христофор Гуфеленд: «Бала туғаннан кейінгі алғашқы жылдан бастап сыртқы кұбылыстарға бейімделіп, әсеріне реакция беретіндей дәрежеге жеткен кезден бастап-ақ жүйке талшықтары тоза бастайды», - деп ескертеді. Тәжірибелі дәрігер айтқандай, ата-ана жөнсіз еркелетіп, тіршіліктің қиыншылығына бейімдемей, еңбекке араластырмай, дұрыс тәрбие бермесе, ондай баланың денсаулығы дұрыс қалыптаспайды.

Орталық жүйке жүйелерінің ауруға шалдығуының негізгі бір себебі – қоршаған ортаның аса зиянды әрекеті. Бұл тіпті, өмірдің қысқаруына әкеліп соқтырады. Жүйке тамырларының ауруға шалдығуы, біріншіден – ағзаның дұрыс демалмауы. Яғни, ағзаның қоршаған ортамен тепе-теңдік жүйесі бұзылуы салдарынан жүрек, қан айналысы қызметінің бұзылуынан басталады.

Орыс ғалымы И.П.Павлов айтқандай, ұйқы тек ми қабыршақтарының жұмысын ғана тежеп қоймай, оның ішкі құрылыстарын да осы жүйеге жетелейді. Бұл жүйе, яғни, іш құрылысы, тек ұйқы қанып, дұрыс дем алғанда ғана адам денесі сергіп, ертеңгі тіршілікке деген қабілет арта түседі. Бұл жайында немістің атақты философы Бэкон «Әрбір ұйқысыз түн – соншалықты күнге өміріңді қысқартады» деген. Бұл сөзді әр адам өз өмірінің өлшемі деп қараса, салауатты өмір сүрудің негізгі қағидаттарының бірі осы болар еді.

Әрбір елдің мемлекеттік болмысы мен күш-қуаты оның мүшелерінің денсаулығына ғана байланысты екенін адамзат тарихының ілімі дәлелдеп отыр. Мәселен, XIX ғасырда адамдар жұмысының 10 % ғана қолмен орындаса, қалған 90 % рөлін техника атқарады. Оның өзінде, сол 10 %-дық қол жұмысы дегеніміз – отырып немесе тұрып техниканың жұмыс істеп тұрған тетігін басқару мен реттеу ғана болады. Осының салдарынан адам баласының күнделікті тіршіліктегі денсаулығын толық қамтамасыз ететін қозғалысы азаяды. Бұл дегеніңіз адам ағзасының жұмысы бұзылып, денсаулығының төмендеуі, нақтырақ айтқанда ауруға шалдығуына әкеп соқтырады.

Адамзаттың ойшылы Аристотель «жанды дене қозғалмаса өледі» деген қағидасын әр адам күнделікті тіршілігінің бағдарламасы деп түсінуі керек. Осыған орай, қосымша қозғалыстың әлеуметтік маңызы неден тұрады? Адам баласы жаратылысынан бері ұзақ өмір сүрудің тиімді жолдарын іздеумен келеді. Бұл – жеке бастың арнаулы уақыт тауып, тұрақты түрде дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылдануы.

Дене шынықтыру жаттығуларымен тұрақты түрде шұғылдану деген сөз - салауатты өмір сүрудің негізгі көзі. Дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылданудың өзіне тән мақсатты жүйесі болады.

Таңертең орыннан тұрғаннан бойды жазу үшін далаға шықпайтын адам сол төсегінің жанында тұрып-ақ керіліп-созылып, отырып-тұрып, басын қозғап, одан қолды жоғары-төмен, алдыға-артқа созып, жалпы қолды созып, аяқтың сілтеуімен бірге денені оңға-солға бұрып, еңкейіп-шалқайып, аяқты оңға-солға сілтеу, т.с. сияқты жалпы дамыту жаттығуларын 10-15 минут аралығында орындауға болады. Аса пайдалы қозғалыс – таңертеңгілік бой жазу жаттығуларын 15-20 минут аралығында далаға шығып серуендеп, реті келсе, жүгіріп, жаттығуларды құрал-жабдықтармен орындап келген адам күні бойында

өте сергек жүретіндігі ғылыми негізде дәлелденген. Осылайша, күнделікті үзбей таңертеңгілік бой жазу жаттығуларын орындау ақыл-кеңес, немесе қаражатты талап етпейді. Тек жеке тұлғаның өзінің дені сау болсын деген ынтасы мен ниеті болу керек. Әсіресе, аз қозғалыста болатын кеңсе қызметкерлері үшін бұл өте қажет-ақ.

Салауатты өмір сүру үшін әлеуметтік маңызы бар дене шынықтыру жаттығуларының бір түрімен тұрақты үзбей шұғылдануды – спортпен шұғылдану дейді. Спортпен шұғылдану деген жаттығудың бір түрімен үнемі шұғылданып, оны дағдыға айналдыру. Әрине, күнделікті таңертеңгілік бой жазғанда орындалатын жалпы дамыту жаттығуларынан гөрі бұған қойылатын талап жоғары.

Спортпен шұғылдану үшін әркім өзінің ағзасының мүмкіншілігін білу керек. Салауатты өмір сүру үшін тағы бір әлеуметтік маңызы бар мәселе – адамның етжеңді болуы. Толық адамның денсаулығы қандай болуы мүмкін?

Француз халқының мынандай мәтелі бар: «Семіздіктің үш түрі бар – біріншісі, қызықтырады, екіншісі – күлкілі, үшіншісі – жиіркендіреді». Толықтық дененің сұлулығын, әдемілігін бұзып қана қоймай, әр түрлі ауыр науқастарға әкеліп соқтырады, адамды мезгілінен бұрын ерте қартайтып, өмірін қысқартады. Семіздіктің аяғы неге әкеп соғатынын бұрын Шығыс және Батыс медицинасының негізін қалаушылар Гиппократ, Ибн-Сина айтқандай, ертедегі Эллада және Рим елдерінде халықтың тамақтануы және оның тәртібі мен мөлшері заңда қаралған.

Сонымен, ғалымдар адамның салмағы бойына сәйкес болса, ол кісі семіз адамнан әлдеқайда көп өмір сүреді деген қорытындыға келген. Күні кешегі Кеңес заманында дәрігер Кончаловскийдің есебі бойынша толық адамдардың 69 жасқа 60 %-ы жетеді екен, ал, арық адамның 90 %-ы 70 жасқа жетеді екен. Егер, адамның салмағы 10-12 кг артық болса, 35-40 жас мөлшерінде жүрек, қан тамырлар жүйесі бұзылып, ауруға шалдығады.

Дүние жүзінде көп тамақ ішудің салдарынан адамдардың 50 %-ы семіздікке душар болады. Ауру адамдардың 99 %-ның науқасы ас қорыту процесінің салдарынан, тек бір жерде отырып артық тамақ ішуге байланысты болады екен. Семіз адамдардың тек қана денесі толып қана қоймай, жүрек, қан тамырлары да семіреді. Мұның аяғы стенокардия, инфарктке әкеп соғады.

Гиппократ пен Гален: толық адамдарға мүмкіндігі болғанша қозғалыста болғаны жөн деген өсиет қалдырады. Аса бір тарихи оқиға, кезінде Рим қаласында тұратын толық адамдарды жазда түгелдей ауыл шаруашылығы жұмыстарына жіберіп тұрған. Әсіресе, толық адамдардың арықтауының негізгі көзі - таңертеңгілік бой жазу жаттығуларын үзбей орындағанда ғана денсаулығын түзетеді. Тағы бір көзі – қыс кезінде шаңғы тебу. Жалпы толық адамдар табиғатында үнемі қозғалыста болуды көп жақтыра бермейді. Сондықтан адам өзін-өзі міндеттеп көбірек қозғалыста болып, тіпті жұмысқа жаяу барып қайтса одан зиян шекпейтінін білуі керек.

Демек, биология ғылымының заңдылығына сүйенсек, дені сау, ағзасы дұрыс қалыптасу үшін бала 5 жасқа дейін тәулігіне 6-8 сағат қозғалыста керек. Одан ары 10 жасқа дейін 4-6 сағат бойы, 10 жастан 16 жасқа дейін 2-4 сағат бойы қозғалыста болуы керек. Ал ересек адам қай жаста болса да орта есеппен күніне 2 сағат қозғалыста болуы керек екен.

*Денсаулық көзі – дұрыс тамақтана білу.* Қазақ «ауру астан» деген қағиданы күнделікті тіршілігінде ұстана білген. Халықтың даналығы сонда, тамақтың биологиялық құрамына да анықтама беріп отырған.

Тіршілік – дегеніміз ақуыздардың өмір сүруі, егер ас қорытатын денеге сіну процесі өзімізді қоршап тұрған табиғатпен қоян-қолтық қатынасы болмаса ақуыздар өледі, тіршілік тоқтатылады. Адам ағзасы тек қана ағзадан құралады.

Ақуызды ауыстыруға да болмайды. Ал май, көмірсулар бірін-бірі алмастыра, ауыстыра алады. Ақуыздың тамақ құрамында болмауы, не аз мөлшерде болуы жүректің, мидың жұмысына кері әсер етіп, ағзаның жүйке тамырларының ауруына әкеп соғады, асқазанға түсіп, одан ішектерге барған соң әр түрлі химиялық процестер әсерінен аминқышқылына айналады. Содан кейін қанға араласу арқылы ағзада пайда болатын ақуыздарды құрайды. Құрамында аминқышқылы көп тамақтарға ет, балық, құс, сыр, бұршақ және басқалар жатады. Бұлардың құрамында 16-25 % ақуыз бар. Жұмыртқа, ірімшік, бидай, гречка, макарондарда 8-15 % ақуыз бар. Сүт, айран, қатықта 3-5 % ақуыз бар. Көкөніс, жеміс-жидекте 0,5-2,5 % ақуыз бар.

100 г көмірсу 275 килокалория қуат берсе, май 866 кк береді. Майдың құрамында А, Д, Е, К дәрумендері бар. Біреуіне майсыз тамақ беріп, екіншісін дұрыс тамақтандыру арқылы екі итке тәжірибе жасалған. Сонда майсыз тамақ жеген ит тез өлген және оның денесінде фосфорлы заттар азайып, орталық жүйке жүйесі нашарлағаны анықталады. Өсімдік майлары құрамында май қышқылы көп болады.

Бұл қышқыл адамның ет талшықтарында, мида, бауырда, жүректе, ішектің қабырғаларында кездеседі. Осы мүшелердің жақсы жұмыс істеуіне әсер етіп, әсіресе, жүйке жүйесінің жұмысын реттеп, артерия қан тамырларының қабырғаларын жақсартып, ағзадағы артық холестеринді тазалайды.

Көмірсулар – адам қуатының көзі болып табылады. Тамақпен бірге олағзаға полисахарид, крахмал, қант түрінде барады, ауызға түскен соң бөлініп асқазанға, ішектерде қорытылып, глюкоза қанға қосылады. Көмірсуларға бай – дән, картофель, жеміс-жидектер т.б. жатады.

Жемістерде адам өміріне қажетті С, Р, Е дәрумендері бар. В, С топты дәрумендерімен бірге жеміс-жидек арқылы ағзаға минералды заттар калий, мыс, марганец, цинк, йод сияқты заттар барады.

Денсаулық қалыпты болсын десеңіз, күніне үш-төрт рет дәмді дайындалған тамақ ішу қажет. Грузия және Абхаз халықтарының жетістіктері – тамақты көп ішпей әр түрлі тамақтарды пайдаланып, етті аз мөлшерде қолданады. Өсімдік, жеміс-жидекті көбірек пайдалану арқылы жүзден астам жасаған адамдар өте көп.

Дұрыс тамақтанбау салдары рак ауруына да шалдықтырады. АҚШ-та ерлер 28 есе, әйелдер 7 есе ғана ауырады екен. Үндістанда барлығы 1,2 % екен. Рак ауруы тазалыққа да, астың дәмді, таза болуына да байланысты. Мысалы, суық жақта тұратын Якутия, Карелия АР-ында денені жылыту үшін ыстық тамақ, шай ішеді. Соның әсерінен рак ауруы 13-18 % екен. Ал Прибалтика республикаларында 2,5 %, ыстық шай ішу Орта Азия республикаларында кең тараған.

Б.Төтенай ұсынып отырған тұжырымдаманың негізгі қағидалары бүгінгі өмір салтынан туындайды. Адам баласының салауатты өмір сүруі оның қоршаған орта мен әлеуметтік-экономикалық жағдайларымен ғана шектеліп

қоймайды. Салауатты өмір сүрудің негізгі шарттары бұдан гөрі кеңірек. Әр адам өз денсаулығын ойлап, дұрыс тамақтанып, күйбең тіршілікте ауруға шалдықпау үшін дене шынықтыру мен спортпен шұғылдануы керек [26].

Республика халқының денсаулығы – ең жоғары ұлттық құндылық және ұлттың пайда болуы ең алдымен бала денсаулығынан басталуы тиіс. Бала денсаулығын зерттеу мәселесі қазіргі кезде айрықша өзектілікке ие.

Бала денін сауықтыру үшін дәрігерлер, педагог, психолог, валеолог, әлеуметтік педагогтар мен басқа да мамандар бірігіп қызмет атқаруы керек.

Өскелең ұрпақтың денсаулығы бұл – тек әлеуметтік мәселе емес, сонымен қатар адамгершілік тәрбие болып табылады. Бала өзі ғана дені сау болып қана қоймай, болашақта дені сау бала тәрбиелей алатын болуы тиіс. Оқушыларды өз денсаулығын сақтауға жұмылдыру ең алдымен әлеуметтену процесі – тәрбиелеу болып тұр. Бұл балалық шақтан бүкіл өміріне қалыптасатын рухани жайлылықтың жоғары деңгейін сезінуі тиіс. Рухани жайлылықты қалыптастыру үшін адам ағзасының қалыптасу заңдарын, әлеуметтік факторлармен өзара әрекеттесуін білуі негізгі шарт.

Жалпы саламатты өмір салты мәселелерін педагогика заңдылықтарымен ұштастырып отырып зерттеген О.С.Салимбаев, Ж.Оңалбек, Б.А.Тойлыбаев, Ж.Асанов, Л.Байсерке, Ш.Арзымтетова, Б.Мұхамеджанов т.б. ғылыми еңбектерін тұлғаны қалыптастырудағы оқу мен тәрбиенің сабақтастығы мәселесі тұрғысында атап өтуге болады.

Дене тәрбиесі, спорттық жаттығулар, сауықтыру және бейімдеу дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі мәселелері туралы Қазақстанның бірқатар ғалымдарының Ә.Ж.Тастанов, Б.А.Жолдасбекова, Ж.Л.Садықова, Е.Қ. Уаңбаев, Т.А.Данияров, М.Т.Стамқұлов, А.З.Әліпбек, М.З.Есқалиев т.б. жүргізген зерттеу жұмыстарын атап өтуге болады.

Ә.Ж.Тастановтың «Оқушылардың жас ерекшеліктері ескерілетін тәрбиелеу процесінің педагогикалық негізі» атты еңбегінде ұлттық қимыл-қозғалыс және спорт ойындарының өскелең ұрпақты қалыптастырудағы тәрбиелік қызметін атқару туралы сұрақтарға арналған. Себебі қазақтың ұлттық қимыл-қозғалыс және спорт ойындары ғалымдардың ойынша, халықтық педагогиканың бірден-бір құралы бола отырып, оқушылардың жігерлік қасиеті мықты, іскерлігі жоғары, дене күші ақылына, ақылы дене күшіне сай адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеуге мүмкіндік туғызады.

Ғалымдардың пікірінше, жастардың қажетті білімді және қозғалыс дағдыларын игеруі, күнделікті өмірде оларды қолдана білуі, сонымен қатар дененің қимыл қабілетінің жоғары деңгейін өз бетінше қолдана білуі ең негізгі міндет деп саналады.

Б.А.Жолдасбекованың «Оқушылардың салауатты өмір сүру дағдыларын денсаулық сақтау технологиясы негізінде қалыптастыру» еңбегінде салауатты өмір салтын оқушылар бойында дамыту, тәрбиелеу мәселесін зерттеу алдымен тарихи, педагогикалық тұрғыдан талдауды талап етеді.

Адамның денсаулығы – бұл жалпы адамзаттық және жеке болмыстың күрделі феномені деп саналады. Бүгінгі күні ол кешенді немесе психологиялық, әлеуметтік және жеке тәртіптің көптеген күрделі факторының, кейде философиялық қасиеттердің өзара әсеріне қатысты болады екен.

«Саламатты өмір салты» сонау замандардағы Гипократтың трактаттарында бірқатар денсаулық сақтау іс-шаралары ретінде философиялық ой-санасы құрылымының жалғасы ретінде мазмұндалады. Трактат денсаулық және саламатты өмір салты жайындағы ілімнің дамуына негіз болды. Көне грекиялық философтардың еңбектерінен балаларды саламатты өмір салтына тәрбиелеудегі теңдессіз ой өрістерін дәлірек кездестіруге болады.

Көне Грекияда алғашқы философтардың бірі Сократ, табиғи жаратылысты ерекшеліктерге аса назар аудара отырып, адамның өзін-өзі тану мүмкіншіліктері арқылы саламатты өмір салтының терең жағын көре білді, яғни «өз-өзін білетін тұлға, өзіне тиімділікті таниды, шамасы келмейтін істі түсінеді», деп ол адамның сана-сезімі арқылы өзін-өзі танып білуін, іс-әрекеттенуін мазмұнды түрде көрсетті, Платон салауатты өмір салтын тәрбиелеу ерте кезеңнен бастау қажеттігін атап көрсетті, себебі «кез-келген істегі ең бастысы – оның ерекшелене бастауы».

Аристотель «Этика, саясат, поэтика» деп аталатын еңбегінде адамның жекелей көрегендігі мен салауатты өмір салтын қоғамдық мазмұндағы мәселе ретінде ашып көрсетеді. Оның айтуынша, тәрбиені «денеге қамқорлықтан» бастап, сонан соң, «рухани тәрбиеге» ұштастыру қажет, себебі дене тәрбиесі, рухани тәрбиемен қатарласа орындалуы тиіс. Яғни, Аристотель салауатты өмір салтының тәрбиесін адамның белсенді өмір салтымен, шынығумен, жаттығулармен байланыстырады. Демек, ерте кезде де салауатты өмір салтына тәрбиелеудегі дене жаттығу мәселесі қарастырылған. Осы кезеңде «өзі-өзінді тани біл», «өзіне қамқорлық жаса» деп аталатын алғашқы тұжырымдамалар шыға бастады.

Ж.Л.Садықованың «Оқушы жастардың дене тәрбиесі мен дене шынықтыру білімін қалыптастыру» еңбегінде дене тәрбиесінің қазіргі жүйесінің басым бағыты адам денсаулығын жетілдіруге кешенді тұрғыдан келу болып табылады. Дүние жүзінің мамандары балалар мен жастар денсаулығының төмендеуі, өсіп келе жатқан организмнің талабына оның сәйкес келмеуі деп есептейді.

Екінші негізгі себеп адам психикасына ақпараттық артық жүктеменің түсуі болып отыр. Осы екі себептен, тамақтану мен экологиялық жағдайдың нашарлануы организмнің әлсіреуіне, реттейтін жүйелердің тепе-теңдігінің бұзылуына, қорғаныс күштерінің төмендеуіне әкеп соғады.

Оқушылардың дене және адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеуде негізгі әдістердің бірі ойын болып табылады. Әсіресе, соның ішінде, спорттық және ұлттық қимыл-қозғалыс ойындарының маңызы жоғары. Бұл ойындардың мақсаты қазіргі таңда адамдарға жан-жақты үйлесімді тәрбие беру.

Эксперименттік зертеулер көрсеткендей, спорт және ұлттық қимыл-қозғалыс ойындары, қимыл қабілеттеріне, керекті қозғалыстың түрлеріне өте көп. Олар жүгіру, секіру, қағып алу, лақтыру, жүк тасымалдау, өрмелеу, сонымен бірге жаттығушылардың ағзасына жан-жақты әсер етеді және әр саланың еңбек өкілдері үшін қажетті, әрі маңызды факторы – адам денсаулығының негізін құрайды. Себебі ойын барысында ойнаушылардың әртүрлі зерделілікті, дене және ақыл-ой қызметтерін талап ететін түрлі ойламаған жағдайлар туындайды. Ылғи ауысып отыратын қозғалыс-қимылдары жаңа дағдылар мен икемділіктің қозғалыс үйлесімін жетілдіруге әсер береді. Сол уақытта ойынның мазмұнына



қарай сол немесе басқа дене және психологиялық қасиеттерінің дамуының сипаты да өзгереді.

Сондықтан да қазіргі кезде оқушылармен жұмыс жасауда өскелең ұрпақты ғасырлар бойы қалыптасқан спорттық және ұлттық қозғалыс ойындары арқылы тәрбиелеудің бай тәжірибелері қолданылады.

Е.Қ. Уаңбаевтың «Нарық экономикасы жағдайында ауылдық жерлерде спорт, көпшілік спорт және сауықтыру дене тәрбиесі жұмыстарын жетілдіру» еңбегінде ауылдық жерлердегі сауықтыру дене тәрбиесі, спорт, көпшілік спорт жұмыстарын жоғарылатудың тиімді жолдары қарастырылған.

Т.А.Данияров, «Ауыл мектептері оқушыларының салауатты өмір сүру дағдысын сыныптан тыс жұмыстарда инновациялық технологиялар арқылы қалыптастыру» еңбегінде елімізде адамдардың орташа өмір сүру жасы әлемдегі көптеген елдерден артта екенін, халық санының қырық пайыздайы ауылды жерлерде тұратынын ескерсек бұл мәселені дер кезінде шешу ауылдық мектептерден бастау алуы керек егендігін атап өтуге болады. Ауылды мектептерде оқушылардың салауатты өмір сүру дағдысын мақсатты түрде қалыптастыру, бұл оқушылардың денсаулығын қорғау мен нығайту, организмді шындау, оқушылардың өздерінің денсаулығын жақсарту мен нығайтуға деген жауапкершілігін арттыру сияқты міндеттерін ұғындыру мәселелерінің шешуін табуды қажет етеді.

М.Т.Стамқұловтың «Дене тәрбиесі мен спорт мамандарын дайындауда жеке тұлғаны әлеуметтендірудің рөлі» еңбегінде дене тәрбиесі мен спорт әрбір жеке адамда мораль мен сенім жөніндегі түсінікті баянды ете, мінез-құлықтың жеке ерекшеліктерін дамыта, әлеуметтендіру қызметін атқарады.

Адамның жасқа байланысты дамуының барлық кезеңдерінде Қазақстанда қазіргі кезде үстем болып отырған классикалық жүйеден едәуір ерекшеленетін, білім берудің жаңа жүйесіне негізделген.

Қазіргі кезеңде жеке адамды әлеуметтендіру үйренушілерде дене шынықтырумен ұдайы жүйелі шұғылдануға саналы қажеттілікті қалыптастыруды және оларда салауатты өмір салты әдеттерін тәрбиелеу ісінде оқу-тәрбие барысын қайта құруды бұлтартпай талап етуде. Әлеуметтік құбылыс есебіндегі дене шынықтыру жүйесін алдағы уақытта әрі қарай жетілдіру негізінде оқу-тәрбие барысын жеделдету, жеке және іскерлік тұрғыдан келу, дамыту мақсат-мұраттары болуы керек. Денені тұрақты жетілдіру мен салауатты өмір салтындағы белсенді іскерлік пен қажеттілікті өзіне біріктіретін, адамның дене тәрбиесін қалыптастыру өзекті мәселе. Дене тәрбиесі - ЖОО-ның бітірушілердің алдына қойылған әлеуметтік тапсырыстағы тұжырымдалған басты міндеттердің бірі, сондықтан оны белсенді және салауатты өмір салтының қағидаларын орнықтыру, оларды дене шынықтыру құралдары арқылы іс жүзіне жүзеге асыру керек.

А.З.Әліпбектің «Жеткіншектердің салауатты өмір салтын эстетикалық құндылықтар негізінде қалыптастыру» еңбегінде психология ғылым – салауаттылыққа жан-дүниенің қалыптасу ерекшеліктерін, зерттесе, философия ғылым – өмір сүру дүниетанымын, медицина ғылым – денсаулықты сақтау, валеология ғылымы – салауатты өмір сүру салты қалыптастыруды зерттейді. Тұңғыш рет «салауаттылық» деген ұғымды психолог И.И.Брехман енгізді. Психолог И.И.Брехман «Салауатты өмір салты – мінез-құлық пен дағдыны ретке

келтіріп, өзін-өзі түсіне білу» - дейді. Қазақ тілінің түсіндірме сөздігінде: *«Саламатты» сөзінің мәні – парасатты, байыпты, ақылды, ойлы, білімді және сабырлы – деген мағынаны білдірсе, қазақша-орысша аударма сөздікте: «салауатты» (здравствуй) – сәлеметтік, амандық, саламаттылық мағынаны білдіреді.*

Әлеуметтанушы Т.Ж.Нақыпбеков «Өмір салты субъектінің әлеуметтік ортамен өзара әрекеттесу тәсілі. Өмір салты арқылы қоғамның экономикалық жағдайын, қоғамдық қатынасын, материалдық және рухани қажеттіліктерін қанағаттандыру деңгейлері көрінеді»- деп атап көрсетеді. Ал, ғалым И.Т.Левкина «салауатты өмір сүру әркімнің өз мамандығы деңгейінде дұрыс игере біліп, өнімді еңбек етіп, тұрмыс жағдайын түзете отырып, қоршаған ортаға қарым-қатынас жасай білуінде екенін негіздей отырып сипаттайды. Ол: «адамның саламатты өмір сүруі – адам мәдениетінің бөлігі, өмір сүру құндылығына байланысты» - деп атап көрсетеді.

