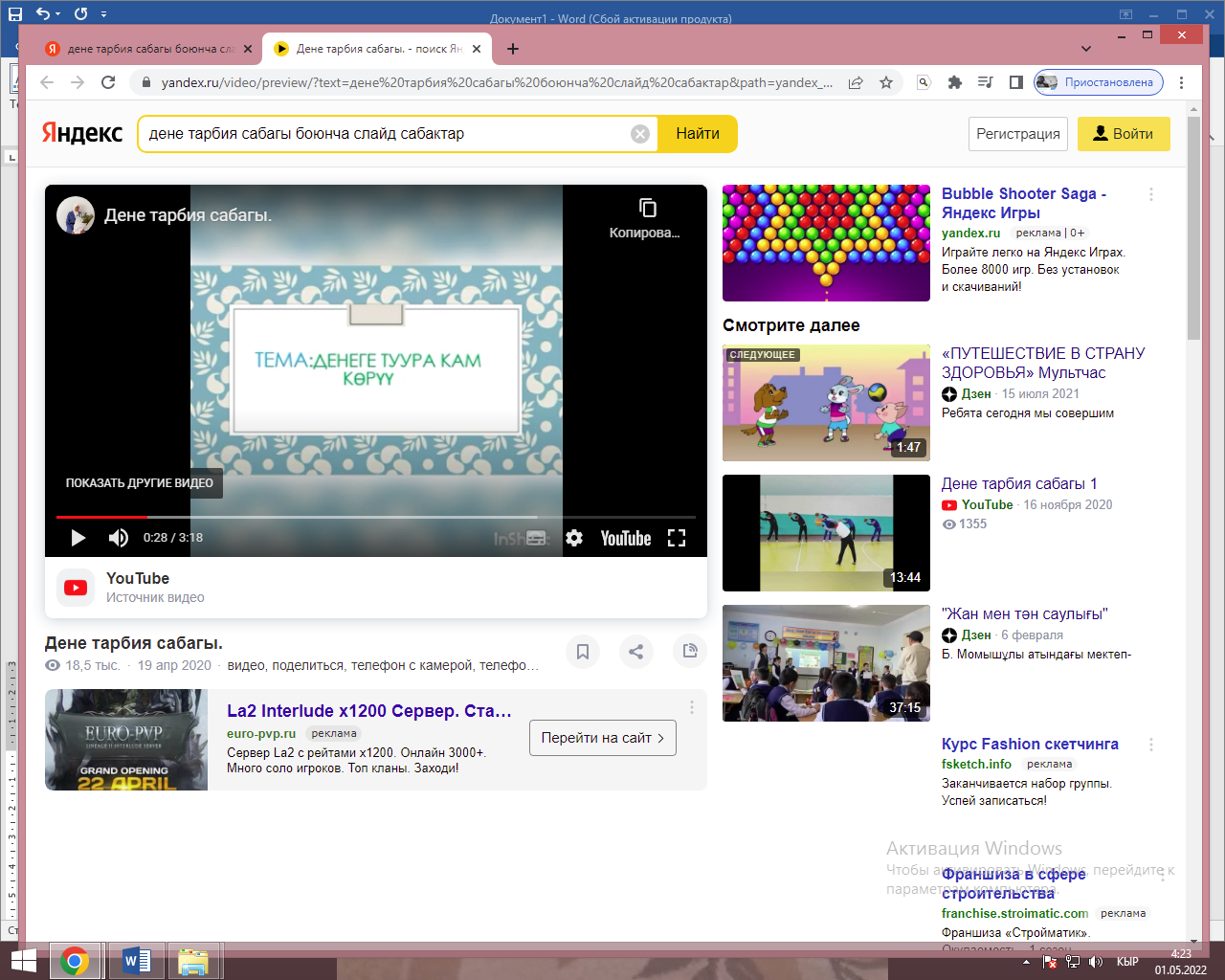


**Дене тарбия — адамдын ден соолугун бекемдеп, дене жагынан туура жетилүүсүн камсыз кылуу максатында жүргүзүлүүчү жалпы тарбия системасын составдуу бөлүгү.**