А.Н.Леонтьев: «саламатты өмір сүру үшін өмір сүрудің мәнін, деңгейін, қалпын, стилін жеке ұғынып, күнделікті іс-әрекеті мен әрекетінде қолданылса, дағдыға айналары сөзсіз» - деп қарастырады.

Жоғарыда келтірілген ғалымдардың көзқарастарын басшылыққа алып, өз анықтамамызды бердік:

*«Саламатты өмір салты» дегеніміз – жеке адамның жақсы өмір сүруіне және денсаулығына қажетті, яғни жан мен тән үйлесімділігін сақтап, оны дамытуға бағытталған іс-әрекет.*

М.З.Есқалиевтің «Дене шынықтыру сабақтарында 10-11 жастағы оқушыларды баскетбол ойыны техникасына үйретуді оңтайландыру» еңбегінде оқушыларға дене шынықтыру сабақтарын өткізу оқыту мен тәрбиелеудің жалпы заңдылықтарына бағытталған. 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.

Спорттық техника мен оны 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 пайдаланылады.

Спорттық ойындар - өте эмоционалды әрекеттілік, сондықтан, бұл жастармен және балалармен тәрбие жұмысында өте қажет. Балалар мен жасөспірімдерде арасында спорттық ойындар кең тараған. Спорттық ойындардың мінездік ерекшелігі - бұл ойын мазмұнында әрекеттердің көрнекті рөлі.

### 3. СПОРТ ПЕН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ АДАМ ӨМІРІНДЕГІ ОРНЫ

Қазіргі заманда өмір сүретін адамдар, өздерін еңбек етуді жеңілдететін толып жатқан құралдармен қамсыздандырып, өнімсіз қол еңбегінің үлесін азайта отырып, ағзаның ауруға қарсыласуын кемітіп, жаңа науқастардың пайда болуына себепкер, адам ағзасының қызметтік мүмкіндіктерін төмендетуге әкеп соқтыратын құбылысқа тап болды.

Қара жұмыс пен бұлшық еттің белсенді әрекет етуі, ағзаның дамуы мен өміршеңдік қызметтерін, оның ішінде жүйке жүйесін де қалпына келтіре алатыны ертеден белгілі. Қимыл-қозғалыс белсенділігін шектеу ағзаның дамуын жойып жіберуге дейін апаруы мүмкін. Осыны түсінгендіктен болар, бүкіл әлем соңғы уақытта дене шынықтыру мен спортқа басты назар аудара бастады. Осындай назар аудару дене шынықтыру мен спортты дамыту арқылы жүруде.

Қоғамдық шаралар мен жеке адамның гигиенаны денсаулықты нығайту және денені жетілдірудегі қабілеттілікті дамыту үшін, дене жаттығуларды табиғи факторлармен біріктіре қолдану «дене шынықтыру» термині ретінде түсіндіріледі.

Дене шынықтыру – ағзаның дене жағынан қалыптасудың қасиеттері сапасының дамуына бағытталса, ал спорт спорттың жеке түрі бойынша жоғары нәтижеге жетуге қажетті қасиеттерді баса дамытуға бағытталған.

Осындай қарама-қайшылыққа қарамастан – спорт дене шынықтыруда балалар, жасөспірімдер және жастар өміріне енгізетін жүйенің ең маңызды бөлігі болып табылады. Бала дене шынықтырумен ерте жасынан отбасында, балаларға арналған мектеп жасына дейінгі ұйымдарда, оқу орындарында және ұйымдастырылған ұжымдарда шұғылдануы тиісті.

Белсенді қозғалудың арнайы, күрделірек түрлері, дене жаттығуларын орындау мен оқып-үйренуде, дене шынықтыруда негізгі құрал болып табылады. Әдетте дене шынықтыру тұрғысынан тәрбиелеу барысында, гимнастика элементтері болып саналатын дене-күш жаттығулар, сонымен қатар спорттың әр түрі спорттық ойындар, жаттығулар, бой сергіту, шынықтыру мен туризмде қолданылады.

Дене шынықтыру барысында, бұлшық етке әр түрлі мөлшерде, түрлі жүктемелерді орындау нәтижесінде, дене-күш мүмкіншіліктері үйлесімді даму мүмкіндігіне, қозғалу дағдысын жетілдіріп және қалыптастыруға, денсаулықты нығайтып, жүйке жүйесінің қызметтерін жетілдіруге қол жеткізіледі.

Айтылған жайларға орай, дене шынықтыру сауықтыру құралы ретінде кең таралғаны өз-өзінен түсінікті. Осы тұрғыдан алып қарағанда, науқастан жазылғаннан кейін, денсаулықты қалпына келтіру үшін дене шынықтыру кеңінен қолданылады, әсіресе оны гиподинамияға (қозғалысты шектеуге) қарсы қолдану маңызды рөл атқарады.

Дене жаттығуларымен бірқалыпты, орташа деңгейде айналысатын адамадардың иммундық күйі жоғары екендігі, сирек ауыратыны, ал сырқатынан тез айығатыны белгілі.

Спортпен айналысу денсаулықтың мықты болып, жұмыс істеу қабілетінің ұзақ уақытқа созылуына ықпал етеді. Дегенмен спорттың әр түрімен айналысу, олардың ерекшеліктеріне байланысты, бұлшық еттердің жекелеген топтарына немесе ағзаға әсер ететінін есте сақтаған жөн.

Сайып келгенде, дене шынықтыру мен спортпен айналысу адам ағзасының түрлі жүйелерінің жоғарғы қызметтік деңгейін қалыптастырады және олардың күйлерінің өзгеру дәрежесі мен қарқынына айрықша әсерін тигізеді.

Ұлт денсаулығын сақтау – мемлекет алдында тұрған ең басты міндеттердің бірі. Қоршаған орта мен пайдаланылатын заттардың сапасын жақсарту, бұрын жазылмайтын аурулар түрін емдеу арқылы қаза болушылар санын азайту, денсаулық саласының дамуы мен әлеуметтік бағдарламаларды жетілдіру, адам өмірін ұзартуға мүмкіндік берді.

Алайда денсаулық саласының «аурудан денсаулыққа» бағытталған қарқынды жұмыстары, өмір сүру мен еңбек етудің қоңыр-жай жағдайын жасағанмен, кәсіби тұрғыда ұзақ өмір сүруді, еңбек ету қабілеттілігін жоғары деңгейде сақтауды қамтамасыз етіп, емдеу жұмыстарын айтарлықтай тиімді түрде жүргізуге мүмкіндік бермейді.

Ағзаның бейімделу мүмкіндіктерін ұзартып, денсаулықты сақтап, жеке тұлғаны өнімді еңбек етуге, қоғамдық қызметпен айналысуға дайындаудың ең басты, сенімді жолы дене шынықтыру мен спортпен айналысу болып табылады.

Дене шынықтыру жалпы мәдениеттің өзіндік бір ерекше бөлігі, оның құрамында жеке тұлғаның үйлесімді дамуын қалыптастыру үшін, адамды дене жағынан дамытуды жетілдіру бағытын қамтамасыз ететін құралдарды, тәсілдерді және жағдайларды жасау, оларды тиімді пайдалану сияқты адами тіршілік әрекеттерінің әртүрлі жақтары кіреді.

Дене шынықтыруға даярлық, мықты денсаулық, жүйке жүйесінің тұрақтылығы, жоғарғы деңгейлі дене шынықтыруға дайындық пен еңбекке қабілеттілік, жоғарғы деңгейлі жұмыс істеу қабілеттілігі, қозғалыс жүйесі жайлы арнаулы мәліметтерді білу, машықтану және арнайы білім, осының барлығы дене шынықтырудың басты құндылықтары болып табылады.

Дене жаттығулары адамның қозғалу әрекетімен тікелей байланысты дене шынықтырудың негізгі құралы болып саналады. Дене жаттығуларының көмегімен ағзаның күш-қуат күйін өзгертуге биологиялық әсер етіледі.

Қозғалу белсенділігі үдей түскен кезде, оларды орындау физиологиялық, биохимиялық, психикалық сияқты түрлі процестердің белсенділігін ынталандырады, осындай әсерден ағзаның жүйелері толығымен тиімді қызмет атқарады. Дене жаттығуларымен жүйелі түрде айналысу ағзаның барлық жүйелерінің әрекеттерін жетілдіріп, жалпы биологиялық заңдарға сәйкес ағза жұмысын қайта құрылуын қалыптастырады.

Қазіргі қоғамда дене шынықтыру мен спорттың ұлы рөлін жоққа шығаратын сауатты адамды табуымыз екіталай. Жас ерекшеліктеріне қарамастан миллиондаған адам спорттық клубтарға барып, дене шынықтырумен айналысады. Олардың көпшілігі спорттық жетістіктерге жетуді басты мақсатымыз деп санамайды. Дене жаттығулары «ұзақ өмір сүру мен интеллектуалдық сала мүмкіндіктерін игеруге апаратын құралға, белсенді өмір

сүрудің катализаторына айналуға». Техникалық прогресс, адамдарды жан шаршататын ауыр қол жұмысынан босатқанымен, оларды дене шынықтыруға даярлық жасау және кәсіби әрекетпен айналысу қажеттілігінен босатқан жоқ, тек ондай дайындықтың мақсатын өзгертті.

Бүгінгі күндері асыра күшті қажет ететін қара жұмыстың орнын, дәл есептеліп және тура үйлестірілген бұлшық ет күшін қажет ететін еңбек түрлері басуда. Кейбір кәсіп түрлері адамның психологиялық талдағыштардың мүмкіндіктері мен басқа да физикалық қабілеттеріне жоғарғы деңгейдегі талап қоюға мәжбүрлейді. Әсіресе техникалық кәсіп өкілдерінің жалпы дене шынықтыруға дайындықтарының жоғарғы деңгейде болуы талап етіледі. Жұмысқа деген жалпы қабілеттіліктің жоғарғы деңгейде болуы, кәсіби, дене сапалары жағынан қалыптасудың қасиеттердің үйлесімді дамуы, ең басты талаптардың бірі болып қалуда.

Дене шынықтырудың сауықтыру және аурулардан сақтандыру тиімділігі зат алмасуының белсенділігімен, тірек-қимыл аппараты қызметінің күшеюімен, дене-күш белсенділігінің жоғарылауымен тікелей байланысты. Р.Могденовичтің моторлы-висцералдық (ішкі қоғалыс) рефлекс туралы ілімі қозғалыс аппараты әрекетінің, қаңқа бұлшық еттерінің және вегетативтік мүшелердің өзара байланысты екенін көрсетеді.

Белсенді қозғалыс жеткіліксіздігінің нәтижесінде, табиғаттың өзгеріп, ауыр еңбек процесімен нығайған адам ағзасындағы жүйке-рефлекторлық байланыстар бұзылады, соның салдарынан жүрек-қан тамырлары мен басқа да жүйелердің әрекеттерін реттеу бұзылып, зат алмасуының бұзылуына және дегенеративтік (азғындық) сырқаттардың (атеросклероз және т.б.) дамуына әкеп соқтырады. Адам ағзасы қалыпты жұмыс істеп, денсаулығын сақтау үшін белсенді қозғалыстың тиісті «мөлшері» қажет.

Бұлшық ет орындаған жұмыс көлемін өлшеу үшін, соған тең келетін қуат шығыны мөлшерін алған дұрыс. Ағза қалыпты деңгейде тіршілік етуі үшін қажетті тәуліктік қуат шығынының төменгі мөлшері 12-16 МДж (адамның жынысына, жасына, салмағына байланысты) немесе ол 2880-3840 ккал-ға тең. Оның ішінде 5,0-9,0 МДж (1200-1900 ккал) бұлшық ет қызметіне жұмсалуда тиіс; қуат шығынының қалған бөлігі зат алмасу процестерін, тыныс алу мен қан айналымының қалыпты болуын, ағзаның тыныштық күйде тіршілік етуін қолдауды және т.б. (негізгі қуат алмасу) қамтамасыз етеді.

Соңғы жүз жылда экономикасы қарыштап дамыған елдерде адамдардың бұлшық етін қолданатын жұмыстардың үлес салмағы 200 есеге дейін, бұлшық ет әрекетіне (жұмыстық алмасу қуаты) жұмсалатын қуат шығыны орташа есеппен 3,5 МДж дейін азайды. Осыған байланысты ағзаның қалыпты жағдайда тіршілік етуіне қажетті қуат шығынының жеткіліксіздігі тәулігіне 2,0-3,0 МДж (500-750 ккал) құрайды.

Заманауи өндірісіндегі еңбек өнімділігіне жұмсалатын қуат шығыны минутына 2-3 ккал-дан аспайды, ол сауықтыру және аурулардан сақтандыруда тиімділікті қамтамасыз ететін ең төменгі мөлшерден (7,5 ккал/мин) 3 есе аз. Осыған орай еңбек ету процесінде қазіргі заманның адамы, жеткіліксіз қуат шығынын толықтыру үшін қуат шығыны тәулігіне 350-500 ккал-дан кем емес

мөлшердегі дене жаттығуларды орындауға тиіс (немесе аптасына 2000-3000 ккал). Беккердің мәліметтері бойынша, қазіргі кезде экономикасы дамыған елдердегі тұрғындардың тек қана 20 %-ы ең төменгі деңгейдегі қуат шығынын қамтамасыз ету үшін дене жаттығуларымен қарқынды түрде айналысады, ал қалған 80 %-дың тәуліктік қуат шығыны денсаулығын тұрақты жағдайда ұстауға қажетті деңгейден әлдеқайда төмен.

Соңғы ондаған жылда белсенді қозғалыстың күрт шектелуі, орта жастағы адамдардың қызметтік (функционалдық) мүмкіндіктерінің төмендеуіне әкеп соқтырады. Мысалы, дені сау ер азаматтың оттегіні максималды сіңіруі (ОМС) мөлшері шамамен 45-тен 36 мл/келіге дейін төмендеді. Осыған байланысты экономикасы дамыған елдердің басым бөлігінің гипокинезиясы (бұлшық ет немесе жүйке ауруынан қозғалыс мөлшерінің кемуі) ауруына шалдығу қаупі арта түсті. Синдром немесе гипокинетикалық ауру – ағзаның толықтай немесе жеке жүйелерінің қоршаған ортамен қарым-қатынас әрекетінің бұзылуы нәтижесінде пайда болатын, кешенді дамитын функционалдық және органикалық өзгерістер мен аурулардың көрсеткіш жиынтығы. Аурудың пайда болуының басты себебі қуат пен пластикалық, құрылымдық алмасудың (ең алдымен, бұлшық ет жүйесінде) бұзылуы болып табылады. Адам ағзасының тектік кодында дене-күш жаттығулармен қарқынды түрде айналысу әрекеттері, ағзаны түрлі зиянды әсерлерден қорғау механизмі бар.

Орта есеппен дене құрылысының 40 %-ын құрайтын қаңқа бұлшық еттерін (ер адамдарда) генетикалық тұрғыдан ауыр физикалық жұмыстарды атқаруға табиғаттың өзі бағдарлаған. Академик В.В. Парин (1969): «Қозғалыс белсенділігі – ағзаның зат алмасу процестерінің деңгейі мен оның тірек, бұлшық ет, қан-айналу жүйесінің жағдайын анықтайтын басты факторлардың біріне жатады», - деп жазады.

Адамның бұлшық еті аса қуатты энергия генераторы болып табылады. Орталық жүйке жүйесінің (ОЖЖ) тонусын оңтайлы жағдайда ұстау үшін олар қуатты жүйке импульстерінің ағынын таратады, жүрекке қайта құйылатын веноздық қан қозғалысын жеңілдетеді («бұлшық ет насосы»), қимыл-қозғалыс аппараты қалыпты жұмыс істеу үшін қажетті кернеулік деңгейімен қамтамасыз етеді.

Н.А. Аршавскийдің «қаңқа бұлшық еттерінің энергетикалық ережесіне» сәйкес, ағзаның энергия потенциалы және барлық мүшелер мен жүйелердің функционалдық жағдайы, қаңқа бұлшық ет әрекеттеріне тікелей байланысты. Тиімді аймақ шеңберінде қозғалыс белсенділігі неғұрлым қарқынды болса, соғұрлым генетикалық бағдарлама толықтай орындалады және адам өмірінің ұзақтығы, ағзаның функционалдық қорлары мен энергетикалық потенциалы өсеті.

Дене жаттығулардың арнайы жалпы тиімділігі, сонымен қатар олардың тәуекелдік факторына орташа ықпалы қарастырылады. Бұлшық ет әрекетінің қарқындылығы мен ұзақтығына тікелей пропорционалды энергия шығыны, қуат шығынын жетіспеушілігін толықтыруға мүмкіндік беретін жаттығудың жалпылай тиімділігін неғұрлым толығырақ көрсетеді. Ағзаның қоршаған ортаның қолайсыз факторларына: стрестік жағдайларға, жоғарғы және төменгі

температураға, радиацияға, жарақатқа, гипоксияға төзімділігінің жоғарылауы да аса маңызды фактор болып саналады. Бейарнаулы иммунитеттің жоғарылауы нәтижесінде ағзаның суыққа, тұмау ауруларына төзімділігі де жоғарылай түседі.

Алайда кәсіби спорттағы дайындық деңгейінің шыңына жету үшін қолданылатын шектеусіз жаттығулар, көбінесе теріс нәтижеге жеткізеді, яғни иммунитеті әлсіретіп, суық тигізу салдарынан жұқпалы ауруға шалдығу мүмкіндігін арттырады. Осы сияқты дене шынықтыруда бұқаралық түрлерімен айналысу кезінде ағзаға өлшеусіз түсірілген жүктемелер де теріс нәтиже беруі мүмкін.

Сауықтыру жаттығулардың айрықша тиімділігі, қан айналу жүйесінің функционалдық мүмкіндіктерінің жоғарылауымен байланысты. Ол тыныштық күйде жүрек жұмысын үнемдейді және бұлшық ет әрекетінен қан айналу аппаратының қордағы мүмкіндіктерін жоғарылатады. Дене жаттығулар тиімділігінің ішіндегі ең бастысы жүрек қызметінің үнемделуін және миокарданың оттегіне деген төмен деңгейдегі мұқтаждығын туғызып, тыныштық жағдайда жүрек соғу жиілігін азайтатын жаттығулар болып саналады.

Жас ерекшеліктеріне қарамай, жаттығулардың көмегімен аэробтық мүмкіндіктер мен төзімділік деңгейін, ағзаның биологиялық жасқа байланысты көрсеткіші мен оның өмір сүру қабілеттілігін ұзартуға болады. Мысалы, орта жастағы жақсы деңгейдегі машықтанған жеңіл атлеттің жүрек соғуы жиілігі, спортпен шұғылданбайтын адаммен салыстырғанда шамамен ЖСЖ минутына 10-нан көп. Жаяу жүріс, жүгіру (аптасына 3 сағат) сияқты дене жаттығулар, 10-12 апта өткеннен кейін ОМС-і 10-15 % көбейтеді.

Осыған орай, бұқаралық дене шынықтырумен айналысудың сауықтыру тиімділігі, ең алдымен, ағзаның аэробтық мүмкіндіктерінің, жалпы төзімділік деңгейі мен жұмысқа деген дене қабілеттілігінің жоғарылауына байланысты. Жұмысқа деген физикалық қабілеттіліктің артуы, жүрек-қан ауруларының тәуекелдік факторына қатысты: дене салмағы мен майдың үлес салмағы азайып, қан құрамындағы холестерин мен үшглицеридтің, ТГЛ кеміп және ЖТЛ көбейіп, қан қысымының төмендеп, жүрек қағысының азаюымен қоса жүреді.

Оның сыртында, физикалық жаттығулармен тұрақты түрде айналысу, физиологиялық қызметтердің жас ұлғаюына қарай инволюциялық (кері даму) өзгеруін, сонымен қатар әртүрлі мүшелер мен жүйелердің дегенеративтік (біліну) өзгерісін айтарлықтай деңгейде тежейді (оның ішінде атеросклероздың кері қарай дамуы мен тежелуі де кіреді).

Осыған қатысты тірек-бұлшық ет жүйесін де есептен шығаруға болмайды. Дене күш жаттығуларды жасау, қозғалыс аппаратының барлық бөлігіне оң әсер етіп, гиподинамия мен жас ұлғаюына қатысты дегенеративтік өзгерістердің дамуына тосқауыл қояды. Сүйек ұлпасының минералдануы мен ағза құрамындағы кальцийдің мөлшері артып, остеопороздың дамуын тежейді. Буын шеміршектері мен омыртқа аралық дискілерге баратын лимфаның ағыны көбейеді, ол өз кезегінде артроз бен остеохондроз үшін ең таңдаулы сақтандыру құрал болып табылады. Осы аталған мәліметтердің барлығы адам ағзасына

сауықтыру дене шынықтырумен айналысудың баға жетпес оң әсері бар екендігін көрсетеді.

Медициналық және әлеуметтік шаралар, қоғамдық өмірге дене шынықтыруды кеңінен енгізбей тұрып, халықтың денсаулығын тиімді түрде жақсартып алмайтыны сияқты, салауатты өмір салтын енгізбей тұрып, дене жаттығуларымен айналысу да күткен деңгейдегі тиімділікке қол жеткізбейді.

Салауатты өмір салты күн тәртібінен бастау алады (еңбек пен демалысты тиімді ұйымдастыру), оның құрамына ой еңбегі гигиенасы (ол, әсіресе мектеп оқушылары мен студент жастар үшін аса маңызды) мен зиянды әдеттен арылып, пайдалы іспен айналысу да кіреді. Аталған ережелер мен қағидаларды мектеп жасынан түсінген адам келешекте дене жағынан қалыптасқан қасиеттерінің белсенділігін, шығармашылық белсенділігі мен сергектігін ұзақ уақыт сақтайды. Ертерек ойластырылып, байыппен жасалған күн тәртібінің ең болмаса апта бойы мүлтіксіз орындау мектеп оқушысының бойында динамикалық стереотипті қалыптастыруға мүмкіндік береді. Үлкен жартышар ми қыртысында, тиімді әрекет ету үшін қажетті козу мен тежелу процестерін өз ретімен қалыптастыру оның физиологиялық негізі болып табылады.

Динамикалық стереотип туралы ілімнің авторы И.П.Павлов, оны жасау ұзақ уақыт еңбек етуді талап етеді деп баса айтқан. Сабаққа күнделікті дайындалу әдетін тұрақтандыру, ақылмен ұйымдастырылған күн тәртібі, оқу жылы біткенге дейін оқушының еңбек ету қабілеттілігін ұстап тұруға көмектеседі. Оқу мен жұмыстың ерекшеліктеріне қарай қалыптасқан жағдайды оңтайлы қолданып, өзінің жеке ерекшеліктерін, оның ішінде био ырғақтар да бар, оларды ескере отырып күн тәртібін тиімді етіп ұйымдастыру қажет.

Әрқайсысымыздың өзгеге ұқсамайтын биологиялық сағатымыз – уақыт есептеушіміз бар, соған сәйкес ағза әлсін-әлсін өз тіршілігінің кейбір көрсеткіштерін өзгертіп отырады. Барлық биоырғақтар бірнеше топқа жіктелеген. Олардың арасында тәуліктік немесе циркадалық ырғақ маңызды болып табылады.

Күннің түнге ауысуы түрлі физикалық өзгерістермен қатар жүретіні белгілі. Ауа температурасы төмендейді, ылғалдылық арта түседі, атмосфералық қысым өзгеріп, ғарыштық сәулелер ағыны үдей түседі. Табиғаттың осы құбылыстары адамның эволюциялық өзгеру барысында, физиологиялық қызметтерді тиісті өзгерістерге ұшыратып, бейімделуіне ықпалын тигізеді. Ағза функцияларының басым көпшілігінің әрекет ету деңгейі күндіз жоғарылап, сағат 16-20-ға дейін ең жоғарғы мөлшерге жетеді және түнде төмендейді.

Мысалы, адамдардың көпшілігінде мидың ең төменгі биоэлектрикалық белсенділігі түнгі сағат 2-4-тің арасында тіркелген. Кештетіп, әсіресе түнде ой еңбегін жасау кезінде осының салдарынан қателіктерге көбірек жол беріліп, осы сағаттарда ақпараттарды қабылдау мен игеру күрт нашарлап кетеді.

Жүректің бұлшық етінің жұмыс істеу қабілеттілігі тәулік ішінде екі рет өзгереді, әдетте сағат 13 пен 21-ге төмендейді. Демек, бұл кездері өз ағзамызға үлкен мөлшерде дене жүктемелерді жасау орынсыз болып саналады. Қыл тамырлар (капиллярлар) 18 сағатқа қарай кеңейіп (бұл уақытта адамның еңбекке деген дене жұмысы қабілеттілігі жоғары болады), ал сағат түнгі 2-де тарылады.



Тәуліктік биоырғақтар ас қорыту жүйесінің және ішкі секреция бездерінің жұмысына, қан құрамы мен зат алмасу процесіне әсер етеді. Мысалы, адам денесінің ең төменгі температурасы таң алдында, ең жоғарғы температурасы 17-18 сағатқа сәйкес келеді. Қаралған заңдылықтарды біле отырып, әр адам өзінің күн тәртібін дұрыс құра алады.

Соныман қатар барлық адамдардың тәуліктік биоырғақтары бірдей уақытта өтпейтінін ескеру керек. Мысалы, жапалақтың психикалық процестерінің өтуі кешке қарай жақсарады. Жұмысқа деген ынтасы артады. Ал таңертең ұйқысынан тұра алмай, көбірек ұйықтағысы келеді. Бозторғайлар ертерек ұйықтағанды ұнатады. Есесіне таңатпай жатып тұрып алады да, ой еңбегімен белсенді айналысуға дайын тұрады.

Алайда өз ерік күшінің арқасында адамдар тәуліктік биоырғағына өзгеріс енгізіп, қайта құра алады. Бұл оқу аусымы өзгерген кезде, кей елдерде сағат тілін ауыстырған кезде қажет болады. Осындай кездері ағзаның аса қуатты бейімделу механизмі іске қосылады.