**Чоң адамдардын эмгек процессинин, уучулукту, согушчандыкты тууроочу оюндар түрүндө, ошондой эле балдардын ар кандай кыйынчылыкка чыдамкайлыгын сыноо, түрдүү үрп-адаттар формасында дене тарбиясы алгачкы коомдо эле ишке аша баштаган. Кул ээлөөчүлүк коомдо, байыркы Греция жана Римде дене тарбия өркүндөгөн.**

**Негизги суроолор.**

1. **Дене тарбия жөнүндөгү окуунун өнүгүү динамикасы**
2. **Дене тарбиясынын мазмуну, максаты жана милдеттери.**
3. **Физкулөтура сабагындагы дене тарбиясы**
4. **Класстан тышкаркы иштердеги дене тарбиясы**
5. **Туристик жүрүш**
6. **Күч эмгеги жана дене тарбиясы**
7. **Режим жана дене тарбиясы**
8. **Балдардын бош убактысы жана дене тарбиясы**



**1. Дене тарбия жөнүндөгү окуунун өнүгүү динамикасы**

Дене тарбия — адамдын ден соолугун бекемдеп, дене жагынан туура жетилүүсүн камсыз кылуу максатында жүргүзүлүүчү жалпы тарбия системасын составдуу бөлүгү.

Чоң адамдардын эмгек процессинин, уучулукту, согушчандыкты тууроочу оюндар түрүндө, ошондой эле балдардын ар кандай кыйынчылыкка чыдамкайлыгын сыноо, түрдүү үрп-адаттар формасында дене тарбиясы алгачкы коомдо эле ишке аша баштаган. Кул ээлөөчүлүк коомдо, байыркы Греция жана Римде дене тарбия өркүндөгөн. Анткени, кул ээлөөчү таптын балдарынын граждандык милдетин аткарууга, согуш кызматын өтөөгө даярдоочу мамлекеттик системанын мүнөзүнө дене тарбиясы да ээ болуп калган.Феодализмдин дүркүрөп өсүүсү менен дене тарбиясы жаш рыцарларды тарбиялоо системасына биригип, өзүнө атчан жүрүштү, сууда сүзүүнү, жаа атууну, найза саюуну, рыцардык мелдеште жекече кармашууну, уучулукту чогуу камтый баштайт. Дене тарбиясынын илимий негиздерин изилдөөгө бара-бара көңүл бөлүнө берет.Кайра Жаралуу доорунда дене тарбиясына кызыгуу ого бетер күчөйт. Бирок гуманистттердин дене тарбиясын мектептерге киргизүү жөнүндөгү аракети ийгиликке ээ болбой кала берген. Феодализмден капитализмге өтүү мезгилинде балдарды дене жагынан туура тарбиялоо үчүн болгон күрөш өтө күчөйт, бул жагдайда бир топ прогрессивдүү назарияттар пайда болот.

Францияда Ф.Рабле менен М.Монтень дене тарбиясын акыл тарбиясы менен бирдикте ишке ашыруу зарылдыгын үгүттөп чыгышат. Я.Коменский дене тарбиясын педагогикалык жараяндын эң маанилүү бөлүгү деп эсептеп, «Улуу дидактика», «Энелер мектеби» деген эмгектеринде гигиена, тамактануу, балдардын оюну, денесин чыңдоо боюнча көнүгүүлөргө бөтөнчө көңүл бөлүп, дене тарбиясын өтө эрте баштоо керектигин көрсөткөн. «Тарбия жөнүндөгү ойлор» деген китебинде Дж.Локк дене тарбиясынын негизги милдети балдардын ден соолугун чыңдап, алардын кыймылдоого болгон табигый талабын канааттандыруу деп эсептеген. Ж.Ж.Руссо «Эмиль, же тарбия жөнүндө» деген чыгармасында балдардын акылын өстүрүп, эмгекке үйрөтүүдөгү дене тарбиясынын маанисин баса белгилеп, балдарды тарбиялоодогу анын ролун жогору баалаган. Дене тарбиясынын усулун өркүндөтүүдө Г.Песталоцци бир топ салым кошкон.