Әрқайсымыздың қоғам үшін қызықты, пайдалы, қажетті мақсатымыз, қалауымыз болып, дұрыс әрі тиімді еңбек ету тәртібін жасап алуымыз аса маңызды болып саналады.

Ой еңбегінің гигиеналық негізін қалаған – академик Н.С.Введенский. Оның қағидалары күні бүгінге дейін өз күшін жоймай келеді:

1. Түнгі ұйқыңнан ояңған соң, сол сияқты еңбек демалысынан оралғаннан кейін, жұмысқа бірте-бірте асықпай кіріс.

2. Өзіңе ыңғайлы жеке еңбек ырғағын таңдап ал. Ғалымның ойы бойынша, бірқалыпты, орта қарқынды еңбек ырғағы адамға ең оңтайлы деп санайды. Ой еңбегін шапшаң және ырғақсыз орындау адамды қажытады. Соның салдарынан жылдам қажу басталады.

3. Ой еңбегін жүйелі және қалыптасқан ретімен орындаған жөн. Бұрын жоспарланған күн тәртібін сақтап және ой еңбек түрлерін ауыстырып отырса, еңбек ету қабілеттілігі анағұрлым жоғары деп саналады.

4. Еңбек ету мен демалуды дұрыс және тиімді ауыстырып отыру керек.

Бұл оймен еңбек ету қабілеттілігін жылдам қалпына келтіріп, оны оңтайлы деңгейде ұстап тұруға көмектеседі.

Қысқа мерзімді демалыс ұйымдастырып, күн тәртібіне дене жаттығулармен айналысуды белсенді түрде қосып отыру қажет.

Салауатты өмір салтын ұстануда, тамақтану ережелерін дұрыс ұйымдастыру маңызды рөл атқарады. Тамақ толыққанды болып, оның құрамында қажетті негізгі компоненттер (аққуыз, май, көмірсулар) мен ағзаға қажетті барлық дәрумендер болуға тиіс. Қоректілігі жағынан ағзаның қуаттылық қажеттілігі толық қамтылу керек, алайда артық калориялар болмауы тиісті. Ас – адамның арқауы, өзінің түрімен, басқа да сапасы жағынан тәбетті аша түсіп, ұлттық және климаттық жағдайларға да сәйкес келуі қажет. Тамақтануды, негізінен, түскі және таңғы уақытта ұйымдастырған жөн.

Белсенді қозғалыстың жеткіліксіздігінен адамдар ауруға шалдығатын болғандықтан, адам денсаулығын нығайта түсіп, қалыптан тыс ауытқуларын болдырмау мақсатында, денсаулық сақтау саласында дене шынықтырумен

айналысу кеңінен қолданылады. Тірек-қимыл аппараты, қан айналу мен тыныс алу жүйесі ауруға шалдыққанда, жүйке қызметтері мен зат алмасуы бұзылып, әйелдердің аурулары пайда болғанда және т.б., дене шынықтыру құралдары мен тәсілдері кешенді емдеудің құрамына кіргізіледі. Бұл тәсілдерді қолдану емдеу тиімділігін арттырып, қозғалыссыз, төсекте жатқан науқастардың түрлі қауіпті сырқат түріне шалдықпауына септігін тигізіп, олардың алдын алады, айығып шығу мерзімін қысқартып, еңбекке қабілеттілігін қалпына келтіреді. Жарақат алған немесе ауруға шалдыққан спортшылардың денсаулығын қалпына келтіруде дене шынықтыру тәсілдері аса маңызды рөл атқарады.

Дене шынықтырудың сауықтыру және аурудан сақтандыруға тиімділігі зат алмасуының белсенділігімен, тірек-қимыл аппараты қызметтерінің күшеюімен, дене-күш жұмыстарындағы белсенділіктің жоғарылауымен тікелей байланысты. Р.Могденовичтің моторлы-вицералдық (ішкі-қозғалыс) рефлекс туралы ілімі қозғалыс аппараты әрекетінің, қаңқа бұлшық еттерінің және вегетативтік мүшелерінің өзара байланысты екенін көрсетеді.

Белсенді қозғалыстың жеткіліксіздігі нәтижесінде, табиғи ауыр еңбек процесімен нығайған адам ағзасындағы жүйке-рефлекторлық байланыстары бүлінеді, соның салдарынан қан айналу мен басқа да жүйелердің әрекеттерін реттеу бұзылып, зат алмасуының бұзылуына және дегенеративтік (азғындық) сырқаттардың дамуына әкеп соқтырады.

Белсенді қозғалыстың шектелуі ауыр сырқаттың немесе жарақаттың салдарынан және бүгінгі халықтың басым көпшілігінің өмір сүру салтының өзгеруі нәтижесінен туындауы мүмкін. Қай жағынан алып қарасақ та біз ауру түрлерінің ішінде барған сайын басты орынды иеленіп келе жатқан ауру себебінен қозғалыстың азаюының (гипокинез) дамуы туралы айтамыз.

Гипокинетикалық синдром немесе гипокинетикалық ауру – ағзаның толықтай немесе жеке жүйелерінің қоршаған ортамен қарым-қатынас әрекетінің келіспеушілігінің нәтижесінде пайда болатын кешенді дамиды қызметтік (функционалдық) және органикалық өзгерістер мен аурулардың белгілері (симптомдары).

Осы күйдің ауыру туындату себебінің негізінде қуат және пластикалық алмасудың (ең алдымен, бұлшық ет жүйесінде) бұзылуы болып табылады. Адам ағзасының тектік кодында дене жаттығулармен қарқынды түрде айналысу әрекеттерін қорғау механизмі бар.

Сауықтыру және еңбекке жарамды ету емдеу шараларын жүргізудің негізгі мақсаты, белсенді қозғалыс мүмкіндіктерін мейлінше бастапқы деңгейіне дейін жеткізу болып табылады. Ол ағзаның жеке жүйелерінің арасындағы байланыстарды қалпына келтіруге, олардың үйлесімдігі мен физиологиялық қызметтерін реттеуге ықпал етеді.

Дене жаттығуларды сауықтыру, емдік және еңбекке жарамды ету мақсатында қолдануды емдік дене шынықтыру деп атайды. Дене шынықтырудың бұл бөлімінің өзіндік ерекшелігі науқасты күрделі жаттығулар жасау процесінің қатысушысына айналдырады. Емдік дене шынықтырудың басқа емдеу тәсілдерінен ерекшелігі осындай белсенді қатысу, күш пен тән мүмкіндіктерін біріктіріп, жұмылдыру болып табылады.

Дене жаттығуларымен айналысу кезінде, үлкен жартышар ми қыртысына қозғалыс басымдығы немесе доминантасы (орталық жүйке жүйесіндегі белгілі уақыт аралығында тиімді әрекетті қамтамасыз ететін рефлекторлық жүйесінің уақытша үстемдігі) пайда болады, ол ағзаға әртүрлі әсер тигізеді. Мұны А.А.Ухтомский «Орталықтардың жұмыс принципі», ал И.П.Павлов «ағзаның басты реактивтік әрекеті» деп санайды. Бұл доминанта ағзаның барлық жүйелерімен тығыз байланысты болғандықтан, ми қабығының түзету әрекеті іске қосылады. Дене жаттығулар психо-эмоциялық салаға әсер етеді. Олар көтеріңкі көңіл, қуаныш сезімдерін туғызып, сырқаттың тереңдеуіне жол бермейді, үрей, қорқыныш, мазасыздық сезімдерін басып, жүйке ауруының дамуына тосқауыл жасайды.

Аталған әсерлердің барлығының сауықтыру маңызы зор және аурулардан сақтандыруда аса маңызды фактор болып саналады.

Дене жаттығулардың көмегімен науқастың шартты рефлекторлық әрекеттерін қажетті бағытқа бұрып, сырқат түрлеріне қарай ағза қызметтерін реттеуге белсенді түрде ықпал етуге болады.

Бұлшық ет жүйесі мен оның қызметтері вегетативтік функцияларды (қан айналымы, тыныс алу және т.б.) реттейтін басты механизм екенін атап өту керек. Дене жаттығулардың ішкі мүшелерге тигізетін әсері, әрекет етіп тұрған бұлшық ет жүйесі ми қыртысымен, ми қыртысы басты құрылымдарымен және жекеленген ішкі мүшелер мен жүйкелік және гуморальдық механизмдер арасындағы қатынастың күшейе түсуімен байланысты. Дене жаттығуларды орындау барысында ішкі мүшелердің рецепторлық аймақтары мен жиырылған күйде болған бұлшық еттерінің арасында ми қыртысындағы қоздыру ошағы арқылы байланыс орнайды.

Жүйкелік және гуморальдық механизмдердің өзара қарым-қатынасы ағзаның бірлігін, әртүрлі дене жүктемелер мен қоршаған орта факторларына қарсы жалпы реакциясын қамтамасыз етеді.

*Жас мөлшеріне қарай дене шынықтырумен айналысудың ерекшеліктері.* Адамның жас мөлшеріне байланысты дене-күш жаттығулардың сипаты мен рұқсат етілетін жүктемелер мөлшері әртүрлі болуға тиіс.

Адам ағзасының жеке даму ерекшелігі оның ата-анасынан қабылдап алған генетикалық бағдарламасына тәуелді. Алайда ол бағдарламаның ерекшелігіне қарай іске асырылады.

Өмірдің алғашқы жылдарында кейінгі жылдармен салыстырғанда қоршаған ортаның әсері ықпалды. Дами бастаған ағзаның мүшелері мен жүйелерінің қалыптасуы бір мезгілде емес (гетерохонды) түрде жүреді: біреулері ерте, біреулері кешірек дамиды. Мысалы, ми мен жұлын құрылымдық тұрғыдан сәби кезде қарқынды дамып, ал 10-12 жаста даму шегіне жетіп, әрі қарай дамуын тоқтатады. Керісінше, жыныс мүшелерінің қалыптасуы 11-12 жасқа дейін баяулау жүреді, ал 12-14 жаста жедел дамып кетеді.

Адамның жеке дамуы кезінде, өзара байланысты екі құбылыс үздіксіз жүріп тұрады: ассимиляция (сіңіру, құрау) және диссимиляция (бұзылу, ыдырау). Дамудың әр сатысында бұл екі процестің арақатынасы өзгеріп отырады. Ағзаның өсу және қалыптасу кезеңінде ассимиляция құбылысы белең алады.

Ақуыздардың синтезделуінің қарқынды жүретіні байқалады, ол ересек адамдарға қарағанда салыстырмалы түрде қуатының көбірек жұмсалуы арқылы жүреді.

Дене-күш жаттығулары мен қозғалыстың адам дамуына тигізетін әсері зор. Қозғалыстың аздығы, қозғалу белсенділігін шектеу, ағзаның тұтастай қалыптасуына және оның әртүрлі жүйелерінің қызметтеріне теріс ықпалын тигізеді.

Қозғалыс зат және қуат алмасуын ынталандырып, ағза жүйелері мен олардың барлық қызметтерін жетілдіріп, жұмысқа қабілеттілігін арттыра түседі.

Белсенді қозғалыс қоршаған ортадан талдағыштар (сенсорлық) жүйелер арқылы келіп түсетін ақпараттарды игеруге, өңдеуге себепші болады. Бұл ақпараттар адамның дене-күш жұмыстарына қабілеттілігін арттырумен қоса, оның жеке тұлға болып қалыптасуы үшін де аса маңызды болып табылады.

Педагогика және медицина саласында жасына қарай жіктеу деген ұғым пайдаланылады. Осыған орай, мектеп жасына дейінгі және мектеп жасындағыларды былай бөліп қарастырады:

Нәрестелер – 1 жасқа дейін;

Ерте балалық шақ – 1 жастан 3 жасқа дейін;

Мектеп жасына дейінгілер – 3 жастан 6-7 жасқа дейін;

Төменгі мектеп жасындағылар – 6-7 жастан 12 жасқа дейін (қыз балалар 11 жасқа дейін);

Орта мектеп жасындағылар (жеткіншектер) – 12-15 жас;

Жоғары мектеп жасындағылар немесе жасөспірімдер – 16-18 жас (И.А.Аршавский бойынша).

Одан әрі қарай (В.В.Дубель және П.В.Дубель бойынша, 1988) бозбала (18-21 жас) және жастар (21-30 жас) деп бөлінеді.

Ағзаның дамуы мен қалыптасуы, оның қоршаған ортамен өзара тиімді әрекет етуі, көп жағдайда жүйке жүйесінің, әсіресе мидың үлкен жартышар қыртысының дамуымен тікелей байланыста болады.

Адамның түрлі жас кезеңі өсу, даму және жетілу сияқты ұғымдармен сипатталады. Өсу – дене мен мүшелердің толығыуы, даму – өсу процесі кезінде орын алатын қызметтік өзгерістердің көрінісі. Жетілу – ересек адамға қойылатын табиғи талаптарға сәйкес ағза мүшелерінің қызметтерінің толық деңгейде дамуы.

Дамудың әр сатысында өздерінің морфо-физиологиялық сипаттары бойынша, балалар мен жасөспірімдер ересектермен салыстырғанда түбегейлі түрде өзгеше болады. Мүшелердің, бұлшық еттердің, сүйектердің толығыуы және дамуы, олардың физиологиялық ерекшеліктері мен денені жетілдірудегі қабілеттерін анықтайды. Баланың өсіп, дамуы барысында оның түгелдей дерлік қызметтік (функционалдық) мүмкіндіктері, оның ішінде қозғалу қабілеттілігі, күші, аэробтық және анаэробтық мүмкіндіктері арта түседі.

Баланың бойы бірқалыпты деңгейде өспейді. Қарқынды өсуі алғашқы екі жылда байқалады. Екі жасар баланың бойының ұзындығы ересек адамның бойының 50 %-ына дейін жетуі мүмкін. Одан әрі өсуі қарқынды тежеледі. Жыныстық жетілу басталған кезде, дененің салмағы және оның өсу қарқынды күрт жылдамдай түседі де, одан кейін бойдың өсу процесінің екпіні біртіндеп

төмендейді, ал шекті мөлшеріне толық жеткенде тоқтайды (қыздарда 16, ұлдарда 18 жаста). Бойдың өсуі сүйектің өсуіне тәуелді, ал сүйектердің өсуі олардың өсу аймағы деп аталатын шеміршек ұлпаларының сүйекке айналып, шеміршектердің жойылуына байланысты тоқтайды.

Дұрыс тиімді тамақтанып, сүйекке дұрыс жүктемелер түсіре білу олардың қалыпты дамуының басты шарттары болып саналады. Сүйектің жалпақтығына, тығыздығына және беріктігіне дене жүктемелері әсер етеді де. Ал оның ұзын болып қалыптасуына еш әсерін тигізбейді деуге болады. Бойдың өсуімен қатар бұлшық еттердің толысуы бір уақытта жүреді. Ұл балаларда қаңқа бұлшық еттерінің қалыптасуы, жыныстық жетілу кезінде күрт өсумен сипатталады. Қыз балаларда ондай күрт өсу құбылысы байқалмайды.

Бұлшық ет массасының толығыуы ұл балаларда 18-25 жасқа дейін, ал қыз балаларда 16-20 жасқа дейін созылады, бірақ тиісті тамақтану тәртібін қолданып, бұлшық еттерді қарқынды өсіру жаттығуларымен айналысқан кезде, оларды одан әрі өсіре түсуге болады.

Дене жетілу шегіне жеткен кезде ағза құрамындағы майдың мөлшері ер адамдарда 15 % -ға, ал әйелдер ағзасының құрамында шамамен 25 %-ға жетеді.

Жас өскен сайын қозғалу қабілеттілігі де жоғарылап, 18 жаста шарықтау шегіне барады. Жыныстық жетілу кезінде қозғалыс қабілеттілігінің тежелуі қыз балаларға тән қасиет екен.

Балалардың, жасөспірімдердің және ересек адамдардың дене жаттығуларды орындау мүмкіндіктері, дене жүктемелерін жасаудағы қабілеттіліктері әртүрлі екендігін көрсетеді, олай болса, балармен, жасөспірімдермен жаттығу жүргізу кезінде олардың даму деңгейін және ағза мүмкіншіліктерін ескеру қажеттілігін ұмытпаған дұрыс.

#### 4. СПОРТТЫҚ ОЙЫНДАРДЫҢ ФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ МЕН ТҮРЛЕРІ

Спорттық ойындар үйреншікті емес – айнымалы (ахуалдық, ситуациялық) дене жаттығулар түріне жатады. Олар жүгіру, секіру, бір орында тұрып және секіріп барып доп лақтыру, соққылар, түрлі күш түсіретін элементтер кіретін және әртүрлі қозғалыстармен сипатталады.

Мұндай қозғалыстардың құрылымы, бағыты мен күші алдын ала жоспарланбайды, әрбір жеке жағдайға байланысты қас-қағым сәтте туындайды. Қозғалыс құрылымы мен олардың екіні ойын барысында өзгеріп тұрады. Барлық қозғалыстар ойыншылардың өзара қарым-қатынасы мен таласы арқылы орындалады.

Спорттық ойындар – спорттық құрал-жабдық, снарядпен (доп, шайба және т.б.) нысанаға дәл тигізуді қамтамасыз ететін, арнайы техникалық және тактикалық тәсілдерді қолданатын сайыс түрлері. Спорттық ойындар – бұл сайыс қорытындысы бойынша нәтижеге жетуге бағытталған дене жаттығулар, ол кезде жеке спортшылар немесе команда бекітілген ереже бойынша әрекет етеді.

Спортшының спорттық ойындарға қатысуы, әлі белгісіз және пайда болуы екіталай жағдайларды алдын ала болжап, дайын болуды талап етеді. Нәтижелердің қандай болатынын, қолдағы бар мәліметтерді экстраполяциялау арқылы есептеп шығаруға болады. Экстраполяция – өмірде кездесетін әртүрлі жағдайларға байланысты қолданылатын тәсіл және қозғалу актісінің басым көпшілігі сол тәсілді пайдалану арқылы іске асырылады. Қарсыласының (немесе өз командасы мүшесінің) денесіне, сермеу күшіне, доптың жылдамдығы мен тұрған орнына қарап және басқа да факторларды талдай отырып, спортшы допты дәл қабылдап, нәтижеге жету үшін, оның қай жерге келіп түсетінін алдын ала болжай білуге тиіс. Ондай нәтижені талдағыштар (сенсорлық) аппараттың тиімді жұмысы ғана қамтамасыз етіп қоймайды, сонымен қатар бұлшық еттердің кернеу мен тұлға бөліктерінің орналасу жерлері туралы ақпараттарды беруші, жүйке жүйесінің проприорецепторларынан (бұлшық етте, буында, сіңір байламдарда орналасқан сезімтал нерв ұштары) алынатын белгілер де қамтамасыз етеді. Осының барлығына орталық жүйке жүйесінің, талдағыштар жүйесінің қарқыныды жұмысының арқасында қол жеткізіледі, ал спорттық ойын түрлерінің жаттығулары ептілік, дәлдік сияқты және басқа да қасиеттерді дамытуға себепші болады. Сонымен бірге шапшаңдықты-күшті аралас түрдегі қозғалыспен сипатталатын спорттық ойындар, жылдамдық пен күштілік сияқты сапаларды дамытуға ықпал етеді.

Спорттық ойындарда ағзаның күйіне, оның негізгі жүйелерінің жұмысына, жүгіру бөлігінің тигізетін ықпалы зор. Жүгіру жүктемесінің екіні, ұзақтығы, ойынның түрлеріне, алаңның көлеміне, ойын қарқындылығына және ойынды айқындайтын басқа да факторларға тәуелді. Жүгірудің белсенді қозғалыстың айналымдық (циклдік) түріне жататыны белгілі. Бірақ ойын барысында мұндай айналымдық қозғалыстың қуаты бірқалыптылықтан, үлкен, жоғарғы қуатты (субмаксималды), аса қуатты (максималды) жұмысқа дейін өзгеруі мүмкін. Ойынның кей кездерінде жұмыс қуаты ең төменгі деңгейге дейін азайып, яғни ойынға қатысушының ағзасын қалпына келтіру құбылыстардың іске қосу мүмкіндігі туады. Тәжірибелі, кәсіби шебер спортшы, ағзаны қалпына келтіру

мүмкіндіктерін ұзарта отырып, сол арқылы өзіне түсетін жүктемені реттейді, соның арқасында ойын құбылысына тиімдірек қатысу мүмкіндігін туғызады.

Үдеуге қатысты әрекеттерге көшу үшін, қуатпен қамтамасыз етудің анаэробтық үлгісінің талап етілуі табиғи нәрсе, сонымен қатар, күту кезеңі немесе әрекет етудің баяулатылуына қатысты, қуатпен қамтамасыз ету аэробтық механизмдер арқылы қамтамасыз етіледі. Осыған байланысты, спорттық ойынармен айналысатын спортшы үшін, ағзаның аэробтық та, анаэробтық та мүмкіндіктерін дамыту маңызды болып табылады.

Футбол мен допты хоккейде (доппен қозғалу және шапшаңдықты үдету кезінде) және шайбалы хоккейде жұмыс негізінен анаэробтық тәртіпте атқарылады. Аса қуатты (максималды) деңгейлі жүктемемен жұмыс істеу ұзаққа созылып, шаршата бастайтындықтан, спорттың кей түрлерінде ойыншыларды алмастыруға рұсат етіледі (хоккей, баскетбол), ал ойынға қатысу уақыты 2-5 минуттық кезеңмен шектеледі. Сонымен бірге теннисте, ойыншылардың күшін қалпына келтіру мүмкіндіктері бар болғандықтан, ойын бірнеше сағатқа созылуы мүмкін.

Спорттық ойындардың көптеген түрлері, техникалық тәсілдердің әртүрлілігімен және көпшілік жағдайда, әсіресе доппен бірге жылдам қозғалып, секіру, жүгіру кезінде техникалық тәсілдерді орындау, сонымен қатар оған қол жеткізу үшін үздіксіз күресу, координацияның өте күрделілігімен сипатталады (баскетбол, қол добы, футбол және т.б.). Кәсіби біліктілігі жоғары ойыншылар көпжылдық жаттығулар жасау мен жарысу процесінде ойын барысындағы әрекеттерін автоматты түрде орындау деңгейіне дейін көтереді. Спортшы тиісті техникалық тәсілді дұрыс орындап қана қоймай, оны жылдам орындауға тиісті.

Жаттығу және жарыс процесінде спортшылардың қозғалыс стереотипі пайда болып, қозғалысты атқаратын жүйке процестерінің жылдамдығы мен күші, жүйкенің тұтастай қозғыштығы мен лабильдігі (құбылмалылық) арта түседі.

Қалыптасқан қозғалу дағдысы белгілі уақытша байланыстарымен қамтамасыз етіледі әрі қозғалу компоненттерінің басым көпшілігі санасыз, автоматты түрде орындалады. Аталған тәртіпте (автоматты түрде) орындалатын дене жаттығулардың компоненттер саны неғұрлым көп болса, соғұрлым спортшының дайындық деңгейі биік және оның жаттығуларды орындаудағы негізгі мақсаттарын талдау мүмкіндігі де жоғары болады.

Алғашқы құбылыстардың қозғалысын жетілдіру, дұрыс жауап беруді талап ететін күрделі реакциялардың латенттік (жасырын) уақытын қысқартуға әкеледі. Реакциялардың латенттік уақытын азайту, жаттығулар арқылы қамтамасыз етілетін жауап таңдаудың уақытын едәуір деңгейде азайтумен байланысты.

Спорттық ойын кезінде ойыншыға көптеген факторлар әсер етеді және неғұрлым алаңдағы болып жатқан жағдайлар толық, нақты, тура қабылданса, ол қоздырғыштарға неғұрлым жауап реакциясы тез жасалатын болса, соғұрлым ойын оң нәтижелі болады.

Алаңдағы жалпыға бірдей жағдайда, ойыншының тезірек шешім қабылдау қабілеті оның сезім мүшелерінің қызметіне байланысты болады. Жаттығу (және жарысу) процесінде талдағыштардың жетіле түсуі қамтамасыз етіледі. Спорттық ойындарда көру, қозғалу және есту талдағыштардың маңызы өте зор. Көру қабілеттілігі, негізінен, ойыншының алаңдағы жүріс-тұрысы мен әрекет етуін анықтайды. Алаңда бағдарлау дұрыс жүргізу үшін көздегі көру алаңының орны ерекше. Көздің анатомиялық құрылысы ерекшеліктеріне және қызметіне

байланысты, көруді жаттықтыру мүмкін емес екендігін атап өткен жөн. Сондықтан көру қабілеті төмен ойыншы жоғары спорттық жетістіктерге жете алмайды.

Көру алаңын ұлғайтуға жаттығу арқылы қол жеткізу мүмкін емес, бірақ жүйке жүйесіне жүктемелер түскен кезде оның аздап артуы мүмкін. Мысалы, баскетболшылар ойынға кіріскеннен кейін, оның көру алаңы бастапқы деңгеймен салыстырғанда 15-20 %-ға дейін өседі. Ойын барысында кеңістікті көру (тереңдете) қабілетінің маңызы зор. Бұл қасиет, әсіресе теннисшілер үшін аса қажет, доптың нысанға дәл бағытталуы осыған тікелей байланысты. Кеңістікті бағдарлай білу үшін көптеген рецепторлар қатысады, бірақ басты рөлді көру және қозғалыс талдағыштары атқарады. Сонымен қатар спорттық ойындарында, ойлау мен қозғалыс реакциясының шапшаңдығы, оларды басқара білу қабілеттілігі аса маңызды болып табылады.

Спорттық ойындарда қуат шығыны алаңның көлеміне, ойынның қарқыны мен ырғағына, жекпе-жек тартысқа, спортшылардың шеберлігі мен олардың машықтану деңгейіне байланысты болады. Мысалы, волейболшылардың, баскетболшылардың қуат шығыны ерлерде 4200-4500 ккал, әйелдерде – 3600-3800 ккал. Баскетболшы әйелдердің ОМС (оттегін максималды сіңіруі) деңгейі - минутына 44 миллилитр келі. Ал баскетболшы ер адамдардікі тиісінше – минутына 53 миллилитр келі және 57 миллилитр келі. Ойын кезінде тыныс жиілігі 20-30-дан 60 экс/минутқа дейін жетуі мүмкін. Өкпенің тіршілік сыйымдылығы ерлерде 3500-ден 5000 миллилитр, ал әйелдерде – 3000-4500 миллилитр болғаны анықталған. Жүрек соғу жиілігі (ЖСЖ) тыныштық күйінде 45-тен 55 минут екені тіркелді. Шайбалы хоккей ойыны кезінде ЖСЖ минутына 160-200 және одан да жоғары болу анықталды. Баскетболда, футболда, қол добында (гандбол) ЖСЖ – минутына 140-180 және одан да жоғары болуы мүмкін.

Басқа спорт түрлерімен айналысатын спортшылар сияқты, ойыннан кейін спортшының ағзасында сүт қышқылының (лактат) деңгейі едәуір көбейіп, 8-ден 14 ммоль/литрге дейін жетуі мүмкін, бұл қуат шығынының қарқынды екендігін көрсетеді.

*Баскетбол.* Орталық жүйке жүйесі. Баскетболшылардың дәрежесін жоғарылату үшін қозғалысты басқаруды жетілдіру қажет, нәтижесінде қимыл қызметінің үйлестігі жақсарады. Мұны кейбір ойын тәсілдерін орындау кезінде бұлшық еттің электрлік белсенділігі сипатының өзгеруі бойынша байқауға болады. Мысалы, спорт шебері баскетболшыларға допты бергенде және шығыршыққа салғанда иық белдеуі және қол бұлшық еттерінің жиілігі мен амплитудасы бойынша үлкен емес электрлік потенциалдары тікелей қимылды орындау кезінде пайда болады, яғни олар уақытпен жинақталады. Тек күрделі жағдайларда (мысалы, қорғаушы ролін орындайтын үшінші ойын болған кезде) спорт шеберлерінде бұлшық еттің электрлік белсенділігі допты алғанға дейін пайда болады. Төменгі дәрежелі баскетболшыларда бұлшық еттің электрлік потенциалдары уақытпен концентрацияланбаған. Олар допты алғанға дейін кішкене уақыт қалғанда және серігінің алдау қимылдары кезінде пайда болады. Соңғысы қажетті жіктеудің жоқтығымен түсіндіріледі.

Анализаторлар. Баскетбол көптеген анализаторларға жоғары талап қояды. Жоғары дәрежелі баскетболшыларда кәдімгі жағдайда көру аймағы дұрыс мөлшерде болады. Ол ойын алаңына шыққан кезде және, әсіресе, бой жазудан кейін бастапқы мөлшермен салыстырғанда 15-20 %-ға жоғарылайды. Бұл көру орталығы



және көздің торлы қабығының перифериялық элементтерінің қозғыштығының өсуіне байланысты болады.

Ойын кезінде кеңістікті көру үлкен роль атқарады. Баскетболшыларда кеңістіктік қабылдау басқа мамандықтағы спортшылармен салыстырғанда жақсы.

Баскетболшылардың жүйелі машықтануы көз-қимыл аппаратын жетілдіреді. Егер спорттық ойындармен шұғылданбайтындарда көз бұлшық етінің бірегей тепе-тең дамуы (ортофория) 40% жағдайда кездессе, баскетболшыларда 80% және одан жоғары. Ортофорияның болуы көзге күш түскенде, көздің шаршауын төмендетеді, ал ол баскетбол ойыны кезінде өте үлкен роль атқарады.

Жоғары дәрежелі баскетболшыларда орындалатын қозғалыстардың бағыты, амплитудасы, күші туралы ақпаратты қамтамасыз ететін қимыл анализаторы жақсы дамыған. Бұл анализатордың қызметтік жағдайы алдымен көзбен бақылау кезінде орындалатын қимылдар дәлдігі бойынша бағаланады. Мысалы, спортшы арнайы градуирленген штативке бекітілген допты белгілі бір градусқа бұруға тапсырма алады. Алдымен доп қимылы көзбен бақыланады, сосын көзді жұмып орындайды. Қимыл амплитудасында неғұрлым қателік аз болса, соғұрлым шынтак-білезік буыны аймағындағы қимыл анализаторының сезімталдығы жоғары болады. Ол жоғары дәрежелі баскетболшыларда әлдеқайда жоғары болады.

Тыныс алу. Баскетбол ойыны кезінде тыныс алу жиілігі 1 минутта 50-58 рет және одан жоғары. Тыныс алу жиілігі жүрек соғу жиілігіне қарағанда қимыл қарқыны өзгерген кезде тезірек жиілейді. Бұл тыныс алу жиілігін реттейтін механизмдердің жоғары жылжымалы екендігін көрсетеді.

Өкпенің желдетілуі және оттегі тұтыну баскетбол ойыны кезінде ойындардың қарқынына және басқа жағдайларға байланысты әр түрлі болып өзгереді.

Баскетболшылардың жүйелі түрде жаттығуы организмнің анаэробты, аэробты мүмкіндіктерін жоғарылатады. Баскетболшыларды бақылау 3 айлық жаттығу кезінде оттегі тұтыну шегі орта есеппен минутына 4,3 литрден 4,72 литрге дейін өсті, яғни 20% (В.А.Данилов). Баскетболшыларда жоғары оттегі қарызының салыстырмалы аз мөлшері жұмыстың ауыспалы қуаттылығымен байланысты және ол тікелей ойын процесі кезінде жартылай оттегі қарызын жоюға мүмкіндік жасайды.

Қан айналымы. Ойын қарқынына, ойыншының белсенділігіне және басқа жағдайларға байланысты жүрек соғу жиілігі минутына 200 рет және одан жоғары мөлшерге жетеді. Бұл көрсеткіш ойын процесі кезінде орташа минутына 170-180 деңгейінде сақталады. Қимыл қарқынының қысқа мерзімді төмендеуі және тіпті тоқтауы (5-10 секунд) жүрек соғу жиілігінің сиреуіне әсер етпейді. Тек ұзақтығы 20-60 секунд үзілістер кезінде ғана жүрек ырғағы минутына 100-140 ретке төмендейді (Н.Б.Кичайкина). Жұмыс қуаттылығы өскенде, жүрек соғу жиілігі тез өседі, ал жұмыс қуаттылығы төмендегенде немесе демалу аралығында оның сиреуі баяу болады. Жүрек ырғағы өзгеруінің жұмыс қуаттылығы өзгеруімен салыстырғанда кешеуілдеуі жүрек қызметінің осы көрсеткішін реттейтін механизмдерінің кейбір инерттілігін көрсетеді.

*Волейбол.* Волейбол ойыны кезінде алаңда қозғалудың баскетбол ойынына қарағанда қарқыны аз. Осыған байланысты вегетативті өзгерістер аз байқалады. Үйлесімділік бойынша волейболшылардың күрделі қозғалыстары қаңқа бұлшық еттерінің дамуын, әсіресе олардың күштік және жылдамдық сапаларының дамуын талап етеді.

Спорттың бұл түрінде шеберлікке жету үшін анализаторлар қызметі үлкен роль атқарады. Волейболшыларда біршама ұлғайған көру аймағы аланда жақсы бағытталуды қамтамасыз етеді. Доптың қимылын үдіксіз бақылау қажеттілігі көз-қимыл аппаратын жетілдіреді. Жоғары дәрежелі волейболшылар ішінде көз бұлшық еттерінің біркелкі дамуы басқа спорт түрімен шұғылданған спортшыларға қарағанда жиі байқалады.

Тыныс алу және қан айналымы өзгерістері волейбол ойыны кезінде ойынның қарқынына және ойыншының белсенділігіне байланысты. Н.Б.Кичайкина мәліметтері бойынша ойын процесі кезінде жүрек соғу жиілігі орта есеппен минутына 170-190 рет соғады, тыныс алу жиілігі минутына 42-48 рет соғады.

*Футбол.* Футболшы үшін қимыл аппаратының арнайы дайындығы қажет. Олармен орындалатын жұмыс жылдамдық-күш жұмысы болып табылады. Бірақ ойын алаңының көлемді болуы және осыған байланысты жүгіру ұзақтығы, сонымен қатар жалпы ойын ұзақтығы бұлшық еттердің анаэробты және аэробты жағдайдағы жұмысқа күшті бейімделуін қажет етеді.

Футболшылардың қимыл қызметінің нәтижесін арттыру үшін дененің көптеген рецепторларынан түсетін ақпарат өте маңызды. Көру аймағының кіші болуы және кіреберіс аппаратының төменгі қызметтік тұрақтылығы кезінде жоғары спорттық нәтижелерге жету мүмкін емес (А.Н.Крестовников, К.И.Лемешев).

Футбол ойыны кезінде нәтижелілік үшін тез жүгіру үлкен мәнге ие. Ол демалудың қысқа аралықтары кезінде жүзеге асады және организмнің анаэробты мүмкіндіктерінің дамуын қамтамасыз етеді. Ойын бойы футболшы орта есеппен 5-8 километр жүгіреді. Бұл организмнің аэробты мүмкіндіктеріне жоғары талап қояды. Бірақ олардың көрсеткіштері тіпті жоғары дәрежелі машыққан футболшыларда салыстырмалы түрде жоғары емес. В.Л.Карпман мәліметтері бойынша оларда оттегі тұтынудың шегі орташа минутына 4,4 литрді құрайды (немесе 62,5 мл/мин/кг). Жеке оттегі тұтыну минутына 3,2-5,3 литр аралығында болады. Футболшыларда тынышытық күйде брадикардия байқалады (минутына 48-54 рет). С.П.Летунов мәліметтері бойынша олардың жүрек өлшемі көп жағдайда ұлғайған. Оның ішінде 70%-да сол жақ қарыншаның гипертрофиясы, 21%-да екі қарыншаның гипертрофиясы байқалады. В.Л.Карпманның соңғы зерттеулері футболшыларда жүрек көлемі орта есеппен салыстырмалы түрде жоғары емес – 965 см куб екенін көрсетті (жеке спортшыларда 820-1140 см куб).

Футбол ойыны кезінде вегетативті өзгерістер ойынның қарқынына және басқа ерекшеліктеріне байланысты. Футболшыларда жүрек соғу жиілігі ойынның бірінші минуттарында минутына 160-170 рет соғуға жетеді. Әрі қарай бұл көрсеткіш минутына 160-180 рет соғу деңгейінде қалады, тек ойынның жеке сәттерінде минутына 200 және одан жоғары болуы мүмкін.

Жоғарыда жазылған еңбектерді талдай келе, спорт арқылы жеке тұлғаны жан-жақты қалыптастыруға болады. Айналысатын спорт түрлері мен типтеріне байланысты жеке тұлғаның мінез-құлқы, дене бітімі және дүниетанымы қалыптасады. *Спорт дегеніміз - әр түрлі жаттығулардың көмегімен жоғарғы жетістіктерге қол жеткізуге бағытталған өнер түрі.* Спорт – адам қызметінің тарихи түрі, оның негізін жарыс құрайды, ал өнімі жеңімпаздар, спорттың нәтижелері мен жетістіктері. *Спорт келесі қызметтерді атқарады: жарыстық, тәрбиелік, дене белсенділігін арттыру қызметі, танымдық, бейбітшілікті*

*қалыптастыру қызметі, көрермендік, экономикалық және беделді көтеру қызметтері.*

Спорт типтері жарыс сипатына, спортшылардың дайындығына, ұйымдастыруына және басқаруға байланысты болады. Спорттың келесідей типтері бар:

1. Жоғары жетістіктер спорты, олар: кәсіби-супер жетістік, коммерциялық емес, кәсіби-коммерциялық спорт типтері болып бөлінеді. Коммерциялық емес жоғары спорт жетістіктері рекорд қоюшылар, сыйлықтық орын мен спорт атақтарын алатын спортшылар жатады. Оның жетекші қызметтері: жарыстық, беделділік, көрермендік және тәрбие берушілік. Әлемдік спортта бұл спорт типі негізгі болып есептеледі. Ал тиімділігінің критерийлік бағасы халықаралық жарыстарда жеңу, рекорд қою, сыйлықты орындарға ие болу. Кәсіби – коммерциялық спорт жеңуге және сыйлықтар алуға негізделеді. Оның жетекші қызметтері: жарыстық, көрермендік, экономикалық, беделділік. Бұл әлеуметтік қызмет түрі, оның көмегімен ел ақша табады.

2. Көпшілік спорт. Көпшілік спортпен кез келген адам айналысады, ол әрбір адамның денсаулығын жақсартуға игі әсер етеді. Оның жетекші қызметтері: жарыстық, сауықтыру, өндірістік, мәдени және тәрбие берушілік.

Балалар және жасөспірімдер спортында - жарыс өсіп келе жатқан балаларды дайындаудың бірден-бір құралы. Оның жетекші қызметтері: жарыстық, сауықтыру, танымдық, мәдени және тәрбие берушілік. Жұмыс мазмұны үш фактормен айқындалады: кәсіби спортшылардың модельді талаптарымен; спорт түрінің ерекшелігімен; жас спортшылардың жас ерекшелігіне байланысты мүмкіншілігімен.

Жоғарыда келтірілген бірнеше еңбектерді қорытындылай келе, спорт типтері негізінен спорт түрлерінен тұратынын анықтадық. Спорт түрлері жарыс қызметінің басты пәндік белгілері бойынша анықталады. Әрбір спорттық жарыстың өзіне тән ережелері болады. Спорт тарихында көптеген спорт түрлері кездеседі, ал халықаралық деңгейдегісінің өзі алпысқа жуық. Спорт түрлері әр түрлі белгілері бойынша топтастырылады, олар:

Бірінші топ, спортшылардың қимыл-қозғалыстарының жоғары мүмкіншіліктеріне байланысты жетістіктерге жетеді (жеңіл атлетика, гимнастика, спорттық ойындар, бокс т.б.).

Екінші топ, арнайы техникалық құралдар арқылы іске асады (мотоцикл, яхта, самолет т.б.).

Үшінші топтағы спортшылардың іс-әрекеті спорттық қару-жарақтармен байланысты өтеді.

Төртінші топқа - спортшылардың модельді-конструкторлық қызметпен айналысады.

Бесінші топтағы спортшылар қарсыласын абстрактілі-ойлау негізінде жеңеді (шахмат, шашка т.б.).

## 5. СПОРТТЫҚ ОЙЫНДАРДЫ ӨТКІЗУДІҢ ӘДІС ТӘСІЛДЕРІ

Спорттық ойындар адамдарға тән ойын іс-әрекеттері негізінде қалыптасқан. Адам өмірінде ойын үлкен орын алады. Балалық жаста ойын іс-әрекет түрінің негізгісі өмірге, еңбекке дайындау құралы, дене тәрбиесінің тиімді құралы болып табылады. Жарыстарда негізделген, спортпен байланысты ойындар бөлек – спорттық ойындар немесе ойын спорт түрлеріне бөлінеді.

Спорттық ойындардың ерекшеліктері оларды басқа спорт түрлерінен ажырататын өзгешелігімен анықталады. Ойындағы жарыстық тайталас нақты ойынға тән жарыс әрекеттерін – ойын тәсілдерін қолданумен белгіленген ереже бойынша өтеді. Міндетті түрде қарсыласының қарсылық көрсетуімен өтеді. Командалық ойын түрлерінде жарыстың әр көрінісінің мақсаты допты қарсыласының алаңының белгілі бір жеріне жеткізу және өзіне қатысты осы жағдайды болдырмаудан тұрады. Командалық ойында бөлек спортшылар емес, команда тұтас ұтады немесе ұтылады. Және керісінше, спортшы қанша нашар ойнаса да, егер командасы ұтса, оның да ұтқаны болып есептеледі. Олай болса, жеке спорт түрлеріндегі спортшы секілді, команда да сондай тұтас спорттық бірлік болып табылады.

Командалық ойындардың мұндай өзгешелігі спортшыларға бір қатар талаптарды анықтайды, олардың көзқарастарына, жеке қасиеттеріне, жарыстардағы әрекеттерінің сипатына. Спортшының ойынды негізгі психологиялық құруы өз әрекеттерін команданың мүддесіне (жеке қолайлы жағдайларына қарамастан, кейбір жағдайда «өзіне зиян болуы да» мүмкін) толық бағындыруға талпынуы қажет болуы тиіс. Тіпті толық реттелген команда болған жағдайда да, егер олар дене, техникалық және тактикалық жақсы дайындалған жеке ойыншылардан тұрса да, әр ойыншыда осындай ұстаным болмаған кезде команда күшті болмайды.

Демек, ұжымдылықты тәрбиелеу, команданың жеңісі үшін өз мүддесін қию қасиеті, жарыстың әр сәтінде командалық мүддені көре білу және түсіну командалық ойындардағы дайындау үрдісінің ең маңызды міндеттерінің бірі болады. Командалық жарысу әрекеттерінің өзі осы ұстанымды ұжымның ойынға қатысушыларға әсер етуі арқылы тәрбиелеуге мүмкіндік туғызатынын тәжірибе көрсетіп отыр. Осыған байланысты командалық ойындар, әрине, жаттықтырушылардың, тәрбиешілердің, педагогтардың және т.б. үйлесімді іс-әрекеттерінің арқасында, тәрбиелеудің әсерлі құралы болып табылады.

Жарысып ойнау әрекеттерінің күрделі сипаты үнемі өзгеретін жағдайларда, аздаған уақыт ішінде әрекетті таңдауға және ойын жағдайын бағалау қажеттігіне әкеледі. Спортшыда техникалық-тактикалық әрекеттердің алуан түрлі арсеналының болуы өте маңызды фактор болып табылады, бұл шиеленісу жағдайларында нәтижеге жету үшін команданың тиімді әрекеттерін қамтамасыз ететін стратегияның оңтайлысын таңдап алуға мүмкіндік тудырады.

Спорттық ойындардың маңызды ерекшелігі жарысу әрекеттерінің – ойын тәсілдерінің көптеген санынан тұратындығы. Бұл тәсілдерді жарысу әрекеттері үрдісінде спорттық нәтижеге жету үшін (кездесуді, жарысты ұту) көп рет орындау

қажет (бір кездесуде, бірнеше кездесуде), осыдан сенімділік, тұрақтылық дағдылары және т.б. тәрбиеленеді.

Командалық ойындарда жарысу әрекеттерін бірнеше спортшы жүргізеді және олардың әрекеттерінің келісілгендігінен көбі байланысты, қарсыласын жеңу мақсатында жарысу әрекеттері үрдісінде спортшының әрекеттерін ұйымдастыру түріне, олардың әрекеттерінің келісілгендігіне көбі байланысты.

Спорттық нәтижеге жетудің даму сатысы сипаты да спорттық ойындардың ерекшелігі болып табылады. Жеке жарысу әрекеті бар спорт түрлерінде (мысалы, секіру, лақтыру) екі фактордың оңтайлы үйлесімі – қимыл потенциалы және тиімді техникасы (бір рет талпыну кезінде-ақ) спорттық нәтижені (секіру биіктігі, лақтыру ұзындығы және т.с.с.) белгілеуге әкеледі. Спорттық ойындарда бұл тек өзіне тән бірінші сатысы – «дене және техникалық дайындығы». Тағы да жарысу әрекеттеріндегі ойындар үшін дене және техникалық күш-қуатын жүзеге асыру амалы ретінде спортшылардың жеке, топтық және командалық әрекеттерін ұйымдастыру қажет.

Спорттық ойындарда жарысу әрекеттерінің негізгі тиімді критерийі қарсыласын жеңу.

Спорттық ойындардың көптеген түрлері, техникалық тәсілдердің әртүрлілігімен және көпшілік жағдайда, әсіресе доппен бірге жылдам қозғалып, секіру, жүгіру кезінде техникалық тәсілдерді орындау, сонымен қатар оған қол жеткізу үшін үздіксіз күресу, координацияның өте күрделілігімен сипатталады (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол және т.б.).

*Бадминтон*, (Badminton – Англиядағы қаланың аты), спорт ойынының бір түрі. Шашақты доп және ракеткамен ойналады. Ертедегі Малайдан шығып, кейін Азия мен Африканың басқа мемлекеттеріне тараған. 1872 жылы Англияда ойналды. Біздің елімізде 1964 жылдан бастап Томас, 1957 жылдан бастап Юбер кубогі өткізіліп келеді. Бадминтон ойыны үшін дәл ортасына 155 сантиметр биіктікке тор тартылған арнайы спорт алаңы жасалады. Төрт адам ойнайтын алаңның көлемі 13,4x6,1 метр, екі адам үшін 13,4x5,2 метр. Ойынға қатысушы өз алаңына допты түсірмеуге тырысады. Бадминтон ойыны құрал-жабдықтарды онша көп қажет етпейді. Ол адамды шапшаңдыққа, төзімділікке үйретеді. Сондықтан да жұртшылық арасында кеңінен тараған. Бадминтонның ойнау әдісі теннис ойынына ұқсас. Кездесу үш немесе бес партиядан тұрады. Ерлер 15, әйелдер 11 ұпайды бұрын алған жағы жеңеді. Бадминтоннан үш жылда бір рет Әлем чемпионаты өткізіліп тұрады. Онда ерлер Томас кубогі, әйелдер Юбер кубогі үшін сайысады.

Қазақстандағы бадминтон 1960 жылдардан кейін дами бастады. Ол Қытайда «ЮМАОЦЮ» атты ойын арқылы белгілі болды. Оның алғашқы секциясы «Алматыжилстрой» тресінде 1961 жылы ашылды. Қызық әрі адамның бойынан көптеген қасиеттерді талап ететін күрделі ойын жұртшылықты өзіне бірден баурап әкетті.

Биіктен шабуылдау. Ракетка ұстаған қолы ұшып келе жатқан қауырсынға жетпегендіктен секіріп барып соғу. Мұндайда қауырсын әкеліп ұшатын болғандықтан қарсы алаңдағы ойыншы қауырсынды шегініп барып қабылдайды.

Қауырсын бадминтон ойынының негізгі жабдықтарының бірі, екі бөліктен салмақты негізден және жеңіл қауырсыннан тұрады. Негізгі 1,3 дюйм (25-28

миллиметр), қауырсынның ашылғандағы диаметрі 23,5 дюйм (68 миллиметр), қауырсынның ұзындығы 2,5 дюйм (701 миллиметр), салмағы – 4,74- 5,50 грамм.

Ракетка өте жеңіл металдан немесе пластмассадан жасалады. Салмағы 85-140 грамм, ұзындығы 27 дюйм (680 миллиметр), серпілмелі торы бар эллипс тәріздес қалағының көлемі 230-290 миллиметр.

Соққылар, ракетканың ішкі және сыртқы беттерімен қауырсынды ойын алаңының ішінде төменнен, орта деңгейден, жоғары жақтан тосып, серпіп, шыырып соққының басқа түрлерімен ұруға болады.

*Баскетбол*, доп пайдаланылатын командалық спорт ойыны. Спортшылар допты бір-бірлеріне қақпақыл тастай отырып, 3,05 метр биіктікке орналасқан қарсыластарының шығыршығына қолдарындағы допты неғұрлым көбірек түсіргісі келеді. Ойын кезінде алаңда әр командадан бес ойыншыдан болады. Қазіргі баскетбол 1891 жылы АҚШ-тың Сирингфильд колледжінде шыққан. Осы колледждің дене тәрбиесі пәнінің оқытушысы Джеймс Нейсмит өзінің сабақтарын қызықты өткізу үшін жаңа ойынды ойлап тауып оны шәкірттерінің дене тәрбиесінің бағдарламасына енгізген. Бұл ойын жастарға ұнап «баскетбол» атты жаңа спорт түрі шыққан. Алғашқы жылы допты жеміс-жидек салатын тор шелекке лақтырған екен. 1892 жылы шығыршықты ойлап тауыпты. Бірақ тор бітеу болған, оның ішіне түскен допты баспалдақпен өрмелеп алады екен. Содан біреу тордың түбін кесу керек деген ақыл айтқан. Сөйтіп 1900 жылы бұл мәселе де шешілген. 1932 жылы халықаралық баскетбол бірлестігі құрылған, 1935 жылы ерлер, 1938 жылы әйелдер арасындағы Еуропа чемпионаттары, 1950 жылы ерлер, 1953 жылдан бастап әйелдер аралығында Әлем чемпионаттары өткізіле бастады. 1904 жылы Олимпиялық ойындарда көрсетілім болғанымен баскетбол Олимпиялық бағдарламаға 1936 жылдан бастап енді. Сол турнирде «баскетболдың әкесі» 74 жасар Джеймс Нейсмитке алғашқы ойын медалі тапсырылды.

Еуропалықтар Америка құрылығына аяқ баспастан бұрын да бұл мекенде жергілікті халықтардың өмір сүргендігін білеміз. Жаңа жерге қоныстанушылар құнарлы жерлерден жергілікті халықты ығыстырып, өз мақсаттарына пайдалана бастаған. Дегенмен олардың адамзат өркениетіне қосқан үлестерін де зерттей жүрді.

Қазіргі Мексика мен АҚШ-тың оңтүстік аумағында ацтек деген халық өмір сүрген. Испандықтар осы ацтектердің глачтли деген ойынын үйреніп, Еуропа құрылығына таратады. Зәулім тас сарайлардың ішінде арнайы алаңда ойналатын осы глачтли қазіргі баскетболға өте ұқсас болатын. Алаңның екі жағында тастан ойып жасалынған екі қазандық тұратын, ойыншылар осы қазандықтарға каучуктен жасалынған үлкен допты қолымен лақтырып емес, иығымен итеріп салады екен. Ойын барысында үндістер қауіпсіздігі үшін бастарына дулыға, тізелеріне тізеқаптар киіпті. Осы глачтли ойыны негізінде қазіргі баскетбол ойыны шыққан деген тұжырым бар.