Орустун алдынкы педагогдору жана коомдук ишмерлери балларга дене тарбиясын берүүгө атайын көңүл бурушкан К.Д.Ушинский дене тарбиясын күч эмгеги менен байланышта карап, аны адамдын акыл, адеп, дене жагынан өсүүсүнүн негизги шарты деп эсептеген. Ушинскии мектептеги сабакка көнүгүүлөрдү киргизүүнү талап кылган. Дене тарбиясы акылдын чарчоосуна жол койбостон, көңүл бурууну сергитип, эсте сактоону күч алдырат деп эсептеген.

**2. Дене тарбиясынын мазмуну, максаты жана милдеттери**

Дене тарбиясынын негизги милдеттерине ден соолукту чыңдап, денени чыйралтып өстүрүү, зарыл кыймылдардын ык, машыгууларына ээ кылуу, физический жөндөм, шыктарды өстүрүү, керектүү моралдык эрктик сапаттардын калыптануусуна өбөлгө түзүү кирет. Ал үчүн тийиштүү гигиеналык шартта спорттук көнүгүүлөрдү системалуу жасоо, чуркоо менен басуу, сууда сүзүү, калак тартуу, кыймылдуу спорт оюндарына катышуу, гигиеналык гимнастиканын атанын көнүгүүлөрүн жасоо ж.б. зарыл.Мектепке чейинки курактагы балдарга (3-7жаш) дене тарбиясын берүү бир топ татаалдашат. Денесин чыңдап, ден соолугун коргоону улантуу менен алардын физически өсүүсүн өркүндөтүп, ден соолугуна зыяндуу сырткы чөйрөгө организми кебелбей туруштук бергидей кылып тарбиялоо, курак жашына ылайык негизги кыймылдардын туура ык, машыгуусуна, кыймылдардын ылдам, элпек координациясына ээ кылып, тартиптүү, демилгечил, коллективде аракеттенүү ыгына тарбиялоо.

Мектепте **дене тарбиясынын негизги каражаттары** - гимнастика, спорт, туризм. Булар мектеп программасы боюнча өтүлүүчү физкулөтура сабактарында жана класстан тышкаркы иште пайдаланылат. Дене тарбиясынын милдети мектепти бүткөндөн кийин балдар жашоо тиричилиги талап кылган күч эмгегин аткарууга даярдоого жана ар тараптан жетилүүгө өбөлгө түзүү.

Дене тарбиясынын негизги багыттарынын бири болуп балдарды жана чоң адамдарды физкультурага тартуу эсептелет. Элдин дене жагынан өркүндөөсү үчүн түзүлүп пайдалануучу атайын каражаттардын жыйындысы, жалпы маданияттын бир бөлүгү - бул физкулөтура.

**3. Физкультура сабагындагы дене тарбиясы**

Окуучулардын дене тарбиясын уюштуруунун негизги формасы болуп сабак эсептелет. Жакшына ойлонулуп, кызыктуу мазмунда, эмоционапдык эргүү менен өтүлгөн физкультура сабагы балдардын аң-сезиминде терең из калтырып, алардын дене жагынан өсүүсүнө чоң таасир тийгизет. Ар кандай эле физкулөтура сабагы негизинен **үч бөлүктөн турат: даярдоочу, негизги, жыйынтыктоочу бөлүктөр**. Сабактын башталышында физкультурага активдүү катышып, татаал көнүгүүлөрдү жасоого болгон каалоону камсыз кыла турган шаңдуу маанай түзүү үчүн мугалим түрдүү ыкмаларды пайдаланат. Ошондуктан көбүнчө дененин жалпы жетилүүсүнө өбөлгө түзө турган түрдүү кыймылдуу басуулар, жүгүрүүлөр сабактын башталышында өкүм сүрөт. Сабактын негизги бөлүгүндө белгилүү класстын программасына ылайык көнүгүүлөр жасалат. Андай көнүгүүлөр жана сабакта ойнолуучу түрдүү кыймылдуу оюндар балдардын делебесин козгоп, сезимин ойготуп, желиктирип коет. Жыйынтыктоо бөлүмүндөгү негизги милдет - балдардагы желигүүнү басаңдатып, кийинки сабакка даярдоо. Сабактын бул этабында басуу, катарга тизилүү, түрдүү терең дем ала турган жеңил көнүгүүлөрдү жасоо керек.