1936 жылы баскетбол Олимпиялық ойындардың бағдарламасына енді. Осы жылдары құрылған халықаралық баскетбол бірлестігі бұл күндері 170-ке жуық ұлттық белсенділіктерді біріктіреді. Көптеген мемлекеттерде баскетбол мектептердегі оқу бағдарламасына еніп, жас ұрпақты салауатты өмір салтына тәрбиелеуде.

Қазақстанда баскетбол XX ғасырдың 50-ші жылдарынан бастап дами бастады. Ірі облыстар мен қалаларда өздерінің құрама командалары болғанымен республиканың құрама командалары КСРО чемпионаттарына (1940 жылдан ерлер, 1946 жылдан әйелдер) қатыса бастады. 50-ші жылдары баскетболдың өркендеуіне Ш.Юмашев, И.Колиеева, М.Жиенбаев, Ю.Бухвалов, Ш.Дүйсеновалар үлкен үлес қосты. Бұл жылдары республикада КСРО чемпионаттарының бірінші, екінші топтарында «Азот», «Красная Знамя», «Большевик», «Искра», «Скиф» т.б. командалары өнер көрсетті. 1970 жылы «Локомотив» ерлер командасы жоғары топқа өтті, бұл команда 1970-90 жылдардың арасында ЦСКА деген атпен жоғары топта ойнады. 1972 жылдан бастап республиканың ең күшті әйелдер командасы алдымен «Буревестник» сосын «Университет» деген атпен КСРО чемпионаттарында ойнады. Турнирге АҚШ, Чехославакия, Франция және Югославияның құрамалары қатысқан КСРО халықтарының VI спартакиадасында (1973-Москва), VIII спартакиадасында республиканың әйелдер құрамасы 4-ші орынға ие болды.

Қазақстан Республикасы тәуелсіздік алғаннан кейін (1992 жылдан) республиканың чемпионаты өз алдына өткізіліп келеді.

Доп іші резеңкеден, сырты синтетикалық заттан жасалған, формасы шар тәрізді домалақ, салмағы 600-650 грамм, диаметрі 75-78 сантиметр желмен үрлеген баскетбол добы 180 сантиметр биіктіктен тастағанда 120-140 сантиметр биіктікке секіруге тиіс.

Баскетбол ойынының әдістері. Әдістерді орындау арқылы ойыншы өзінің шеберлігін арттыра алады. Ол негізгі және шабуыл жасау әдісі болып бөлінеді. Шабуыл жасау әдісі екіге бөлінеді: қозғалыс әдістері және допты игеру. Қозғалыс әдістеріне: жүру, жүгіру, секіру, тоқтау және бұрылу жатады. Допты игеруге: ұстау, тоқтау, лақтыру және алып жүру жатады. Қорғану әдісі де екіге бөлінеді: қозғалыс әдістері және допты игеру, қарсыласу. Қозғалыс әдістеріне: тұру, жүру, жүгіру, секіру, тоқтау және бұрылу жатады. Допты игеру, қарсыласу әдістері: қарғып алу, тартып алу, жабу, тосып алу, жұлып алу және допты игеру жатады.

*Волейбол* командалық спорт ойыны, спортшылар допты қолымен соғып, алаңның ортасына керілген тордан асырып қарсыласының алаңына түсіруге тырысатын командалық спорт ойыны. Ертедегі Мысырда волейболға ұқсас ойын болған көрінеді. Ауданы 18x9 метр алаңда әрқайсысы 6 адамнан екі команда болып ойналады. Волейбол добы шеңберінің ұзындығы 65-68 сантиметр, салмағы 250-300 грамм. Алаң 9x9 метр болып екі шаршыға бөлінеді, ортасынан ені 1 метр болатын тор 2,10-2,45 метр биіктікке керіледі. Ұтқан әр сәт үшін ұпай жазылады. Партия 25 ұпай алғанша созыла береді. Егер есеп 24:24 болған жағдайда бір команда 2 ұпай озғанша ойын созыла береді. Үш партияда ұтқан команда жеңіске жетті деп есептелінеді. 3:0 немесе 5:2 уақытқа шек қойылмайды. Волейбол алғаш рет 1885 жылы АҚШ-тың Хомсоке қаласында (Массачусетс штаты) ойналды. XX ғасырдың басында көптеген елдерде белгілі болды.

Қазақстанда волейбол ойнау 1929 жылдан белгілі. Бірақ ол кезде бұл ойын қазіргі волейболға тіптен де ұқсамайтын, әйтеуір допты бір-біріне қақпақыл тастап, қарсы жаққа жеткізсе жеткілікті еді. 1929 жылы қыркүйек айында республика дене

тәрбиесі кеңесінің ұйғарымы бойынша спорт ойындарынан жарыс өтті. Осы ойындардың бағдарламасында волейбол болатын.

1969 жылы Алматының «Буревестник» командасы еліміздің кәсіподақтарының біріншілігінде жеңімпаз атанды. Алтын медаль О.Антропов, Г.Гончаров, А.Кормановский, В.Кравченко, А.Портоной, Н.Рагозин, Ж.Саурамбаев, А.Сұлтанов, В.Устиненко, Вячеслав және Виталий Шапрандарға және Л.Щербаковқа табысталды. 1970, 1971 жылы «Буревестник» командасы Еуропа чемпиондарының кубогін жеңіп алды.

1984 жылы олар КСРО-ның чемпионы атанды. Мұндай атаққа Е.Чебукина, И.Ризен, Л.Носенко, И.Юрова, Л.Перевертова, С.Лихолетова, И.Федейкина, О.Кривошеева, И.Коновалова, Г.Рахымбекова, Т.Миллер және С.Котовалар ие болды. Сол жылы команданың ойыншылары Е.Чебукина, О.Кривошеева, И.Ризен, Л.Перевертова, С.Лихолетова, Л.Носенко еліміздің құрама командасына қабылданды. Ал екі дүркін Олимпия ойындарының чемпионы Н.Смолеева мен Л.Берген құрама команданың сапында бұрыннан бар болатын. 1985 жылы Алматының волейболшы қыздары Еуропа чемпиондарының кубогін жеңіп алды. Сөйтіп, 1988 жылы алматылық ойыншылар О.Кривошеева, Е.Чебукина, Т.Меншова Сеулдегі Олимпия ойындарының чемпионы атанды.

Жағажай волейболы, кәдімгі волейбол алаңында бірақ судың жағасында, жағажайда ойналатын ойын. Мұнда әр команда 2 ойыншыдан болады. Олардың біреуі шабуылшы екіншісі қорғаушы болып табылады. Ойыншы өте шапшаң тез және соққысы мықты болуға тиісті. Есеп 12 ұпайға дейін жүргізіледі. Кейде команда аралас жұптан, яғни 1 әйелден және 1 еркектен тұрады. Ер адамдар үшін тордың биіктігі 2,36; 2,39 метр әйелдер үшін тор аласа болады. Допты ойынға қосу қарсы жақтағы сызықтың кез келген жерінен жүргізіледі. Ойын 40 минутқа дейін, кейде 60-70 минутқа созылады. Жағажай волейболы үшін спортшы өтешыдамды болуы керек, бұл ойын адамдарды таза ауада, судың жағасында жақсы демалуға мүмкіншілік туғызады. Жағажай волейболы 1996 жылы АҚШ-та Атланта қаласында Олимпия ойындарының бағдарламасына енді, оның өз алдына Бүкіләлемдік бірлестігі бар.

Жағажай волейболы Қазақстанда 1996 жылы Алматыда «Winston» фирмасының демеушілігімен алғашқы жарыс өткізілді, осы жарыстан соң жағажай волейболымен айналысушылар көптеп табылды. Келесі 1997 жылы тағы да тамыз айында Алматы облысының Қапшағай қаласындағы «Аквапарк» жағажайында ҚР-ның бірінші чемпионаты өтті. Бұл чемпионатқа Ресей мен Өзбекстаннан командалар шақырылған еді. Бірінші орынға Ресейдің «Лицей-Саховат», екінші орынға АДК командасы шықты. Содан кейін Теміртау, Қарағанды қалаларында жолдастық кездесулер ұйымдастырылды. Ерлер арасында А.Яншин мен Б.Байтөреевтің жұбы жақсы өнер көрсетті. 1998 жылы мамыр айында Қапшағай қаласының әкімі жүлдесіне халықаралық жарыс өткізілді. Жағажай волейболы республикамызда кең тараған спорт ойындарының бірі болып табылады. Жағажай волейболынан Республиканың құрама командасы 2010 жылы Азияның чемпионы, әлем чемпионатының жүлдегері атанды.

*Ойын тәсілі*, волейболда бұл өте көп және оның басты мақсаты тек қана жеңіске жету. Бар тәсіл шабуыл жасау мен қорғанудан ғана тұрады және олардың



орындалуы бір-бірлеріне ұқсамайды. Тәсіл жасау ойын әдістерін қалай меңгеруге тікелей байланысты. Мысалы, допты ойынға қосқан кезде оны қабылдау әдісін жақсы меңгерген ойыншыға жіберген дұрыс. Егер волейболшы допты ойынға қосу әдісін жақсы меңгермеген болса, мұны орындау өте қиын. Ал допты қабылдайтын команда өзінің күшті және әлсіз жақтарын салыстыра отырып, өзіндік тәсіл қолданады. Міне, осылайша әр команда әр кездесуге өзінің тактикасын құрады.

Тосқауыл жасау тордың үстіңгі жағынан доптың ұшқан жолын тосып, қорғанудың ең тиімді әдісі. Бұл арада шабуылдаушы допты соққанша, допқа тисуге болмайды. Кейде тосқауылды бір адам, кейде бірнеше ойыншы жасайды. Тордан жоғары секіріп көтерілген соң қорғанушыны алаңдарын қарсы жаққа өткізіп, допты алаңның арғы бетінен күтіп алуына болады. Тосқауылды жасаудағы табыс дәл кезінде секіріп, қарсы жақтан ұшқан допты дер кезінде тосып алуға тікелей байланысты.

Шабуыл соққысы ойынның әдісін меңгеруде ең күрделілердің бірі. Ойын үстінде волейболшы қаншалықты шаршамасын шабуыл соққысын жасау үшін тордың жанына жақындайды. Шабуыл соққысының негізгісі оның секіру алдындағы жүгіру бағытына дәл келетін түзу соққы болып табылады.

Шабуыл соққысындағы қапталмен соққы жасау, доптың түсетін жері секіру алдындағы дененің қимылымен үйлеспейтін шабуыл соққысы. Мысалы, алаңның 4 аумағында жүгірген спортшы 5 аумағында шабуыл жасайы, бірақ доп қарсы алаңның 1 аумағына түседі. Тағы сол сияқтылар.

*Либеро* команданың сапындағы 12 ойыншының арасынан қорғанысқа жетік маманданған волейболшыны осылай деп атайды. Ол жарыс хаттамасына алдын-ала бөлінген жолға ойын басталғанға дейін жазылады. Либеро команданың капитаны бола алмайды, ойынға киген киімі де басқа ойыншылардан өзгеше болады және ол тордан жоғарғы шабуылдың соңғы соққысын жасамайды. Сол сияқты либеро допты ойынға қоспайды, тосқауыл жасамайды, өзінің орнына келген ойыншымен ғана алмаса алады.

*Гандбол*, аса қызықты атлетикалық спорт ойын Ордруп қаласының тұрғыны Хольгер Нильсон есімді кісі 1898 жылы ойлап тапқан. Алғашқы секциялары 1917 жылы Германияда пайда болды. Хайзер есімді гимназияның оқытушысы оқушыларды футбол добын қақпаға лақтырып ойнатады. Осыдан барып 11x11 үлкен гандбол пайда болды. Ал кіші гандбол 7x7 бұрын залдарда ойналып жүретін. Гандболдан ерлер арасында Әлем чемпионаты 1938 жылы, әйелдер арасында 1956 жылдан бастап өткізіліп келеді. 11x11 үлкен гандбол 1936 жылы ерлер арасында Олимпия ойындарының бағдарламасына енді. Ерлер және әйелдер арасындағы 7x7 кіші гандбол 1972 жылы Мюнхендегі Олимпия ойындарының бағдарламасына енді.

Қазақстандағы гандбол, 1925 жылдан бастап дами бастады. Осы жылы Жетісу губерниясының спорттық ойындары өткен еді, оның бағдарламасына жеңіл атлетика, футбол, баскетбол басқа да спорт түрлерімен қоса гандбол да енді. Бұл республикада гандбол спортының дамуына ерекше әсер етті. Адамның әсіресе жастардың денсаулығына өте пайдалы болғандықтан, Қазақстан Республикасында мектеп бағдарламасына енген.

Гандбол ойыншыларының міндеті қарсыласының қақпасына доп соғу және өз қақпасын қорғау болып табылады. Барлық доппен қимылдар қолмен орындалады, осыдан ойынның атауы шыққан. Ойын өте әр қилы және табиғи қимыл координацияларында негізделген жүгіруде, секіруде және лақтыруда.

Шабуылдаушылардың іс-қимылдары жылжу, допты беру, тосу, допты алып жүру және қақпаға доп лақтырудан тұрады. Қорғаушының іс-қимылдары жылжи білу, доп ұстаған шабуылшыға және қақпашының ойынына қарсылық көрсете білу болып келеді.

40x20 алаңның өлшемінің үлкендігіне қарай спортшылардың дене шынықтыру сапасына жоғары талап қойылады. Доптың диаметрі 58-60 сантиметр, салмағы 425-475 грамм әйелдер үшін 54-56 сантиметр, салмағы 325-400 грамм.

*Ойын тәсілі*, шабуылдағы және қорғаныстағы ойын техникасы екі топтағы тәсілдерден тұрады: шабуылшылардың жылжу техникасы және допқа ие болу техникасы, қорғаушылардың жылжу техникасы және қарсыласу әрекеттерінің техникасы.

Допсыз орындалатын ойын тәсілдері: бастапқы тұрыс, жүру, жүгіру, секіру, тоқтау және бұрылу. Бұл топтағы тәсілдердің міндеті ойыншылардың қажетті бағытта жоғары жылдамдықта сенімді жылжуы болып табылады. Ойыншының бастапқы қалыпта нық тұрысы шабуылда және қорғаныста жылдам және уақытылы қимылдауына мүмкіндік береді. Қорғаушылардың жылжуының ерекшеліктері арқамен алға және жанымен жылжу болып табылады, ал шабуылшылар жылжуды бетпен алға орындайды.

Шабуылшының допқа ие болу техникасы допты беруден, тосудан, допты алып жүруден және лақтырудан тұрады.

Қорғаушы қарсы тұру әрекеттерін қолданады; допты алып кету, ойыншыға тосқауыл қою және лақтыру кезінде допқа тосқауыл қою, қағып жіберу және допты алып жүру кезінде тартып алу, лақтыру кезінде допты қолдан алып қою әрекеттері болып табылады. Қорғаныстағы ойын техникасына қақпашының ойыны кіреді, ол тұрыстан, қолмен және аяқпен ойнаудан, лақтырудан және құлаудан, қақпада жылжудан және лақтыруға қарсы шығудан тұрады.

Барлық техника тәсілдерінің орындалуының негізгі әрекеттердің рационалдылығы және үнемділігі жылдамдылық және дәлдік болып табылады.

*Теннис* (лауан-теннис, ағылшынша Lawn – көгал және tennis, мүмкін француз тілінде – tenes – міне сізге, алыңыз) спорты доп және ракеткамен ортасынан тормен бөлінген арнаулы алаңдағы (корт) ойын. Ойынның мән-мазмұны – ракеткамен допты соғып, тордың үстінен қарсыласының ойын алаңына жеткізіп, ол кейін дұрыс қайтара алмайтындай (ұшқан сәтте кейін немесе алаңға бір рет түсіп секіргенде) қайтара соғу. Алаңның көлемі 36x18 метрден кем емес, тордың ортасындағы биіктігі 91 сантиметр, ракетка ағаштан, жеңіл металдан, әлде пластмассадан жасалған, сопақ шеңберлі. Тор табиғи немесе синтетикалық шектен жасалған, салмағы 300-400 грамм (12-14 унций) және одан үлкен. Добы резинкадан жасалып түкті матамен жабыстырылған, салмағы 56-72 грамм, диаметрі 6,35-6,57 сантиметр. Бүгінгі теннис Ұлыбританияда ХІХ ғасырда пайда болған. Теннистің халықаралық (федерациясы) ИТФ 1912 жылы бекітілген. КСРО 1956 жылдан құрамына кірген. Кең етек алып дамыған елдер – АҚШ, Австралия, Франция,

Ұлыбритания, Италия, Германия, Швеция, Испания, Индия, Мексика. Әлем біріншілігі ресми түрде өткізілмейді. Ресми емес чемпионаттар: жеке (ерлер, әйелдер) – Уимблдон турнирі (Лондонда 1877 жылдан), ерлер командалары үшін Девис кубогі (1900 жылдан), әуесқойлар, кәсібилер қатысатын жарыстар. Әуесқойлар үшін Еуропа чемпионаты 1968 жылдан бастап өткізіледі. Теннис олимпиадалық ойындар бағдарламасына 1896-1924 ж. (1896 жылдан ерлер арасындағы біріншілік, 1900 жылдан әйелдер арасында) енді. Теннис сөзінің атауы белгісіз. Бір ұсыныс – гректің «тенниа» сөзінен, лента немесе тоқыма баумағына. Тордың орнына оның үстінен доп асыра лақтырылған. Ойын кішкентай резеңке допты – ақ жүн мата және жасанды талшықпен аралас оралған, доптың салмағы 56,7-58,5 грамм, диаметрі 6,35-6,67 сантиметр. Ойынға 2 ойыншы (жеке ойын), немесе 4 ойыншы (жұптасып ойнау) қатысады. Ойнайтын жер тегіс алаң, ақ сызықпен белгіленіп, тепе-тең тормен екіге бөлінген. Теннис ойынын доппен ойлап тапқандар ерте орта ғасырдағы Италияда пайда болған. Бұл ойында тордың үстінен допты алақанымен соғып ойнаған. XIV ғасырдың ортасында бұл ойын Англияға ауысқан, олар ең бірінші «Теннис» деп атаған. XIX ғасырдың 70-жылдарында Англияда осы ойынның түр-сипаты бүгінгідей болған. Сөйтіп, лаун-теннис деп аталған. «Лаун»- ағылшын тілінде «көгал» деген сөз. Осыдан «лаун-теннис» - көгалды алаңдағы ойын деген атау пайда болған. Теннис ойынымен әртүрлі жастағылар әуестенді. Теннис жүрек тамырлары және тыныс жүйесін шынықтырады, жылдамдық, ептілік, төзімділікті дамытады. Теннисшінің жылдам, сонымен қоса еркін және ырғақты қозғалыстарына қатысты бұлшықеттер тобына әсер етеді. Осы ойынның эмоционалды және сауықтандыру бағыты тенниске қызығушылықтың үнемі артуына байланысты.

Теннистің әдіс-амалы ракеткамен допты соғу, бұл көбінесе доптың кеңістікте айналуына қарай жалпақ, үйірмелі және қиғаштап соғу деп аталады. Жалпағынан соғудың сипаты бұл ракетканың тартылған шектерімен соққанда доптың үдемелі қозғалысын жылдамдатып, айналусыз немесе болмашы айналғанымен доптың ауада ұшуын және кейін серпілуі төмен және жылдам болады. Үйіріп соққанда қатты тартылған шек допқа қосымша жылдамдықпен қатар горизонтальды айналмалы қозғалысты немесе доптың көлденең бағыттағы осімен ұшу жылдамдығы. Осындай соққыдан соң доп соншалықты доғаша иілген қисық бағытта тордың үстінен жоғары ұшып жерге қатты соғылып жоғары секіреді. Допты қиғашынан соққанда оған қосымша жылдамдық беріледі, бірақ доп кейінгі жылдамдық, айналмалы бағытта ұшатын болады. Осындай соққыдан соң доп төменірек секіре қайтып ұшқанымен, жылдамдығы әлсірейді. Теннисте мынадай соққы түрлері қолданылады: кейін серпілген допты оң және сол жағынан соғу, беру, басынан асыра соғу (смэш), лақтырып соғу (свеча) жартылай ұшқанда соғу, қысқа соққы. Ракетканы ұстаудың негізгі екі тәсілі бар. Екі тәсілге ортақ ракетканы қолына алғанда оның сабынан саусақтарын шамалы түрде соза қысып ұстайды. Бірінші әдісте ракетканы биіктігі V-бұрышы тәріздес болып бармақ және сұқ саусақтарымен ұстағанда сабының жоғарғы сол қырының үстінде жатады (ойыншының өзіне қарағанда). Ракетканы осындай әдіспен ұстаудың нәтижесінде, барлық соққыларды орындауға мүмкіндік пайда болады, осы уақытта қолдың саусақтары ракетканың сабында болуы шартты. Екінші әдісті орындағанда V-

бұрышы тәріздестің жоғарғы тұсы сабының жоғарғы қыры үстінде болады. Осындай әдіспен барлық соққыларды орындауға болады. Сол жағынан соққы жасаудан басқалары, өйткені ракетканы қолдан-қолға ауыстыруға мәжбүр боласың (бірінші әдісте ауысу қажет), көбінесе белгілі теннисшілер, ерлер мен әйелдер де, ракетканы қолымен ұстаудың екінші әдісін қолданады.

Теннистің әдіс-тәсілдеріне көптеген өзгерістер енгізілді. Жүйелі ойынның ең жақсы тәсілі (әдіс-амалы) – теннисшіге толық мүмкіндік беретін шабуылды қорғаныс пен ұйымдастыратын қосымша құрама тәсілі. Осы әдісті әлемнің ең күшті теннисшілерінің барлығы бірдей қолданады. Осындай жүйедегі теннис ойыншысының басты мақсаты сақадай сай дайындықпен ойынға шығып, келесі ойынды сәтті түрде аяқтап, әр шабуыл сайын ұпай жинап жеңіске жету. Теннисшінің алдына қойған жоспары қарсыласының тәсілдік ерекшеліктері негізіне қарай салыстырмалы талдауы арқылы әдісін, дене дайындығын, қайратты күші мен сапасына қатысты ойынның сыртқы жағдайларын ескере отырып, өз мақсатына жете білуі. Жұптасып ойнау – төңірегіндегі жағдайға байланысты үйреншікті меңгере білу тәсілі. Осыған орай әсіресе, жұптасқан ойында допты берудің және бірден соғудың маңызы ерекше.

Жұптасып ойнаудың үш түрі бар: ер адамдар жұбы, әйелдер жұбы, аралас жұп (ерлер мен әйелдер). Жұптасып ойын командалық болып есептелінеді, бұл ойыншылардан үлкен жауапкершілікті, келісімді іс-әрекетті, өзара түсінікті қажет етеді. Допты берудің негізгі тәсілі допты қатты соғып шабуылға шығу және тордың төңірегіндегі ұтымды жағдайға ие болып ұпай жинау. Доп беруші ойыншының әріптесі өз алаңының жартысын қорғап, қатты соққымен қарсыласының допты қабылдауын қиындату – допты тордан қағып алып, кейін қайтару. Допты қабылдаушының негізгі тәсілінің мақсаты мынадай – қатты соққымен шабуылды тойтарып, содан кейінгі кезекте торға жақындап допты қатты соғу.

Корт, үстіңгі қабаты шөпті, топырақты жер немесе асфальтті, ағаштан жасалған, кеуек бетон немесе басқа да материалдар болуы мүмкін. Корт ақ сызықтармен белгіленеді. Сызықтың жалпақтығы корттың жалпылай аумағы көлеміне кіреді.

Тор, екі діңгек аралығында тартылған сым арқан тор ілінеді, үстіңгі жағы ақ матамен көмкерілген. Тордың орта тұсы тігінен белбеумен тартылып байланады. Оның шет жағы тиянақты түрде жерге мықтап бекітіледі. Тордың биіктігі екі діңгектің биіктігіне сәйкес келеді.

Ойыншылар, әдетте ерлер ерлермен, әйелдер әйелдермен (араласқан жұптарды қоспағанда) өзара ойнайды. Жарысқа қатысқан командалардың құрамында бір ер адам бір әйел адам болғанында ол аралас жұп командасы болып есептелінеді. Ойыншылардың дәстүрлі спорт киімдері еркек адамдарда – тенниска және шолақ шалбар болса, әйелдерде - юбка, блузка және ақ көйлек, дегенмен де барлық кәсіби сайыстарда басқа көйлектерді, Уимблдон турнирінен басқа жарыстарда, киюге болады. Аяғына ақ шұлық киеді. Табаны каучуктен жасалған арнайы аяқ киім болады.

Ұзақтығы – ер адамдар жарыстарының уақыты үлкен ұзақтығы 5 сет (3 сәтті ұтқанға дейін), әйелдер жарыстарының ұзақтығы 3 сет (2 сәтті ұтқанға дейін) ойын үзіліссіз жүргізіледі. Кейбір белгілі бір жағдайларда, мысалы, басқа елдерде

ойыншыларға – ерлерге 3 сеттен кейін 10 минут, әйелдерге 2 сеттен кейін дем алуларына рұқсат беріледі. Экваториялық елдерде осындай үзіліс 45 минутқа созылуы мүмкін. Ойыншылардың күш-қуатын көтеру немесе кеңес беру мақсатында ойын ешқашанда тоқтатылмайды. Төреші ойынды тек саналы уақытқа тоқтата алады, егер ойынға сыртқы бір факторлар, мысалы, жанкүйерлер желігіп ойынға кедергі болғанында ойын аз уақытқа тоқтатылып, қайтадан жалғасады.

Төрешілік. Төрешілер бригадасында – 1 ойын төрешісі, сонымен бірге оның 2 тор көмекшісі, сызық бойындағы төрешілер болады, барлық саны 3 төрешілер.