**Физкультура сабагы маалымат берүүчү, тарбиялоочу, ден соолукту чыңдоочу милдеттерди аткарат**. **Маалымат милдети** — программада көрсөтүлгөн көнүгүүлөрдү жасоого балдарды үйрөтүү жана ал көнүгүүлөрдү өз турмушунда колдонуунун ык, машыгууларына ээ кылуу. Сабактын **тарбиялоочу милдети** — балдардын көңүл буруусун, тартибин, тыкандыгын, буюмдарга этият мамиле жасаган камкорлукка көнүктүрүп, жолдоштук, достук сезимин, эркинин күчүн, максатка умтулуусун, өз алдынчалыгын, кыйынчылыкты жеңүүдөгү чыдамкайлыгын калыптандыруу. Негизги **тарбиялык милдети** — физкультура сабагына системалуу катышууга жанааны сүйүүгө болгон кызыгууну тарбиялоо.

Тажрыйбалуу мугалимдер сабакты кызыктуу уюштуруп, балдарга көп жаңы нерселерди берет, сабакка болгон иштиктүү мамилени түптөйт.

Сабактын ден соолукту чыңдоочу милдетин аткарууга санитардык-гигиеналык нормага ылайык сабактын туура өткөрүлүшү өбөлгө түзөт. Биринчи класстан эле физкультура сабагындагы жүрүш-турушуна, кийимине белгилүү талап коюп, ал талап балдардын адат, машыгууларына айланып кетүүсүнө жетишүүгө умтулат. Балдардын аң-сезимдүү тартиби, тыкандыгы, чыйрактыгы ушинтип калыптанат

Сабактан сабакка акырындап, аз аздан адамдын организми жөнүндө маалыматтарды киргизип, алардын өсүүсүнө физкультура сабагынын тийгизген таасири жөнүндө баяндоо маанилүү. Мындай маалыматтар жыйналгандан кийин балдарга бул же тигил булчуңун чыңдоо үчүн көнүгүүлөрдү тандоону анын өзүнө тапшырса боло берет.

Уйкудан турган балдардын организминин функциясы төмөндөп, дем алуусу үстүртөн, жүрөгүнүн согушу акырындап, булчундары бошошуп, кан басымы басаңдап калат. Бала уйкусурап кыймылы бошоңдойт. Зарядка жасап, муздак суу менен жуунуп, сүртүнүү балдардын организмин уйкудан ойготуп, чыйрак, иштиктүү маанайды пайда кылат. Мындай зарядканы тынымсыз дайыма жасоо организмдин ар тараптан жетилүүсүнө жана спорттун ар кыл түрүнө киришүүгө өбөлгө түзөт. Зарядка жасоону адатка айландыруу үчүн мугалимдер үй-бүлө менен бирдикте иш алып барууга тийиш. Бул адатты калыптандыруунун негизги шарты - режим. Ошондуктан балдарды өз убагында жатып уктап, өз убагында туруп көнүгүү жасоого үйрөтүү зарыл. Ага кошумча мектепте сабак башталгыча ачык, таза абада зарядка өткөрүү балдардын ден соолугуна өтө пайдалуу.

Сабакта жана үйдө тапшырма аткаруу учурунда физкульт минутка өткөрүү да пайдалуу. Убагында туура өткөрүлгөн физкулөт минутка көңүл бурууну, активдүүлүктү күчөтүп, материалды өздөштүрүүнү жакшыртат, организмдин туура өсүүсү үчүн өбөлгө түзөт.

Балдардын дене тарбиясы жашаган үйдүн, уктаган бөлмөнүн, мектептин имаратынын, класстык бөлмөлөрдүн, устакана, лаборатория, библиотека, дем алуу жайларынын санитария жана гигиенасынан башталат. Уктаган, окуган, эс алчуу жайларын таза тутуп, абасын улам алмаштырып, мебелө балдардын жаш курак өзгөчөлүгүнө ылайык болсо, балдардын организмдери туура өсүп, ийгиликтүү окуп, жемиштүү эс алышат.