Ойынның басталуы допты бірінші болып беру немесе ойын алаңын таңдау құқығы тиынды жоғары лақтыру арқылы белгіленеді.

Ұпайды есептеу. Ойын ұпайы гейм және сетпен есептеледі. Әрбір гейм 0 саны есебінен басталады. Бірінші – ұтыстан соң есеп 15 тепе-теңдігінде, екінші – есеп 30-ға дейін, үшіншісі – 40-қа дейін жалғасады. Төртінші ұпай саны геймде жеңіске жеткізеді., егер ойын «тең» жағдайы 40 ұпай есебінде жарияланғанда анықталмаған жағдайда, «тең ойыннан» кейін, келесі ойыншы тағы бір ұпай әкелсе, геймде жеңіске жетеді. Егер оның қарсыласы ұпай санын теңестірсе, сет қайтадан «тең» болады. Осыдан кейін бәрі гейм біткенге қайыра қайталады. Алты геймді бірінші болып ұтқан сетте жеңіске жетеді, басқа бір тосын жағдайды қоспағанда, әрбір ойыншылар 5 геймнен кейін ұтқандарында. Бұл жағдайда ойыншылардың біреуінің ұтқан гейм ұпайының саны екіге жеткенше ойын жалғаса береді.

Тай-брейк. Соншалықты ұзақ уақытқа созылған сеттен құтылу мақсатында, кейбір турнирлерде жеңімпаздарды анықтау жүйесінде, бұл «тай-брейк» деп аталады. Сөйтіп, сол іс-әрекетке кіріседі. Бұл сеттегі әрбір қарсыластарының ұтқан ұпай саны 6-дан тең болған жағдайда.

7 ұпайды бірінші ұтқан ойыншы геймде және сетте жеңіске жеткен болып есептелінеді, егер ол соңғы геймде екі ұпай айырмашылығымен алда болған жағдайда. Егер ұпайларының есебі 6-дан болғанында, қарсыластарының біреуі ұпай жағынан алға шыққанша ойын жалғаса береді. Ұпайдың санын есептеу бүкіл гейм бойы одан әрі қарай жүргізіліп, тай-брейк ойынымен аяқталады. Көптеген турнирлердің қорытынды сетінде тай-брейк қолданылмайды – бұл сет әдеттегідей ойын ұпайы есебімен аяқталады.

Қазақстанның теннисі. Бұл 1944-47 жылдардан бастап таратылды. Қазақстан теннисшілері арасында есімдері белгілі ойыншылар – М.Крошина мен М.Ткаченко – Еуропа чемпиондары (1972), Л.Максимова – КСРО-ның қыздар арасындағы чемпионы (1978).

ИЛТФ теннистің халықаралық бірлестігі 1912 жылы Парижде құрылған. Мақсаты мен міндеті: теннистің дамуына жағдай жасап, ойындарды өткізудің халықаралық жарғысын қатал қадағалау. Бірлестіктің жоғарғы ұйымы бүкіл ұлттар өкілеттігі ассоциациясы, әлде ИЛТФ кеңесі болып саналады, күнделікті жұмысын комитет басшылары басқарады. ҚР ИЛТФ-ға 1993 жылдан мүше болды.

*Үстел теннисі (пинг-понг)*, спорт ойыны целлулоидтан жасалған кішкентай доппен (салмағы – 2,40-2,53 грамм, көлемі 11,4-12,0 см), үстіңгі беткейі биіктігі 15,25 см тормен тең бөлінген үстел үстінде жүргізіледі. Үстелдің ойнайтын беткейі тақтайының ұзындығы 2,74 және жалпақтығы 1,525 метр тік бұрыш түрінде болады. Оның еденнен биіктігі 0,76 метр. Үстелдің бет жағы қою жасыл түсті

бояумен сырланып (оның үстіңгі жағы жылтыр болмауы қажет) шет жақтары 15 мм ақ түсті бояумен айналдыра қоршалған сызық түстес болады. Үстелдің бет жағының орта тұсынан жалпақтығы 3 мм ақ сызық жүргізіледі. Ойынның мақсаты – ракетканың көмегімен допты тордан асыра үстелдің бетіне бір рет соғылған соң кейін қайтару. Ойын жеке қарсыластар немесе жұптасқан ойыншылардың (2-2) қатысуымен өткізіледі. Ойын допты ракеткамен соғумен жалғасады. Ойынның мақсаты допты түрлі амал-әдістермен соққанда қарсыласының сол допты қайыра алмауына деген ұмтылу. Үстел теннисі бұлшық еттердің жетілуіне мүмкіндік жасап, қан айналымын жақсартады, жүректі шынықтырып, тыныс алуын кеңейтіп, ептілігін, жылдамдығын, тапқырлығын, ұстамдылық қасиеттерін дамытып жетілдіру. Үстел теннисінің басқа спорт түрлерімен салыстырғандағы үлкен айырмашылығы – оның қарапайымдылығы. Ойын ережесі өте қарапайым, құрал-жабдықтары арзан. Ойын үстелін жасап алуына әркімнің өз мүмкіндігі бар; үстел теннисін ашық алаңды жерлерге немесе жабық шағын бөлмелерге қойып ойнауға болады. Ракеткамен допты соғу – үстел теннисінің негізгі техникалық әдісі. Допты соғудың жылдамдығы мен екпіні ракетканы ұстаудың айла-тәсілін қолдана білуіне қатысты. Ракетка бір кесек ағаштан немесе шереден – жұқа тақтайдан жасалынады, көлемі, формасы мен салмағы әртүрлі болады, бет жағы жылтыр болмауы керек. Үстел теннисі ойынына үйрету әдетте топты жүйеде өткізіледі: ең бірінші кезекте допты ұрудың қозғалыс қимылдарын допсыз үйреніп, кейін жаттықтыру қабырғасына ұруды, ең соңында үстелде жаттығып үйренеді. Үйренуді шабуылдың әдіс-тәсілдерін игеруден бастаған дұрыс, Бірінші кезекте қорғаныс әдістерін үйренерден бұрын, сол қапталдан шабуылдан бастау керек. Жаттығудың әдіс-тәсілдік жобасының көмегімен бірінші кезекте допты қабылдаудың тәсіл комбинациясын жетілдіруге көңіл аудару қажет. Осындай жаттығуларда допты ұрудың қарапайым түрлері қолданылады: ертерек белгіленген бағытпен және допты айналдырып соғу. Осы әдіс ХХ ғасырдың 50 жылдарының соңында кеңінен қолданылды. Үстел теннисі шетелдерде, әсіресе Германия, Жапония, КНР, Ұлыбритания, Румыния, Венгрияда кеңінен дамыған 1927 жылдан Әлем чемпионаты өткізілуде.

Қазақстандағы үстел теннисі 1950-54 жылдардан бастау алды. Ә.Серікбаева – «С» КСРО чемпионы, ҚазКСР-нің 15 дүркін чемпионы. М.Ақсянов – КСРО чемпионатының қола жүлдегері (1964). Ф.Хасанова қыздар арасында Еуропа чемпионы (1982-85). КСРО Халықтары VIII спартакиадасының қола жүлдегері (1983), КСРО Халықтары V спартакиадасының чемпионы (1986) Д.Переверзев – 2 мәртебе, А.Оспанова – КСРО-ның командалық біріншілігінің қола жүлдегері (1969).

Теннис үстелі. Арнаулы қақпақпен үстелді жайғастыратын жабдықтан құралады. Ойынға арналған төртбұрышты қақпақтың ұзындығы 274 см, жалпақтығы -152,5 см көлемінде болып, биіктігі еденнен 76 см арнаулы тіректердің үстіне қойылады. 30 см биіктіктен берілетін доп үстел бетінен кейін 20-23 см биіктікке серпіле көтерілуі керек. Үстел теннисінің жайма қақпағы мұқият дайындалады. Арнаулы түрде келтірілген онша жалпақ емес (80 мм-ге дейін) тақтайлардан, авиациялық жұқа фанерден (қалыңдығы 10-20 мм) немесе бетітегіс болып келген басқа да материалдардан жасалады. Қою жасыл түсті бояулармен

сырланады, беткей жағы жылтыр болмауы керек. Үстелдің бет жағының жалпақтығы 15 мм, ақ түсті бояумен көмкеріледі. Үстелдің тіректері әртүрлі жобалардағы үлгідегідей болады, қақпақтары екі бөлшекті болып келеді, тіректерінің жинамалы болғаны өте ыңғайлы.

Теннис ракеткасы ойынның спорт құралы болып есептелінеді. Бас жағы сопақша түрде болып, мойын және қолмен ұстайтын жақтары сегіз қырлы келеді. Ракетка ағаштан жасалынады, өйткені ол өте иілгіш, құрсауы 5 немесе 7 қабатты болып желімделгендері құрсауының қырынан жақсы көрінеді. Теннис ракеткасының салмағы әртүрлі. Ер адамдар салмағы 131 (2-ден 141) 2 унций (бір унций салмағы – 28,35 гр тепе-тең болады), әйелдердікі – 13-тен 131\ 2 унций; жасөспірім балалар мен қыздар үшін – 12-ден 13 унцийге; кішкентай балалар үшін 8-ден 12 унцийге дейін. Ракетканың салмағы қолмен ұстайтын сабында унций әлде грамм мөлшерінде көрсетіліп жазылады. Оның балансы әртүрлі болады. Бас жағы салмақты немесе қолға ұстайтын сабына қарай салмақты немесе тең салмақты болады, бұл көбінесе ауырлық салмағы ракетканың орталығына түскенінде. Теннисші ракетканы өзінің ойын әдісіне қарай тандап алады. Артқы жақта ойнаушылардың басым көпшілігі сабы салмақты теннис ракеткасын тандайды, өйткені допты соққанда оған аса жылдамдық береді. Үстелге жақын тұста ойнаушылар көбінесе сабы салмақты ракетканы пайдаланады. Теннис ойынын жаңадан үйренушілерге арналған ракетканың бас жағы жеңілірек болады.

*Футбол* командалық спорт ойыны. Футболдың тарихы сандаған ғасырларға созылады. Қазіргі футболға ұқсас ойындарды көне шығыс елдерінде Мысыр мен Шында (Қытай) ойнапты, мұндай ойынның түрлері көне француздарда «Ла скуль», латындарда «кольчно» деп аталған. Рим империясындағы «гарастум» тура футболдың бастапқы қалпына ұқсайды. Мұнда легионерлер допты екі бағананың арасынан алып өтуге тиісті болған. Бірақ Рим империясы құлағаннан кейін бұл ойын да V ғасырда бірте-бірте ұмытыла бастады. Бірақ «галастум» империя халықтарының әсіресе италяндардың жадында ұзақ сақталды. Замандастары өте ұстамды, салқынқанды деп есептелген Леонард да Винчидің өзі осы ойынға жанкүйер болғанда қызуқандыланып кетеді екен. Оның өмірбаян деректерінде өзінің флорнециялық құрдастарымен «аяқ допты» құмартып ойнайтындығы жазылған. XVII ғасырда жазылған ағылшын королі Карл I-дің жақтастары Италияға қашып келгенде осы ойынды үйреніп Карл II-нің тұсында елдеріне қайтқанда оны Англияға ала барған. Өте келе 1863 жылы Англияда бірінші рет футбол қауымдастығы құрылды. 1872 жылы футболдан алғашқы халықаралық кездесу өтіп Англия мен Шотландия командаларының арасындағы кездесу 0:0 есебімен аяқталды. Келесі жылы футбол турнирі Англия, Шотландия, Ирландия; Уэльс қалаларының арасында өтті. XIX ғасырдың аяғында футбол ойнау Еуропа және Латын Америкасы елдеріне жайылды. 1904 жылы Бельгия, Дания, Нидерланды және Швецария өкілдерінің ұсынысымен халықаралық футбол қауымдастығы ФИФА құрылды. Арада жарты ғасыр өткен соң 1954 жылы Еуропа футбол қауымдастығы УЕФА ұйымдастырылды. Ал 1930 жылдан бастап әрбір 4 жылда бір рет футболдан Әлем чемпионаты, 1958 жылдан Еуропа чемпионаты өтіп, УЕФА-ның басшылығымен 1956 жылдан еуропа чемпиондарының кубогі, 1961 жылдан Кубок иелерінің кубогі, 1958 жылдан бастап УЕФА кубогі өтіп келеді.

Футболдан 1900 жылдан бастап Олимпия ойындарының бағдарламасына енді. Мұнда көбінесе Еуропа мемлекеттерінің командалары жеңіске жетіп отырды. Тек 1904 жылы Канаданың, 1924-28 жылы Уругвайдың, 1956 жылы КСРО-ның командалары жеңіске жетті. Халықаралық стандарт бойынша футбол ұзындығы 100-110 метр, ені 64-75 метр төртбұрыш алаңда ойналды. Жасыл алаң әртүрлі сызықтармен белгіленеді. Маңдай сызықтың дәл ортасында орналасқан қақпаның екі шеткі бағанасының арасы 7 м 32 см, жоғарыдағы бағананың жерден биіктігі 2 м 44 см. Қақпаның сыртын тор жауып тұрады. Ойын диаметрі 68-71 см, салмағы 396-453 гр келетін доппен ойналады.

Ұзақтығы әрқайсысы 45 минутқа созылатын 2 таймнан тұратын ойын 90 минутқа созылады. Бірінші таймнан кейін 15 минуттық үзіліс бар. Балалар мен жасөспірімдерге арналған ойын уақыты аз, үзіліс 10 минут. Ойынның мақсаты – қарсыластарының қақпасына неғұрлым көп доп соғу. Ойыншыларға допты қолиан тоқтатуға, ұруға рұқсат етілмейді. Мұндай мүмкіндік тек қақпашыда ғана бар. Футбол ойыны әдістерге бай. Жақсы ойыншы үшін футболшы шапшаң, шыдамды, жан-жақты дайындығы мол, күшті болуы тиіс. Жеке ойыншылардың әдістерді өте жақсы меңгеруіне қоса командалық тәсілде ойында шешуші мінде атқарады. Оның сан қырлылығы ойыншылардың өзара байланысы, бір-бірлерін түсінуі, стильдік ерекшеліктері осы қызықты ойындағы табыстың кепілі болып табылады.

[Қазақстанға футбол 1909-1910](#) жылдары келді. Әуелі [Орал](#), [Атырау](#), [Ақтөбе](#), [Павлодар](#), [Семей](#), [Петропавл](#) қалалары жастарының ермегіне айналған өнер, бара-бара бұқаралық сипат алды. Қолда бар деректер бойынша алғаш команда құру 1911 жылдан басталған. [Семейде](#) [М.Сайдашев](#), [А.Кәрімов](#), [Ю.Нығматулин](#), т.б. жергілікті қазақ және татар жастарынан тұратын «[Жарыс](#)» командасын құрып, көптеген өнерпаздар мен спортшылардың елге танылуына себепкер болды. Сол команданың құрамында ұлы жазушы, ғұлама ғалым [Мұхтар Әуезов](#) жартылай қорғаушы болып ойнаған. [1914](#) жылы семейліктер алғаш рет [Томск](#) қаласының политехникалық институты студенттерімен жолдастық кездесу өткізді. Бұл [Қазақстан](#) футболының кіндігі кесілген жыл болып есептеледі. 20 ғасырдың 30-жылдарына дейін әр қала өздерінше күш сынасып жүрді, алайда республикалық деңгейде жарыстар болмағандықтан, шеберлік баяу дамыды.

Шапшаңдыққа қоса футболшыға жылдамдық та қажет. Екі таймды 90 минут толық ойнаған кезде футболшы 17-20 км жүгіреді екен. Шыдамдылықты арнайы дамытпай мұндай жүктемені кез-келген спортшы көтере алмайды. Шаңғы тебу, жүгіру, конькимен сырғанау шыдамдылықты жақсы дамытады.

Футболшы тепе-теңдік қалпын жақсы ұстап алаңда орнықты қимылдауы керек. Мұндай қалыпты жақсы ұстай білген адам алаңда жиі құламайды. Осындай қасиетті де әр түрлі жаттығуларды орындау акробатика, гимнастика, батуттан секіру, фристайл сияқты спорт түрлерімен айналысу арқылы дамытуға болады.

Алаңдағы футбол добын меңгеруі оны өзі қалаған жағына теуіп жібере алуы футболшының әдістік дайындығы деп аталады. Әрине футболшының тез жүгіре білуі, әріптесімен түсінсуі, ұйымдастырушылық қабілеті, алаңды жақсы көре білуі, жігерлігіне қоса аяғының астындағы допты шебер меңгере алуы қажет.

*Хоккей.* Спорт түрлерінің арасында әуесқойлардың назарын ерекше аударатын әрине футбол. Бірақ одан беделі кем емес басқа да спорт түрлері бар. Солардың бірі



– хоккей. Неге бұлай? Осының себебі хоккейдің спортшының жан-жақтылығын қажет ететіндігінен шығар! Оның тағы бір артықшылығы жанкүйерлерінің жүрегін олардың барлық ынтасын өзіне баурап алуында. Хоккей чемпионаттары өткен күндері спорт сарайларының шарасы лықа толады, жанкүйерлер уақытпен санаспай түн ұйқыларын төрт бөліп теледидар алдында сағаттап тапжылмай отырады.

Бірақ хоккейші болу оңай емес. Елдің алдында жүретін шебер ойыншы болу үшін ұзақ жылдар бойы жалықпай жаттығып тамшылатып тер төгу керек. Тек осылайша жанқиярлықпен ауыр еңбек арқылы ғана үздік хоккейші атануға болады. Хоккейдің үш түрі бар:

Допты хоккей (бенди)

Шайбалы хоккей

Көгалдағы хоккей.

*Допты хоккей* XIX ғасырда Англияда пайда болған, кейін Скандинавиялық, Еуропа мемлекеттеріне тараған мұз айдынында өтетін командалық ойын. Өзінің шайбамен ойнайтын әріптесіне ұқсас, бірақ негізгі айырмашылығы допты хоккейде мұз алаңында әр командада 11 ойыншыдан болады және ойын қақпаның сыртында өтпейді, ойын өтетін айдындың да көлемі үлкен, ұзындығы – 110 м, ені – 45-65 м. Айдын доп тірелетін аласа тосқауылмен қоршалған. Ойын арасында 10 минуттық үзілісі бар әрқайсысы 45 минуттық 2 таймнан тұрады.

Қазақстандағы допты хоккей XX ғасырдың 50-ші жылдары Оралда, Сібірде, Қиыр Шығыста және Қазақстанда хоккей клубтары пайда болды. Көптеген қалалардың командалары КСРО чемпионатында өнер көрсету құқығына ие болып, солардың арасында Алматының «Динамо» бірнеше рет КСРО-ның чемпионы атанды. Допты хоккейдің дамуына байланысты ойынның әдістері мен тәсілі өзгерді, дами түсті. Мұз айдынында Л.Алешин, П.Марков, Х.Абузаров, Г.Петров, Г.Батырбаев, Н.Васин, Қ.Байболов, В.Болотов, М.Кузнецов, Ш.Хасанов сияқты және т.б. талантты жастар көрінді. 1956 жылы Алматының «Буревестник» хоккей командасы КСРО-ның чемпионатының жоғарғы тобында ойнайтын болды. Кейін «Буревестник» Алматының «Динамо» командасына айналды. Олар 20 жыл бойы КСРО-дағы күшті ұйымдардың біріне айналды. Э.Айрих пен Қ.Байболов сынды білікті мамандар 1977 жылы оларды КСРО чемпионы атағына дейін көтерді. Бұған қоса олар КСРО чемпионаттарының 6 рет күміс, 5 рет қола медальдарына ие болды. 1977-78 жылдары «Динамо» Еуропа чемпиондарының кубогін иеленді.

Әр кезде «Динамоның» сапында В.Бочков, Я.Апельганец, А.Ионкин, Ю.Барзин, А.Алешин, В.Илбин, Е.Агуреев, М.Жексенбеков сияқты белгілі хоккейшілер өнер көрсетті. «Динамоның» В.Бочков, Л.Лобачев, В.Панев сынды ойыншылары КСРО құрамасының сапында Әлем чемпионы атанды.

Тәуелсіздік алғаннан кейін ҚР-ның допты хоккейшілері халықаралық жарыстарда өнер көрсете бастады. 2004 жылы республиканың құрама командасы Норвегияда өткен Әлем чемпионатында төртінші орынға ие болды.

Допты хоккейде алаң төртбұрышты 60-110 және 45-65 м. Қақпаның биіктігі 210 см, ені 360 см. Салмағы 58-62 грамм. Домалақ доптың шеңбері 6 см. Ойын кезінде 10 хоккейші айдында, қақпашы қақпада тұрады. Хоккейшілер допты

таяқпен де аяғымен де тоқтата алады. Бірақ допты аяқпен немесе конькимен теуіп қақпаға соғуға болмайды.

Ойын өте тез жоғары шапшаңдықта өтеді. Сондықтан да допты хоккеймен айналысқан спортшы сырғану әдістерін жақсы меңгерген, шапшаң, күшті, жан-жақты дайындығы мол болуға тиісті.

Ойын кезінде айдында екі (кейбір маңызды кездесулерде үш) төреші болады. Сонымен қатар 1 уақытты өлшеуші, 2 қақпаны бақылаушы, хатшы-төреші қызмет жасайды. Команда құрамында 14 ойыншы, 2 қақпашы, айдынга 11 ойыншы шығады. Ойынның барысында ойыншыларды үш рет алмастыруға болады, бірақ алаңға шығатын ойыншы, алмастыратын ойыншыдан айдынга бұрын шығады. Доп түрлі-түсті пластмассадан немесе оны алмастыра алатын басқа заттан жасалады. Жерге түскенде ол айдынның бетінен 15-20 см серпіліп кететін болуы керек. Салмағы 58-62 грамм.

Таяқ мықты ағаштан немесе басқа заттан жасалып басының имек тұсы қайыспен оралады. Ұзындығы – 120, ені – 6 см.

Киім барлық ойыншылар бастарына иек тұсы да қорғалған дулыға, қолғап, тізеқап киеді. Қақпашының киімі басқа ойыншыларға қарағанда түсі бөлек болады. Қақпашылар иегін қорғайтын қаптама, қолдарына қолғап киеді.

*Шайбалы хоккей.* Ауылда болсын, қалада болсын қыс айларында шайба қуып аязда буы бұрқырап ойнап жүрген балаларды, жасөспірімдерді жиі көреміз. Бұл шайбалы немесе допты хоккей. Ойынның мақсаты қолындағы таяқшамен қарсы қақпаға шайба енгізіп жеңіске жету. Хоккейдің қай түрі болмасын таза ауада өтеді, адамның жан-жақты шынығуына, денсаулығының мықты болуына игі әсер тигізеді.

Ғалымдар шайбалы хоккей Канадада пайда болды деп есептейді. Оны ойлап шығарған XIX ғасырдың ортасында тұрған ағылшын қарулы күштерінің жауынгерлері көрінеді. Ұзаққа созылатын Канада қысы әскерлерге ермек іздеуге мәжбүр етті. Бұл ойын канадалықтарға қатты ұнады. Жер жерде командалар құрылып қызықты ойын жергілікті халыққа тез-ақ тарап кетті. Сөйтіп Канадада жиі өтетін қысқы бағдарламалардың барлығына енді. Ойын Канада арқылы Еуропа елдеріне де тарады.

Ресми Әлем чемпионаты 1920 жылы өтті деп есептеледі. Осы жылы Антверткен қаласында кезекті жазғы олимпиялық ойындар өткен еді. Ойындардың бағдарламасына шайбалы хоккей де енді. Осы ойын әлем чемпионаты болып есептелді. Осы Антверткенде Солтүстік Америка мен Еуропа алғаш рет күш сынасты. Канадалықтар бұл ойында күшті екендігін танытты. Осыдан кейін олар бұл атақтарын 6 рет қорғап қалды. Ал шайбалы хоккей 1924 жылдан қысқы Олимпиялық ойындардың бағдарламасына еніп келеді.

Команда отыратын орындардың саны 19 болады. Бұл орындарға тек ойыншылар, жаттықтырушылар, дәрігерлер, олардың көмекшілері отырады.

Айып алаңы – 8 орын. Әр командаға төрт орыннан беріледі. Мұнда айыптаған ойыншылардан басқа уақыт өлшейтін төреші, айып уақытын өлшейтін төреші, ойынның хатшысы және хабарлаушы отырады.

Бір ойында 8 төреші қызмет көрсетеді. Олар: бас арбитр, қапталдағы 2, ойын уақытын өлшейтін төреші, айып уақытын өлшейтін төреші, хатшы, хабарлаушы.

Ойынның алдында ережеге сәйкес толық жарақтаған 18 ойыншы болады. Олардың реттік сандары спорт киімінің арқасына жазылады. Бірақ алғашқыда айдынға әр командадан алты ойыншы ғана шығады.

Ойын кезінде қақпаны бір қақпашы ғана қорғайды. Қарбалас шақта кез-кедген ойыншының өз қақпасын қорғауы мүмкін. Бірақ ол қақпашыға берілетін артықшылықтарға ие бола алмайды.

Матч айдынның ортасында шайбаны тастаумен басталады.

Ойын әрқайсысы 20 минуттан тұратын, әрқайсысының арасында 15 минуттық үзілісі бар үш кезеңнен тұрады.

Хоккейшінің киімдері иық, тізе қаптамаларынан, қолғап, шлемнен тұрады. Қақпашының киімдері қақпаны емес қақпашыны қорғау үшін беріледі. Коньки мен таяқтан басқа ол кеудені қорғайтын құрсаудан, бетпердеден және ені 25 см аяқты қорғайтын қаптамадан тұрады.

Хоккей жаттығуларының негізгі бөлігі мұз айдыны үстінде өтеді. Бірақ жан-жақтылықты дайындалу үшін басқа спорт түрлерімен айналысу да пайдалы. Солардың арасында ең маңыздысы таза ауада жеңіл атлетикалық кросстар болып табылады.