Дарыгерлер, психологдор, педагогдордун кеңеши боюнча - акыл күчүн талап кылган сабактардын түрдүү эмгек, эс алуулар менен туура айкалышуусу дененин туура өсүүсүнө өбөлгө түзөт.

**4. Класстан тышкаркы иштердеги дене тарбиясы.**

**Туристтик жүрүш**

Дене тарбиясы боюнча класстан тышкаркы иштерде негизинен физкультура сабагына коюлган милдеттер ишке ашат. Алар: ден соолуктун чындалышына, организмдин чыйралышына, окуучунун ар тараптан жетилүүсүнө, физкультура сабагынын программасынын ийгиликтүү аткарылышына, балдардагы белгилүү уюштуруучулук машыгуулардын калыптанышына, физкультура сабагына жана спорттун айрым түрлөрүнө катышуу адатына көнүгүүсүнө өбөлгө түзөт. Мектептен тышкаркы иштерди уюштуруу боюнча физкультура жана спорттон атайын жамаат түзүлөт, төмөнкү класстарда болсо ийримдер уюштурулат. Жетекчилик жамааттын кеңешине жана физкультура мугалимине, ийримдердин иши башталгыч класстын мугалимдеринин бирине тапшырылат. Ар бир класстан бирден физкультуранын уюштуруучусу шайланат.

**Класстан тышкаркы иштердин түрлөрүнө**секциялар, ийримдердин иштери, спорттук мелдештер, жүрүштөр, туристтик жүрүштөр, физкультура жана спорт майрамдары кирет. Булардын уюштурулуп өткөрүлүшүнө белгилүү педагогикалык талаптар коюлат: балдардагы кызыгуу, жекече өзгөчөлүктөрү эске алынат.

Алсак, окуучулар өтө кызыгып, жан дили менен катышкан дене тарбиясын уюштуруунун бир формасы - туризм. Анда балдар түрдүү жүрүштөрдө жашоонун ык, машыгууларына ээ болушат, эрки чыңалат, достук, коллективисттик сапаттар калыптанат. Туристтик жүрүштөрдүн маршруттары, мөөнөттөрү ар кыл боло берет. Алыска, жакынга жүрүш, бир күндүк, жөө, кайыкта, шайтан арабачан, аттуу ж.б. Балдардын жаш өзгөчөлүгү дайыма эске алынат.

Туристтик жүрүштөрдө дене тарбиясы балдардын түрдүү таанып билүү иштери жана коомдук пайдалуу эмгектери менен айкалышат. Алар белгилүү аймактын табияты, тарыхы, экономикасы, маданияты менен таанышышат, кээде өндүрүмдүү коомдук эмгекке чегилишет. Ошондукган мындай туристтик жүрүштү уюштурууга түрдүү сабак окутуучу мугалимдер активдүү катышышат. Алар маршрут, программа түзүүгө катышып, аларды аткарууга балдарды даярдашат, айрым окуучуларга жекече тапшырма беришет. Ушул эле максатта кээде экскурсиялар да уюштурулат.

Жайкы учурда балдардын ден соолугун чыңдоо үчүн лагерлерде, балдар санаторияларында, ден соолук аянтчаларында, балдар эс алуучу маданият бактарында көп иштер жүргүзүлөт.

**5. Күч эмгеги жана дене тарбиясы**

Күч эмгеги менен дене тарбиясы ажыралгыс. Күч эмгегинин мааниси ден соолукту чыңдап, денени өстүрүүдө спорт менен эле бирдей чыңдап, эмгектенип чарчабаган адам эс алуунун рахатын сезбейт. Эмгек процессинин көп түрлөрүндө адамдын денеси гимнастикалык көнүгүүлөрдөгүдөй сулуу ыргактуу кыймылга келет. Алсак, чалгы чабуу, имаратка кыш коюу. Жамаатта мындай иштерди өтө берилүү менен рахаттана ишке ашырышат. Мындай иште спорттон артыкчылык бар десек да болот. Анткени андай иште адамдын кара күчү чеберчилик, ыктуулук менен айкалышат. Андай шыктандыруучу күч балдар өзүндөгү сулуулукту жаратуусуна өбөлгө түзгөн ошол эмгектеги сулуулук.

Балдарды дене жагынан туура тарбиялоону мектеп ата-энелер менен бирдикте ишке ашырганда гана ал ийгиликке жете алат. Баланын жашоо шарты, тамактануусу, режим, жаратылыштын табигый факторлорун пайдалануу, көнүгүүлөр жана түрдүү оюндарды ата-энелер балдарды дене жагынан тарбиялоонун каражаты катары пайдалана алышат.

**6. Режим жана дене тарбиясы**

Баланын организми жаш, бат чарчайт. Анын иштиктүүлүгүн калыбына келтирүү үчүн акылга тете режим сактап, таза абада көбүрөөк болуп, туура тамактанып, физкулөтура, спортко катышуу маанилүү экенин физкулөтура, биология ж.б. мугалимдер ата-энелерге түшүндүрүүсү ылазим. Ошону менен бирге мектеп балдарга дене тарбиясын берүүдө ар бир жылы кандай жаңы милдеттерди коюп жатканын ата-энелер менен макулдашууга тийиш. Мындай ишти жүргүзүүдө мектеп дарыгери менен физкулөтура мугалиминин ролу чоң.

Ата-энелер оозеки үгүт жүргүзүү менен гана чектелбестен, эрте мененки зарядканын комплексин, тийиштүү кийимин, режимди уюштурууну жана башка моменттерди көрсөтүп, кээде филөмдерди пайдаланса болот.

Балдардын эмгектенүүсү менен дем алуусун туура айкалыштырып, бош убагын туура пайдалануусун, жеке жана коомдук гигиенаны сактоосун, физкультура жана спортко системалуу катышуусун адатка айландырууда ата-эне мектепке жардам берүүгө милдеттүү. Баланын үй-бүлөдө жашоо жана иштөө шарты көп көңүл бурууну талап кылат. Үй тапшырма аткарып жатканда бала кантип олтурат? Анын орду кайда? Ага жарык кандай тиет? Иш ордунда аба алмаштырып туруу жакшыбы? Булар балдардын ден соолугуна, көрүүсүнө, келбетине, көңүлүнүн көтөрүңкүлүгүнө тике таасир тийгизет. Окуудагы баланын ийгилиги деле ушуларга жараша болот.

Дене тарбиясында балдарга индивидуалдык мамиле жасоо керек. Мында да мектептин үй-бүлө менен бекем байланышы талап кылынат. Мугалим ата-энелер менен иштөөдө баланын үстүнөн жүргүзүлгөн медициналык изилдөөлөрдүн маалыматтарын пайдалануу өтө маанилүү. Дарыгердин кеңешин мугалим ата-эне менен бирдикте ишке ашырууга тийиш.

Медициналык кароонун натыйжасына ылайык окуучулар үч - негизги, даярдоочу жана атайын топторго бөлөт. Ар бир топ өзүнчө программа менен иштейт. Дене тарбиясы туура коюлган жерде рекордго жете тургандарга караганда негизги көңүлдү ден соолугу начар (атайын топтогу) балдарга көбүрөөк бурууга тийиш. Балдардын жаш өзгөчөлүгүнө жараша, уул балдар үчүн башкача, ден соолугун ондоого өбөлгө түзүүгө ылайыкталган гимнастикалык оюндардын комплексин иштеп чыгуу маанилүү. Спортко ар бир окуучу кызыгып катышса гана ал тарбия берүүчү каражатка айланат.