*Қазақстандағы шайбалы хоккей* Өскеменде 1955 жылы басталды. Осы қаладағы қорғасын-мырыш комбинатының «Торпедо» командасы КСРО чемпионатында 1-ші топта ойнап, 1987-88 жылғы қысқы маусымда жоғарғы топта өнер көрсетті. Кейінірек Қарағандының, Алматының, «Автомобилист», Теміртаудың «Строитель» командалары да 1-ші топта ойнады. Республикадағы шайбалы хоккейдің негізін осылар қалап көптеген қала командаларының қатысуымен жыл сайын ұлттық чемпионат өткізіліп тұрады. Қыс айларында балалар мен жасөспірімдер арасында «Алтын шайба» жүлдесі үшін бұқаралық жарыстар өтуде. Кей жылдары мұндай жарыстарға 100 мыңнан астам спортшылар қатысуда. Республикамыздың құрамасы ірі халықаралық жарыстарда көзге түсіп келеді. 1996 жылы Жапонияның Нагано қаласында және 1998 жылы Оңтүстік Кореяның Когвон қаласында өткен Азия ойындарында, 2002 жылы Оңтүстік Кореяның Бусан қаласында өткен Азия чемпионатында чемпион атанды.

*Көгалдағы хоккей* командалық спорт ойыны. Мәні ойын кезінде әр команда қарсыластарының қақпасына көп доп соғып, өз қақпаларына мейлінше аз доп жіберу болып табылады. Бұл ойынды отаршылар ХІХ ғасырда Англияға Үндістаннан әкелген. Ұлыбритания хоккейшілер одағы 1876 жылы алғашқы чемпионатты өткізді. Шежіре бойынша көгалдағы хоккейді ертедегі Грекияда, Римде, Персияда ойнаған көрінеді. Қазір ол Еуропаның көптеген елдерінде, Оңтүстік Азия құрылығының мемлекеттерінде жақсы дамыған. Алаңға әр командадан 11 ойыншы шығады. Ойын барысында әр команда 3 ойыншыны және қақпашыны алмастыра алады. Көгалдағы хоккей ұзындығы 91 м, ені - 50-55 м келетін шөбі қырқылған көбінесе қосымша сызықтары бар футболалаңында өтеді. Доптың диаметрі 71-74 мм, салмағы 156-163 грамм, жасыл алаңда көзге жақсы көріну үшін арасында ақ таңбалары бар каучук араласқан заттан жасалып, былғарымен қапталады. Ойын таяғының салмағы 340-794 грамм, ұзындығы 1 м, ені 5 см. Доп тек қана таяқтың сол жақтағы қапталымен соғылады. Ойын уақыты арасында 10 минуттық үзілісі бар әрқайсысы 35 минуттан 2 таймнан тұрады.

Ойыншының киімі бутцы немесе кеда, шорты және футболка. Ойыншылар допты бір біріне тек таяқшамен бере алады. Таяқ қысқа болғандықтан 70 минут бойы еңкейіп тынымсыз жүгіріп отыру спортшылардан асқан төзімділікті, шапшаңдықты, жан-жақты дайындықты талап етеді. Көп тараған ойын жүйесі 1+2+3+5 және 1+1+4+5. 1925 жылы Парижде көгалдағы хоккейшілердің халықаралық одағы құрылды. 1908 жылдан бастап (1912, 1924 жылдардан басқа) Олимпиялық ойындардың бағдарламасына еніп келді. Әйелдер хоккейі 1980 жылдан бері Олимпиялық ойындарда күш сынасуда. Әлем чемпионаты ерлер арасында 1971 жылы, әйелдер арасында 1976 жылдан, Еуропа чемпионаты 1970 жылдан бастап өтуде. 1969 жылдан бері Еуропа елдері чемпиондарының кубогі үшін жарыс сарапқа салынуда.

*Қазақстандағы көгалдағы хоккей XX ғасырдың 70-ші жылдарынан бастап дамуда. Алматының «Динамо» командасы 14 рет (1972-73, 1975-79, 1981-87) КСРО-ның чемпионы атанды. Екі жыл қатарынан (1982-83) КСРО кубогін, екірет Еуропа чемпиондарының кубогін жеңіп алды. «»Динамо*

Ерлер және «Связист» әйелдер командасы КСРО чемпионатында жоғары топта, Алматы қаласының жастар командасы 1 топта ойнады. Команданың жеті ойыншысы 1980 жылы Мәскеуде өткен XXII Олимпия Ойындарында қола медальға ие болды. Әр жылдарда А.Гончаров, Ф.Зигангиров, С.Арпенян, М.Жексенбеков, М.Нечепуренко, С.Қаламбаев, С.Шаймерденов, А.Сарсекеев және т.б. ойыншылар КСРО құрама командасының санында халықаралық жарыстарында өнер көрсетті.

## **6. ЖЕКЕ ТҰЛҒАНЫҢ САЛАМАТТЫ ӨМІР САЛТЫНА ҚЫЗЫҒУШЫЛЫҒЫН АРТТЫРУДЫҢ ТИІМДІ ЖОЛДАРЫ**

5B010800-Дене шынықтыру және спорт мамандығында оқитын студенттердің саламатты өмір салтына қызығушылығын арттыру мақсатында «Дене шынықтыру» пәнінен келесі тақырыптарда дәріс оқытылуы қажет.

*Сабақтың тақырыбы: Қазақ елінің спорт өнерінде үлкен жетістікке қол жеткізген спортшылар*

Қазақстан спортшылары КСРО-ның олимпиадалық құрамында 1956 жылы өткен XVI жазғы ойындардан бастап ілікті (Демек, Лондон Олимпиадасы біздің спортшылар үшін он бесінші). Көп ұзамай-ақ қазақ даласында әлемдік доданың медальдары да келе бастады. 1960 жылы Рим қаласында өткен Жазғы олимпиада ойындарында Ғұсман Қосанов күміс жүлде жеңіп алды. Ол 4x100 метрлік эстафеташылар жарысында мәреге екінші болып жеткен төрт мықтының біреуі еді. Бұл жеңіске бүкіл республика жұртшылығы шын қуанды. Қазақ спортшыларының да Олимпиада биігіне көтеріле алатынына баршаның көзі жетті. Ал тұңғыш чемпион атанған баскетболшы Әлжан Жармұхамедов болды. Ол 1972 жылы Мюнхенде өткен Олимпиада ойындарында КСРО баскетбол құрамасында өнер көрсетіп чемпион атанды. 1980 жылы өткен XX-шы жазғы Олимпиада ойындарында грек-рим күресінен КСРО чемпионы – Жақсылық Үшкемпіров, Шәміл Серіков алтыннан алқа тағынды. Мәскеу Олимпиадасында боксшы Серік Қонақбаев өзінің алтынға бергісіз күміс медальін жеңіп алды. ҚазКСР арасынан қысқы ойындардан тұңғыш Олимпиада медальін иемденген қостанайшы шаңғышы Иван Гаранин болды. Ол 1976 жылы Инсбург қаласында өткен X-шы Олимпиада ойындарында екі бірдей қола жүлдемен оралды. Мұнан соң 1988 жылы Калгариде өткен Олимпиада ойындарында шаңғышылар Владимир Сахнов күміс, Владимир Смирнов екі күміс және қола медаль алды. Олимпиадаға үш мәрте қатысып, екеуінде жүлде алған арыстың бірі – Сеул Олимпиадасының қола жүлдегері, екі дүркін әлем чемпионы, грек-рим күресінің шебері Дәулет Тұрлыханов. 1988 жылға дейін қазақ спортшылары КСРО құрамында өнер көрсетіп жүрді. 1991 жылы Кеңес Одағы ыдырағаннан кейін бұрынғы КСРО-ның 15 елі бірігіп 1992 жылғы Испания елінде Баселонада жазғы Олимпиада ойындарында «Біріккен команда» ретінде өнер көрсетті. Ал 1994 жылы XVIII қысқы Олимпиада ойындарына Қазақстан алғаш рет жеке мемлекет ретінде қатысып, қанжығасына 1 алтын, 2 күміс медаль салған болатын. Бұл үш медальдың үшеуін де шаңғышы Владимир Смирнов алған болатын. 1996 жылы АҚШ-тың Атланта қаласында өткен XXVI жазғы Олимпиада ойындарында Василий Жиров (бокс) күміс, Александр Парыгин (бессайыс), Юрий Мельниченко (грек-рим күресі) алтын, Анатолий Храпатый (ауыр атлетика), Сергей Беляев (нысана көздеу), Болат Жұмаділов (бокс) күміс, Мәулен Мамыров (еркін күрес), Болат Ниязымбетов (бокс), Ермахан Ыбрайымов (бокс), Владимир Вохмянин (нысана көздеу) қола медаль алып, командалық есепте 196 елдің арасынан 24-ші орынға тұрақтады. 1998 жылы Наганода өткен қысқы Олимпиада ойындарында Қазақстан 2 қола алды, олар шаңғышы В.Смирнов және конькиші Людмила Прокашева болды.

2000 жылы Сиднейде өткен XXVII жазғы Олимпиада ойындарында Бекзат Сағтарханов, Ермахан Ыбрайымов (бокс), Ольга Шишигина (жеңіл атлетика) алтын, Болат Жұмаділов, Мұхтархан Ділдабеков (бокс) күміс медаль алып, командалық есепте 199 елдің ішінен 22-ші орын алды.

2004 жылы Грекияда өткен XXVIII жазғы Олимпиада ойындарында Бақтияр Артаев (бокс) алтын, Геннадий Лалиев (еркін күрес), Георгий Цурцумиа (грек-рим күресі), Геннадий Головкин (бокс), Сергей Филимонов (ауыр атлетика) күміс, Серік Елеуов (бокс), Мхитар Манукян (грек-рим күресі), Дмитрий Карпов (жеңіл атлетика) қола жүлдені иемденді. Бұл жарыста 202 команданың арасынан 40-шы орынға табан тіреді.

2008 жылы Бейжіңде өткен XXIX жазғы Олимпиада ойындарында Бақыт Сарсекбаев (бокс), Илья Ильин (ауыр атлетика) алтын, Ирина Некрасова (ауыр атлетика), Асқат Жіпкеев (дзюдо), Алла Важенина (ауыр атлетика), Таймураз Тигиев (еркін күрес) күміс, Нұрбақыт Теңізбаев (грек-рим күресі), Әсет Мәмбетов (грек-рим күресі), Мария Грабовецкая (ауыр атлетика), Елена Шалыгина (еркін күрес), Марид Муталиев (еркін күрес), Еркебұлан Шыналиев (бокс), Арман Шылманов (таэквондо) қола жүлдені иемденді. Бұл жарыста 204 мемлекеттің арасынан 29-шы орын алды.

2012 жылы Лондонда өткен XXVI жазғы Олимпиада ойындары Қазақстан үшін алдыңғы ойындарға қарағанда ең сәтті болды. Лондонда Қазақстан 7 алтын, 1 күміс, 5 қола медаль алып, медаль саны бойынша жалпы есепте 204 елдің арасында 12-ші орынға тұрақтады. Мұнда Серік Сәпиев (бокс), Илья Ильин, Зульфия Чиншанло; Майя Манеза, Светлана Подобедова (ауыр атлетика), Ольга Рыпакова (жеңіл атлетика), Александр Винокуров (велоспорт) алтын, Әділбек Ниязымбетов (бокс) күміс, Ақжүрек Таңатаров Гузель Манжурова (еркін күрес), Даниял Гаджиев (грек-рим күресі), Марина Вольнова (бокс), Иван Дычко (бокс) қола жүлдені иемденді.

2014 жылы Сочиде өткен олимпиада да Денис Тен қола медаль алу арқылы өзінің даңқты елінің атағын шығарды. Тен 20 жаста ғана, сөйте тұра 2013 жылғы әлем чемпионатының күміс жүлдегері атанды. Ол канадалық Патрик Чанға ғана есе жіберді. Еркін өнер көрсетуде ол Чаннан да асып түскен еді.

*Сабақтың тақырыбы: Жеке тұлғаның спорттық ойындарға белсенділігін арттырудың тиімді жолдары*

Спорттық ойындармен шұғылданушылардың алдарына әрқашан мақсат қойылады – бұл ойынның әрбір аяқтайтын тапсырмасын жасау, яғни нәтижеге жету, әр түрлі ауысатын жағдайларға байланысты өз мүмкіншіліктеріне қарай жаңа шешімдер табуға, ойнаушылардың өзіне шешім қабылдауға мүмкіндік береді. Ойын - өте эмоционалды әрекеттілік, сондықтан, бұл жастармен және балалармен тәрбие жұмысында үлкен бағалы болып келеді. Балалар мен жасөспірімдерде спорт түрлерінің арасында спорттық ойындар кең тараған. Спорттық ойындардың мінездік ерекшелігі боп, ойын мазмұнында әрекеттердің көрнекті рөлі болып табылады. Бұл әрекеттер ойын сюжетімен (желісімен) негізделген. Бұлар ойын мақсатына жету жолында қойылған әр-түрлі қиыншылықтарды, бөгеттерді өтуіне бағытталған. Халық педагогикасында ойын әрекеттіліктің бір түрі ретінде ерекше маңызды, оқыту, тәрбиелеу мақсатында қолданады. Спорттық ойындар жалпы білім беретін мектептердің,

колледждердің және жоғарғы оқу орындарының тәрбие құралы ретінде оқу-тәрбиелеу үрдісіне сәтті енгізілген.

Спорттық ойындар түрлері өте көп, оның ішінде кең тараған түрлері: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, үстел теннисі, теннис, хоккей, бадминтон т.б. Оқу орындарының бағдарламасына енгізілген спорттық ойындар түрлері бұл – баскетбол, волейбол, гандбол, футбол ойындары. Ал мектептер арасында, жоғарғы оқу орындар арасында, ауданда, қалада, облыста ұжымдар арасында ұйымдастырылатын жарыстарда көбінесе спорттық ойындардың ішінде баскетбол, волейбол, футбол, үстел теннисі түрлерінен жарыстар өтеді.

Командалық спорттық ойындардың мақсаты қарсылас команданы жеңу үшін әрекет жасайды. Әр түрлі қимылдарды түрлі қарқында, бағытта, түрлі жылдамдықпен орындай отырып, адам ағзасында, жүйесінде және ішкі құрылыстарына оң әсер етеді. Адам ойын үрдісі кезінде жоғары эмоционалды жүктеме және үлкен қуанышқа бөленіп, қанағат алады. Дене тәрбиесі жүйесінде спорттық ойындардың маңызы зор. Балалар және үлкендер қажетті дағдыларды иелене отырып, өз бетінше үнемі дене шынықтыруды жетілдіруге, денсаулықты сақтауға, көңіл күйін көтеруге және ұзақ өмір сүруге мүмкіндік бар.

Жеке тұлғаның спорттық ойындарға белсенділігін арттырудың жолдары бұл арнайы жаттығулар мен әдістемелік тәсілдерді дене шынықтыру және оқу жаттығу сабақтарында орындау кезінде оларды жүйелі және мақсатты бағытта қолдану жағдайында ғана жүзеге асырылады.

Оқушыларға дене шынықтыру сабақтарын өткізу 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 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.

Дене тәрбиесінің барлық әдістері арнайы және жалпы болып екі топқа бөлінеді. Дене тәрбиесінің арнайы әдістері: а) қатаң шектелген жаттығулар әдістері; ә) ойын әдісі; б) жарыс әдісі. Дене тәрбиесінің жалпы әдістері: а) сөзді қолдану әдістері; ә) көрнекілікті қолдану әдістері.

Дене тәрбиесі үрдісінде спорттық және қозғалмалы ойындардың элементтерін қолдану – ойын әдісі қолданылады. Ойын әдісінің мынандай өзіне тән ерекшеліктері мен белгілері бар: белгілі бір жеңіске жету үшін ойынның жоспары және тәртібі арқылы ойнаушыларды ұйымдастыру; ойын әрекеттері кезінде ойнаушылардың бәсекелестік, жеңіске деген ұмтылысының, көңіл-күйлерінің көтерілуі; ойын барысында жаттығушылардың өз бетімен қимыл-әрекет жасауға шешім қабылдауы, яғни ойынға қатысушы жүгірудің, секірудің, лақтырудың жолын өзі тандайды; қимыл-әрекеттердің алуан түрлілігі, олардың ойын барысында, әр түрлі жаттығуларда кенеттен пайда болуы; ойын барысындағы ойынға қатысушылардың әр түрлі қарым-қатынастары. Жоғарыда айтылған ерекшеліктер ойыншының ойынға деген белсенділігін арттырады.

Ойын әдісінің көмегімен дене қасиеттерін (күш, төзімділік, шапшаңдық, ептілік) кешенді дамытуға, бұрын үйренген қимылдарды жетілдіру және оқушылардың өзіндік қасиеттерін тәрбиелеуге (батылдық, тапқырлық, ұйымдастырушылық, өз бетімен шешім қабылдаушылық), бұдан басқа да көптеген мақсаттарды жүзеге асыруға болады. Жаттығуларды ойын әдісімен жүргізу оқушыларды қызықтырып, жақсы әсер қалдырады, бірқалыптылықтан құтқарады.

Дене тәрбиесі жаттығуларын жарыс, бәсеке түрінде орындауды жарыс әдісі дейміз. Жарыс әдісінің ең негізгі белгісі – біріншілікте қарсыласыңды, команданы жеңу үшін бәсекелесу, күрес, күш сынасу жағдайында жоғарғы көрсеткіштерге жету. Бұл әдіс әр түрлі мақсаттарды орындауға пайдаланылады. Мысалы, адамгершілік, жігерлілік, дене қасиеттерін тәрбиелеу, күрделі жағдайда қимылдың ептілігі мен дағдысын жетілдіру. Жарыс әдісі адам ағзасының мүмкіншіліктеріне жоғарғы талаптар қояды да, оның ары қарай тез дамуына ықпал етеді. Бұл жарыс әдісінің міндетті түрде орындалуы үшін керекті шарт: жарыс, бәсеке жаттығуларына оқушылар өте жақсы дайындықпен келулері керек. Сонымен қатар бұл әдіс оқушылардан жаттығуды орындау кезінде пайда болатын міндетке өз шешімін тез қабылдауын талап етеді.

Сондықтан спорттық ойындармен шұғылданушылардың белсенділігін арттырудың тиімді жолдарының бірі жарыс әдісі болып табылады. Өйткені олар жарысқа қатысу үшін, құрама командаға кіру үшін бар ынтасымен белсене, қызығушылықпен өзі тандаған спорттық ойын түрімен айналысады.

Спорттық ойындардан жарыстарға қатысушылардың шеберлігін жетілдіру үшін, қимыл және имандылық-жігерлік сапаларын тәрбиелеу үшін, ойынды насихаттау үшін маңызы өте зор. Бұл жаттықтырушының және барлық ұжымның жаттықтыру, тәрбиелеу және ұйымдастыру жұмыстарының қорытындысы. Жарыстарға қатыспаса оқу-жаттықтыру жұмысының нәтиже беруі мүмкін емес.



Жарыстар ойыншылардың барлық жағынан дамуына өте көп ықпалын тигізеді, әсіресе бала жасында. Сондықтан жарыстарды жасын және дайындығын ескере отырып жоспарлау қажет, әрқашан олардың ұйымдастыруын және өткізуін ықтияр ойластыру керек. Жақсы ұйымдастырылған, салтанатты түрде өткізілген жарыстар қатысушылардың тәрбиесіне оң әсерін тигізетіні белгілі.

Жаттығу кезінде көп қайталанатын жүктеме мен тынығуды алмастыра орындайтын қимыл-әрекетте қатаң шектелген жаттығу әдістерін пайдалану көптеген мүмкіншіліктерге қол жеткізеді: жүктеме көлемін қатаң мөлшерлеуге. Бұл әдісті қолдану кезінде жүктемені ең төменгі шамаға дейін жоғарылатып, басқаруға болады; әр түрлі дене қуатының қасиетін дамыту және жаттығу арқылы жеке дене мүшелеріне әсер ету; дене тәрбиесі үрдісінде жеке үйретуді пайдалану; кез келген күрделі жаттығуларға үйрету; дене тәрбиесі жаттығуларын әр түрлі жастағы адамдар арасындағы сабақ, жаттықтыру кездерінде пайдалану мүмкіншілігі. Біз осы әдістің көмегімен жаттығуларды жас балалардан бастап егде жастағы адамдарға дейін қолдана аламыз.

Қимыл-әрекеттердің күрделілігіне қарай тұтас та, бөлшектеп те үйретуге болады. Тұтас үйрету әдісі жаттығуларды бөлшектемей толық үйрету кезінде мынадай жағдайларда қолданылады: қарапайым қимыл-әрекетке үйрету кезінде; дене қуаты және техникалық дайындығы жоғары оқушылармен жүргізілетін жаттығу сабақтарында; қимыл-әрекетті бөлшектеп үйретуге болмайтын, бөлшектесе техника негізінің сапасы болмайтын жағдайда; бұрын үйренген жаттығуларды жетілдіруде.

Жаттығуларды бөлшектеп үйрету әдісі кезінде қимыл-әрекетті бөлшектеп жеке-жеке меңгеріп, сонан соң бәрін қосып толық қайталайды.

Жеке тұлғаның белсенділігінсіз, сыртқы ықпал-әсерлерге деген белсенді ықпалынсыз даму ілгері жүрмейді; тағы бір себебі ол адамның дамуы өзін-өзі дамыту процесінде ғана жүзеге асады, сондай-ақ жеке тұлғаның дамуында өзін-өзі тәрбиелеудің де алар орны ерекше. Қабілеттіліктің дамуы үшін өз барысында баланың бойында жағымды сезімдер туғызатын іс-әрекет қажет. Ал мұндай көңіл-күйге түсу (немесе басқа да) жұмыстан пайда болған сүйсіну сезімімен сипатталатын танымдық қажеттіліктермен байланысты. Спортшы белгілі бір спортпен міндет үшін емес, жарыста жеңу үшін емес, сол спортпен айналысқысы келетін болғандықтан жетістікке ұмтылады, яғни ол балада жағымды сезімдермен байланысты қажеттілік бар. Бұл – жеке тұлғаның мәдени ұстанымдарынан бастау алатын өз-өзіне деген қалыптастырушылық, жасампаздық ықпал-әсері. Спорттық ойындарға белсенділікті арттыру жолдарының бірі бұл спортшының өзін-өзі дамыту күштері жеке тұлғаның дамуының ең маңыздысы болып табылады [74, 80].

*Сабақтың тақырыбы: Жеке тұлғаны саламатты өмір салтына тәрбиелеу*  
Бала өзі ғана дені сау болып қана қоймай, болашақта дені сау ұрпақ тәрбиелей алатын болуы керек. Оқушыларды өз денсаулығын сақтауға жұмылдыру ең алдымен әлеуметтену процесі – тәрбиелеу болып отыр. Сондықтан да балаларды жас кезінен бастап денсаулығын сақтай білуге тәрбиелеудің қажеттілігі туындайды. Саламатты өмір салтына тәрбиелеу отбасынан, балабақшадан, мектептен басталуы керек. Денсаулықты сақтаудың негізгі жолы бұл жүйелі түрде дене шынықтырумен шұғылдану болып табылады.

Дене тәрбиесінің негізгі құралдарына дене жаттығулары, гимнастика, ойын, туризм, спорт, табиғи факторлар жатады.

Дене жаттығулары - бұл саналы түрде орындалған қимылдар және қозғалтқыш әрекеттер. Дене жаттығулары бұлшық ет жүйесін, қан айналымын және тыныс алу мүшелерін дамытады.

Гимнастика. Түрлері: негізгі және гигиеналық гимнастика, спорттың гимнастика, акробатика, көркемдік гимнастика, өндірістік гимнастика және емдік гимнастика. Ойын оқушыларды жылдамдыққа, төзімділікке тәрбиелейді.

Туризм - оқушыларды төзімділікке, ұжымдыққа, еңбек сүйгіштікке және қолайсыз сыртқы жағдайларда кездесетін қиындықтарды жеңуге тәрбиелейді.

Спорт - оқушылардың денсаулығын нығайтатын, дене күшін, қозғалыс дағдыларын және моральдық-еріктік қасиеттерін дамытатын дене тәрбиесінің құралы. Дене тәрбиесіндегі маңызды құралдарының бірі - табиғи факторлар: күн көзі, ауа, суға шомылу, душ қабылдау.

Табиғат факторларын балалардың денесін сауықтыру жұмысы кезінде пайдалану өте тиімді. Оқушыларды тәрбиелеуде үлкен жетістіктерге жету үшін оқушыларға тек оқыту процесі кезінде ғана тәрбие берумен шектелмей, оқушылардың шығармашылық белсенділігін күшейтіп, өмірге деген құштарлығын арттыратын сыныптан тыс жүргізілетін жұмыстарды ұйымдастыру арқылы тәрбие беру болып табылады.

Дене тәрбиесі бойынша сыныптан тыс жұмыстар баланың денсаулығын нығайтуға көмектесу; ағзаны шынықтыру, оқушылардың жан-жақты өсіп жетілуіне, дене шынықтырудың оқу бағдарламасын ойдағыдай меңгеруге көмектесу; балаларды дене шынықтыру және спортпен үнемі шұғылдануға әдеттендіру; қозғалыс дағдысын тәрбиелеу, сонымен бірге саламатты өмір салтын қалыптастыру.

Дене шынықтыру мен спорт жөніндегі сыныптан тыс жұмыстың негізгі формалары: секциялар мен үйірмелердегі сабақтар, спорт жарыстары, серуендер, туристік жорықтар, дене шынықтыру және спорт мейрамдары. Оқушыларды жүйелі түрде дене жаттығуларына үйретудің тиімді жолдарының бірі - олардың өз еркімен дайындалуы. Осыған байланысты оқу бағдарламасына дене тәрбиесінен үйге тапсырма беруді міндетті түрде енгізу керек.