**7. Балдардын бош убактысы жана дене тарбиясы**

Балдардын эс алуусу, бекерпоздукта да, активдүү ишмердүүлүктө да өтүшү мүмкүн. Өтө көп кара күчтүү же акыл күчүн жумшап катуу иштегеңден кийин бекер, бош олтуруп эс алса болот. Бирок адам өзүнүн жан дүйнөсүн байытпай текке кетирген бир да минута болбоого тийиш. Эс алууну туура пайдалана билген адамдын эс алуу учурунда табиятка же искусствонун чыгармаларына байкоо жүргүзүүсү да чыгармачылык иш болуп эсептелет. Жайкы эс алуу лагерлеринде окуучуларды курортко келген кишилердей тейлөө туура эмес. Жөн убакта өзүн өзү тейлей турган иштерди башка бирөөлөргө аткартып коюп, балдарды бекер отургузуп эс алдыруу жакшылыктын жышаанасы эмес.Баланын үзүрлүү эмгектенип, ийгиликтүү окуусу анын ден соолугуна жараша болот. Баланын ден соолугун чыңдоону эненин курсагынан баштап, ал эми жарык дүйнөгө алты саны аман келген балага төрөлгөн биринчи минутасынан тартып денесин тарбиялоо эксперименти менен, анын натыйжалары менен ааламга даңаза болгон Б.П.Никитин жубайы Л.А.Никитина экөө, баланы төрөлөрү менен энесинин эки эмчегин тең какшыта эмизип, кара уузга тойгузуу зарыл экендигин өтө кеч билишип, ал идеяны дароо эле тажрыйбада текшерип көрүшкөн. Анткени кара уузга тойгон балада бир нече ондогон жугуштуу жана ата-бабадан тукум кууп өтүп жүргөн ооруларга каршы иммунитет пайда болот. Бала чоңойгондо сөөгү чучукка толоо, кубаттуу, чыйрак болот (45, Илимий кызматкерлер З.Янкова, Ю.Рюриковдор Никитиндердин экспериментинин айрым жыйынтыктары жөнүндө «Литературная газетага» төмөндөгүдөй деп жазышкан: Никитиндердин системасында баланы ар тараптан жетилдирүү өтө эрте башталат. Алар балдарына төрөлгөн биринчи жуманын ичинде заарасы кыстаса тоскула деп суранышты үйрөтүшөт. Балдары жалайык булгабайт, суранары менен ата-энеси аларды тосуп алышат. Жалайык жууш элдикинен 10-15 эсе аз.

Бала үч айлык болоюн дегеңде ал жаткан тегереги тосмо керебетке туурасынан колуна бата турган жоондуктагы аякты байлап коюшат. Бала колун созуп, аны кармап тартынат, колу күчкө кирет. Натыйжада баланын мээсиндеги колунун кыймылын башкаруучу механизм өнүгөт. 3-4 айлыгында ал бир колу менен тартынып өз боюн көтөрүп асылып тура алат. 2-3 жашында турникте бир колу менен асылып турчу болот. 2-3 жашында өз салмагына барабар жүктү көтөрө алат. 4 жашында жүрүштө күнүнө 20 км жол басат. Бир жашка чейин такыр оорубайт. Андан кийин теңтуштарынан 10-15 эсе аз оорушат. Эң кенжесинен башкасы тукум куучулук диатез менен гана оорушкан. Кенже кызында ал болбоду. Себеби, Никитиндер Аршавскийдин сунушун угары менен аны өз амалиятында дароо пайдаланышкан. Балдары кокустап ар кандай ооруга чалдыкса, ал ооруну жеңил өткөзүшөт.

Шамдагай, кубаттуу, чыйрак баланын өз кудуретине болгон ишеними күчөп, ийкемдүү кыймылы менен келбеттүү денесине ыраазы болуп, көңүлү көтөрүлгөн баланын жан дүйнөсү эркин өсөт. Никитиндер ойлоп чыгарган оюнчуктар жана оюндар балдардын акыл күчүнүн дүрмөтүн оожалдыруучу учкундай. Балдар ойноп жүрүп (3-4 жашында) окушту, санашты, (4 жашында) жазышты үйрөнүп алышат. Ал эми 5-6 жашында карта, планды өз алдынча түшүнүп, моделден чийме жасай алышат. Мектепке барганда эч кыйналбай окушат. Жаңылыкты дароо баамдап, заматта өздөштүрүшөт. Акыл деңгээлдери өтө бийик