Отбасында өз еркімен орындалатын дене тәрбиесінің бір түрі - таңертеңгілік гигиеналық-бой сергіту жаттығуы. Ол адамның дене құрылысының ұйқыдан соң тіршілік қызметіне тез араласуына әсерін тигізіп қана қоймай, адамды сергек жүруге және көңіл-күйін көтеруге көмегін тигізеді. Таңертеңгілік бой сергіту жаттығуы тұлғаны дұрыс қалыптастыруға әсер ете отырып, тыныс алуды жақсартады, қан айналу жүйесі қызметін күшейтеді, зат алмасуға көмектеседі, оқушылардың зеректігін, мақсатқа жету ұмтылысын қалыптастырады, ақыл-ой қызметін арттырады. Ертеңгілік бой сергіту жаттығулары оқушыларды тәртіптілік пен бейімділікке, өзіне деген сенімділік пен белсенді қызмет атқаруға тәрбиелейді.

Порфирий Корнеевич Иванов - уақытты жарты ғасырға басып озған жан. Оның қарапайым әдісі - "Детка" немесе "Иванов жүйесі" деп аталады. Оның нұсқаулары:

- өзінді жақсы сезіну үшін күніне 2 рет табиғи суық суға шомыл. Ыстық суға шомылсақ, суық сумен нүктесін қой;

- шомылар алдында, не шомылып жатқанда табиғат аясына шың, жалаң аяғыңмен жер бас. Ауаны аузыңмен қармап, бірнеше рет дем ал да іштей өзіңе және өзге жұртқа денсаулық тіле;
- арақ ішпе, темекі тартпа;
- аптасына кем дегенде 1 рет тамақсыз не сусыз күн кешуге тырыс;
- қоршаған ортаны сүй. Айналаңа түкірме және ештеме тастама. Бұл сенің саулығың;
- денім сау болсын десең барлық адаммен сәлемдес;
- бойыңдағы жаман қылықтардан арыл. Жұртқа сен және оларды сүй;
- адамдарға әсіресе көмек сұрағандарға көмектес. Оның қажетіне бар жан-дүниенмен көмектес. Ол сенің досыңа айналады, сонымен әлемдік іске ат салысасыз;
- жексенбі күні табиғатқа жалақаяқ шығып, бірнеше рет тыныс ал да, ойлан;
- ауру, сырқат, өлім жөнінде ойлаудан қаш. Бұл сенің - жеңісің;
- ес пен ойды бөле қарама. Оны жүзеге асыр;
- іс жөніндегі тәжірибенді үлгі-өнеге ет. Бірақ ол үшін мақтанба да, өзіңді-өзің өзгеден жоғары ұстама. " Ұлық болсаң-кішік бол".

Бұл қағиданың оқушының рухани жағынан тазарып, саламатты өмір сүруіне тигізетін рөлі ерекше.

Денсаулыққа жағымды әсер ететін факторлар:

1. Бұлшық ет қимылдарының белсенділігі. Адамның барлық тіршілік әрекеті түрлі қимыл-қозғалыстар жиынтығынан тұрады. «Қозғалыс - тіршілік тірегі» деген ұғымда зор мән бар. Қозғалыс белсенділігі жұмыс істеу қабілетін арттырады, түрлі ауруларға қарсы тұруына көмектеседі. Тыныс алу мүшелерінің жұмысын жақсартып, жүрек бұлшық еттерін шынықтырады, зат алмасудың қалыпты жүруін қамтамасыз етеді. Әсіресе спорт пен дене шынықтыру жаттығулары қозғалыс белсенділігін арттырады.

2. Еңбек пен демалысты дұрыс ұйымдастыру. Бұлардың денсаулық үшін маңызы зор. Адам өмірінде еңбек басты орын алады. Еңбек ету арқылы адам өзіне қажетті жағдайларды жасап алады. Шектен тыс еңбек ету ағзаның қажуына әкеп соқтырады. Сондықтан да еңбек ету мен демалысты дұрыс үйлестіре білу қажет. Бұл адам ағзасындағы барлық мүшелердің жұмысын жақсартады. Адамның ұзақ өмір сүруіне де септігін тигізеді.

3. Дұрыс тамақтана білу. Дұрыс тамақтанудың нәтижесінде асқорыту мүшелерінің жұмысы жақсарады. Адамның дұрыс өсіп дамуына, зат алмасу үдерістерінің қалыпты жүруіне жағдай жасайды және т. б. Адамның ұзақ өмір сүруінде дұрыс тамақтана білудің рөлі зор. Көбіне **көкөніс**, жеміс-жидектерді пайдалану, тамақтану ережелерін мұқият сақтау. Майлы етті тағамдарды шектеп пайдалануды естен шығармау қажет. Дұрыс тамақтану адамның дене салмағының бірқалыпта болуына жағдай жасайды. Артық салмақ аурудың пайда болуына әсер етеді. «Артық салмақ - аурудың белгісі» деген ұғым соны аңғартады. Әрбір адам өз денсаулығына қамқорлық жасап, үнемі көңіл бөліп отыруы тиіс. Ұзақ өмір сүрудің негізгі шарты - денсаулықты сақтау мен нығайту екенін естен шығармауымыз керек. Адам денсаулығының басты үш көрсеткіші бар. Олар: *біріншіден* - адам ағзасының орта жағдайларына бейімделуінің жоғары дәрежеде болуы. Ол ағзадағы барлық мүшелер жүйесінің бірімен-бірінің үйлесімді жұмыс атқаруы арқылы байқалады. *Екіншіден* - адамның психикалық

көңіл күйінің қалыпты дамуы арқылы айқындалады, ойлау, есте сақтау, зейін, дарындылық және т. б. қабілеттіліктерді қоғамның қажетіне жұмсай білу. *Үшіншіден* - жеке тұлғаның қоғамдағы өз орнын білуімен, жауапкершілігін сезінумен айқындалады. Бұл адамдардың бірімен-бірінің қарым-қатынасы арқылы білінеді.

Саламатты өмір сүру дағдысы – бұл оқушылардың күнделікті өмірдегі әрекетінің саналы түрде жүзеге асырылуы, олардың қимыл-қозғалыс белсенділігінде, денсаулығының шыңдалуында, күн ережесін сақтауда, дұрыс тамақтануда, денсаулықты бұзатын жат әдеттерден бас тартушылықта, мінез-құлық пен қарым-қатынас мәдениетінде көрінеді.

Жеке басылық дене тәрбиесі- бұл адамның өз басының, дене тәрбиесі және спорт жаттығуларын, оның керектігін, мәнін, мағынасын түсініп, өзіне, маңайындағы адамдарға үйрете бастауы, оның осы салада білім, хабар көздерін іздеп, ол білімді өзінің, айналасындағы адамдардың денсаулықтарын нығайтуға, спорт түрлерінің қозғалыстарын үйретуге, өмірге қажет қимыл шеберлігі мен дағдысын қалыптастыруға қолдануы.

Қорыта айтсақ, бүгінгі таңда өз тәуелсіздігін алған егеменді еліміз осы бағытта Қазақстан оқу орындарында жан-жақты дамыған, денсаулығы мықты, саламатты өмір салтын мұрат тұтқан жеке тұлғаларды тәрбиелеу басты талап етіп қойылған. Бала денін сауықтыру үшін дәрігерлер, педагог, психолог, валеолог, әлеуметтік педагогтар мен басқа да мамандар бірігіп қызмет атқаруы тиіс. Өскелең ұрпақтың денсаулығы бұл – тек әлеуметтік мәселе ғана емес, сонымен қатар адамгершілік тәрбие болып табылады.

*Сабақтың тақырыбы: Саламатты өмір сүруде дене белсенділігінің маңызы*

Қазіргі кезде адамға жиі өз мүмкіндіктерінің шегінде өмір сүруге тура келеді. Әлеуметтік және экономикалық тұрақсыздық жағдай осы тенденцияны ұлғайтады. Мамандардың бағалауы бойынша халықтың арасында көптеген адамдар психоэмоционалдық және әлеуметтік күйзелу қалпында жүр, бұл өз кезегінде денсаулықты сақтауға көмектесетін ағзаның бейімделу механизмін әлсіретеді.

Мұндай жағдайда медицина әлсіз болады, өйткені осының бәрінің бірінші себебі қоғамда денсаулыққа деген көңіл бөлудің тапшылығы болып табылады. Адамның денсаулығын сақтауда және нығайтуда шешуші ролді оның өмір сүру стилі алады.

Осыған қатысты адам денсаулығын қалыптастыру мәселесі медицина ғылымы мен практикасы шеңберінен шығып, білім беру кеңістігіне ауысады. Педагогикалық жұртшылық дені сау, өмір сүруге қабілетті, жан-жақты дамыған тұлғаны қалыптастыру үшін өзіне жауапкершілік алып, көптеген жылдар бойы ізденіс жағдайда жүр.

Өмір сүру стилінің құрылымдық моделі, бұлар:

1. Құрылымдық-мазмұндық – мінез-құлық стилі, қарым-қатынас стилі, қызметінің (негізгі) стилі, белсенділік түрі, негізгі тіршілік қарекетінің саласы.

2. Құндылық-мағыналылық – өмір сүру мақсаты, принциптері, ұстанымы, қарым-қатынасы (адамдарға, қызметіне, өз тұлғасына), мәдениет түріне бейімделуі, қажеттілік жүйесі.

3.Әлеуметтік-ролдік – әлеуметтік ролі, әлеуметтік мәртебесі, ролдік-жасынан күтетіні (қалып кетуі немесе озып кетуі), топтағы беделі, қадірі.

4. Әлеуметтік-уақыттық – жас кезеңдері, биоритмдері, әлеуметтік ритмдері (әртүрлі көзқараста әрекеттерінің қайталануы, әр салада әрекеттерінің қайталануы), жылдық, мерзімдік, апталық циклдері, қарқындылығы, қарқыны.

Көрсетілген қабілеттердің кең шоғырын адамның үш: дене, психикалық, адамгершілік қабілеттеріне топтастыруға болады. Соңғы екеуі денсаулықтың рухани компонентін құрайды, олар басым маңызына ие. Дені сау деп тек дене және рухани жағынан бірдей аман-сау адамды айтуға болады.

Француз философы мен ағартушысы М.Монтень денсаулықтың құндылығын нақты анықтап берді: «Денсаулық дегеніміз – бағалы да құнды зат, ол жалғыз ғана болғандықтан, ол үшін уақытты да, күшті де, еңбек пен барлық жақсылық атаулыны аямау қажет, тіпті ол үшін өз өміріңнің бір бөлшегін де құрбан етуге болады, себебі онсыз өмір төзімсіздік пен қорлыққа толы».

Салауатты өмір сүру салтының көрсеткіштерінде, өмір сүру мақсаты- өзін саналы түрде мәдениет, адамгершілік, тарихи үрдісте және өз өмірінде субъекті ретінде жүзеге асыру. Өмір сүру ұстанымы – интегралды, өз өміріндегі барлық оқиғаларға жауапкершілікті өзіне алады. Өз бетінше және белсенді өмір сүреді. Өз денсаулығына қарым-қатынасы – маңызды құндылық ретінде, ауырмай өмір сүруге талаптанады.

Ал салауатсыз өмір сүру салтында өмір сүру мақсаты – нақты айқындалмаған, адамның шынайы жаратылуын жүзеге асырумен байланыспаған. Салауатсыз өмір сүру салтында тағдырға сеніп, сырттан көмек күтіп, кездескен кедергілер үшін қоршағандарды кінәлаумен өмір сүреді. Денсаулыққа немқұрайды, тек арнайы медициналық араласудың көмегімен ғана түзеуге жататындай қарайды, осыдан өз денсаулығына деген немқұрайдылық, ал табиғаттан берілген денсаулық жасы келе жоғалады.

Дене шынықтыру жаттығуларымен тұрақты түрде шұғылдану деген сөз - салауатты өмір сүрудің негізгі көзі. Дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылданудың өзіне тән мақсатты жүйесі болады.

Жүйелі дене белсенділігі көптеген аурулардың алдын алудың тиімді әрі арзан әдісі болып табылады. Ол денсаулықтың күйін әр түрлі қалыпта жақсартады: жүрек бұлшық етінің қызметін төмендетеді; жүрек-қан тамырлары ауруларының қауіп-қатерін төмендетеді; сүйектің салмағын арттырады; боркеміктіктен қорғайды.

Дене белсенділігінің жағымды әсері психологиялық өзгерісте де сезіледі. Дене белсенділігі қорқу сезімін төмендетеді, күйзеліспен күресуге көмектеседі, ұйқыны жақсартады және көңіл-күйдің субъективті бағасын да көтереді. Сонымен қатар, басқалармен бірге орындалатын дене белсенділігі үлкен ықпалдасу ролін атқарады. Дене белсенділігі күнделікті қиыншылықтарды ұмытудың әдісі болып табылады, күнделікті күйзеліс туралы ұмытуға мүмкіндік туғызады, өйткені Сіз өзіңді жаттығуға толығымен бағыштайсыз. Дене жүктемесінің арқасында көңіл-күй жақсарады, бұл, әрине, хал-жағдайға жағымды әсер етеді.

Дене белсенділігі калориялардың жағылуын күшейтеді, бұл дене салмағының төмендеуіне және қалаған салмақты ұстауға мүмкіндік туғызады. Тұрақты дене белсенділігі негізгі зат алмасуға пайдалы әсер етеді, тәбетті

төмендетеді және дененің майлы салмағын азайтуға көмектеседі. Дене жаттығуларының арқасында біз тек ажарлы көрінбейміз, сонымен қатар, өзімізді жақсы сезінеміз және де семіздікпен байланысты көптеген қиыншылықтардан аулақ боламыз.

Ой еңбегі және дене шынықтыру. Шаңғымен сейілдеп, жеңіл қол жұмысымен шұғылданғанда ой қызметі үйлесімді болады. Ой еңбегімен айналысатын орта жастағы дені сау адам аптасына ең кем дегенде 8-10 сағат уақытты дене шынықтыру жаттығуларына бөлуі қажет. Шамамен, денеге түсетін күшті мынандай етіп бөлген тиімді: демалыс күні – 2-3 сағат (шаңғымен немесе жаяу туристік жорық жасау), аптаның орта шенінде – 1-2 сағат (коньки, ескек есу, велосипед тебу), күнделікті 10-15 минут таңертеңгі гимнастика және 30-40 минут жүру (жұмысқа барғанда және жұмыстан қайтқанда) керек. Денеге түсетін салмақты осылай етіп бөлуді еңбек, демалыс, тамақтану режимімен сәйкес жүргізгенде адамның көңіл күйі жақсарады, ой еңбегі барынша жемісті болады.

Деннің саулығын, пішімін және жастықты ұзаққа сақтау үшін спортпен тұрақты шұғылданыңыз. Жаттығулардың таңдалған түрімен танысқан және өзіңіз үшін сәйкес түрін таңдаған жөн.

Аэробика - бұл ағзаның оттекке деген қажеттілігін арттыратын бұлшық еттердің көп мөлшеріне бағытталған ырғақты жаттығулар.

Аква аэробика спортпен тұрақты шұғылданбайтын тұлғаларға, сонымен қатар, үлкен жастағы тұлғаларға да ұнайды.

Калланетик бұл үйде тиімді шұғылдануға болатын тынығатын жаттығудың түрі.

Пилатес дене мен сезімді ширататын қайталанбалы қозғалыстардың сериясынан тұрады, дене үйлесімділігіне мүмкіндік туғызады және әр түрлі жастағы және дайындықтың әр түрлі деңгейі бар адамдарға тура келеді.

Фитнесс – бұл аэробиканың жаттығуларымен және батпандармен бірге жаттығуларды, сонымен қатар, сәйкес емдәмді біріктіретін жаттығу.

Йога – онымен өмір сүру мәнері болатын, өз тәні мен жанын жетілдірудің әдісі ретінде шұғылдануға болар еді.

Тай Чи – бұл негізгі екпінді белсенді медитацияға аударатын, дәстүрлі қытай әдістеріне негізделген дене жаттығуларының түрі.

Фитбол – бұл, әсіресе, қарттарға, жүкті және босанған әйелдерге ұсынылатын, керемет ойынмен біріктірілген қауіпсіз жаттығу.

Степ – бұл аэробиканың түрі, артық калорияларды жандыруға, майдан айырылуға және жүрек-қан тамырлары жүйесінің жұмысын жақсартуға көмектесетін қозғалыстардың қарқынды түрі.

Стретчинг бұлшық еттердің ауруға деген сезімталдылығын төмендетеді, жарақаттардың алдын алады және үлкен жүктемеден кейін қайта қалпына келуге көмектеседі.

Джогинг – бұл аз ғана жылдамдықтағы жүгіру. Арнайы орынды да, құрылғыларды да, қиын жаттығу жинақтарын да талап етпейтін, өте әйгілі спорт түрі.

Ішпен билеу – бұлшық еттерді тиімді нығайтады және денені сергітеді

Денсаулыққа жағымды әсер ететін факторлар:

1. Бұлшық ет қимылдарының белсенділігі. Адамның барлық тіршілік әрекеті түрлі қимыл-қозғалыстар жиынтығынан тұрады. «Қозғалыс - тіршілік

тірегі» деген ұғымда зор мән бар. Қозғалыс белсенділігі жұмыс істеу қабілетін арттырады, түрлі ауруларға қарсы тұруына көмектеседі. Тыныс алу мүшелерінің жұмысын жақсартып, жүрек бұлшық еттерін шынықтырады, зат алмасудың қалыпты жүруін қамтамасыз етеді. Әсіресе спорт пен дене шынықтыру жаттығулары қозғалыс белсенділігін арттырады.

2. Еңбек пен демалысты дұрыс ұйымдастыру. Бұлардың денсаулық үшін маңызы зор. Адам өмірінде еңбек басты орын алады. Еңбек ету арқылы адам өзіне қажетті жағдайларды жасап алады. Шектен тыс еңбек ету ағзаның қажуына әкеп соқтырады. Сондықтан да еңбек ету мен демалысты дұрыс үйлестіре білу қажет. Бұл адам ағзасындағы барлық мүшелердің жұмысын жақсартады. Адамның ұзақ өмір сүруіне де септігін тигізеді.

3. Дұрыс тамақтана білу. Дұрыс тамақтанудың нәтижесінде асқорыту мүшелерінің жұмысы жақсарады. Адамның дұрыс өсіп дамуына, зат алмасу үдерістерінің қалыпты жүруіне жағдай жасайды және т. б. Адамның ұзақ өмір сүруінде дұрыс тамақтана білудің ролі зор. Көбіне көкөніс, жеміс-жидектерді пайдалану, тамақтану ережелерін мұқият сақтау. Майлы етті тағамдарды шектеп пайдалануды естен шығармау қажет. Дұрыс тамақтану адамның дене салмағының бірқалыпта болуына жағдай жасайды. Артық салмақ аурудың пайда болуына әсер етеді. «Артық салмақ - аурудың белгісі» деген ұғым соны аңғартады. Адам денсаулығына халықтың ғасырлар бойы қалыптасқан салт-дәстүрлері де жағымды әсер етеді. Әрбір адам өз денсаулығына қамқорлық жасап, үнемі көңіл бөліп отыруы тиіс. Ұзақ өмір сүрудің негізгі шарты - денсаулықты сақтау мен нығайту екенін естен шығармауымыз керек.

Адам денсаулығының басты үш көрсеткіші бар. Олар: *біріншіден* - адам ағзасының орта жағдайларына бейімделуінің жоғары дәрежеде болуы. Ол ағзадағы барлық мүшелер жүйесінің бірімен-бірінің үйлесімді жұмыс атқаруы арқылы байқалады. *Екіншіден* - адамның психикалық көңіл күйінің қалыпты дамуы арқылы айқындалады, ойлау, есте сақтау, зейін, дарындылық және т. б. қабілеттіктерді қоғамның қажетіне жұмсай білу. *Үшіншіден* - жеке тұлғаның қоғамдағы өз орнын білуімен, жауапкершілігін сезінумен айқындалады. Бұл адамдардың бірімен-бірінің қарым-қатынасы арқылы білінеді.

Спорттық ойындар барлық жастағы адамдар үшін – мектепке дейінгі жастағы балалардан бастап зейнеткерлерге дейін дене тәрбиесі жүйесінің әмбебап құралы болып табылады. Спорттық ойындардың көмегімен жеке тұлғаның дене және рухани мәдениетінің негізін қалыптастыру, денсаулығын нығайту, салауатты өмір сүру салтын қалыптастыруға жетуге болады. Жан-жақты дамыған жеке тұлғаны тәрбиелеуде спорттық ойындардың тиімділігі: біріншіден, спорттық ойындардың ерекшелігімен; екіншіден, шұғылданушының ағзасына жан-жақты әсер етуімен, дене қуаты қасиеттерінің дамуымен және өмірге қажетті қимыл дағдыларын игеруімен; үшіншіден, әр түрлі жастағы және дене дайындығы әр түрлі адамдар үшін қол жетімділігі (сауықтыру бағытындағы аз дене жүктемесі бар сабақтардан жоғарғы дәрежедегі спорт деңгейіне дейін); төртіншіден, эмоциялы жігерлендіруші, бұл жерде осы белгі бойынша барлығы тең – «үлкен де кіші де»; бесіншіден, спорттық ойындар бірегей ойын-сауық, осы белгісімен спорттың басқа түрлері спорттық ойындармен теңесе алмайды.

## Әдебиет

1. Жұмабаев М. Педагогика (Баланы тәрбие қылу жолдары). – Алматы: Рауан, 1993.
2. М. Дулатов. Оян қазақ! – Алматы: Алтын Орда, 1991.
3. Оңалбеков Ж.К. Дене тәрбиесі мен спорттық жеке адамдар арасындағы ұлттық қарым-қатынастарды дамытудағы орны: пед. ғыл. канд. ... автореф. – Алматы, 1996.
4. Әбділлаев Ә.К., Оңалбек Ж.К. Дене мәдениетінің ілімі және әдістемесі. - Түркістан, 2004.
5. Уанбаев Е.Қ., Уанбаева Ф.Ж. Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі. Оқу құралы. -Өскемен, 2006.
6. Уанбаев, Е. Дене тәрбиесінің негіздері: көмекші оқу құралы. - Алматы: Санат, 2000.
7. Құлназаров А., Жолымбетов Ө. Қазақстан – спортшылар елі. Энциклопедиялық анықтамалық. – Алматы: Сөздік – Словарь, 2009.
8. Жолымбетов Ө. Спорт әлемі. Балаларға арналған спорт анықтамалығы. – Алматы: Сөздік – Словарь, 2010.
9. Тәнекеев М. Казахские национальные виды спорта и игры. - Алматы, 1957.
10. Төтенаев Б. Қазақтың ұлттық ойындары. – Алматы: Қайнар, 1994.
11. Бүркітбаев Ә. Спорттық ұлттық ойын түрлері және оның тәрбиелік мәні. – Алматы, 1985.
12. Сағындықов Е. Ұлттық ойындарды оқу-тәрбие процесінде пайдалану. - Алматы: Рауан, 1993. -766 б.
13. Ж.Әбиев, С.Бабаев, А.Құдиярова. Педагогика. – Алматы: Дарын, 2004.
14. Сейталиев Қ. Педагогиканың жалпы негіздері. - Алматы: Өлке, 2009.-
15. Б.Төтенай. Дене тәрбиесі. – Астана: Фолиант, 2008. 127-136 б.
16. Аристотель. Этика, саясат, поэтика. Интернеттен
17. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. – М.: Академия 2001.
18. Ж.Л. Садықова, М.Ш. Тұяқбаева, Е.Қ. Уанбаев. Дене тәрбиесі және спорттың ілімі мен әдістемесі, 2012.
19. Ковалев В.Д. Спортивные игры. М, Просвещение, 1988.
20. Ботабаева Ә.Е., Әлімбаева А. Жеке тұлғаны саламатты өмір салтына тәрбиелеу. //«Қазақстан-2050» - халқымыздың болашаққа бағдары» Республикалық ғылыми-практикалық конференция материалдары. Тараз, 2013.
21. Ұлт тағылымы, ғылыми-педагогикалық басылым. №1 (2) 2007
22. С.Конофеева, Г.С. Қазыбаева. Студент жастарды салауатты өмірге ынталандыру. Абай атындағы ҚазҰПУ-дың Хабаршысы, №1(11), 2006.



## Мазмұны

Алғы сөз .....	3
1. Жеке тұлғаны қалыптастырудың мәні мен мазмұны .....	5
2. Жеке тұлғаны спорт ойындары арқылы саламатты өмір салтына тәрбиелеу психология-педагогикалық проблема .....	18
3. Спорт пен дене шынықтырудың адам өміріндегі орны .....	27
4 Спорттық ойындардың физиологиялық негіздері мен түрлері .....	38
5. Спорттық ойындарды өткізудің әдіс тәсілдері .....	44
6. Жеке тұлғаның саламатты өмір салтына қызығушылығын арттырудың тиімді жолдары .....	61
Әдебиет .....	72

Әлімбаева А.Ү.

ЖЕКЕ ТҰЛҒАНЫ СПОРТ ОЙЫНДАРЫ АРҚЫЛЫ  
САЛАМАТТЫ ӨМІР САЛТЫНА ТӘРБИЕЛЕУ

Оқу құралы

Техникалық редакторы  
Редактор  
Компьютерлік беттеу

Б.Ә.Әлімбаев  
Г.М. Алдыкеева  
Г.Н. Дәуірбекова

Баспаға 06.04.2017 ж. қол қойылды.  
Пішімі 60x80 1/16. Есепті б.т. 4,5. Шартты б.т. 6,3.  
Таралымы 500. Тапсырыс 597.

М.Х. Дулати атындағы ТарМУ  
«Тараз университеті» баспасы  
080012, Тараз қаласы, Төле би көшесі, 60