

Б.Ө.Ермаханов
А.И.Исаев



ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖӘНЕ САПАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ



Б.Ө.Ермаханов, А.И.Исаев

**ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ
ЖӘНЕ
САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ**

**Алматы
2024**

ӘӨЖ 796/799

КБЖ75.7

Е69

Рецензенттер:

Педагогика ғылымдарының докторы, профессор Т.А.Ботағариев

Педагогика ғылымдарының докторы, профессор, Қазақстан Педагогикалық
ғылымдар академиясының академигі А.С.Қыдыршаев

Педагогика ғылымдарының докторы, профессор Б.Қ.Мухамеджанов

Ермаханов Б.Ө., Исаев А.И.

Е69 Дене тәрбиесі және салауатты өмір салты. – Алматы: ADAL
КІТАП, 2024 – 271 бет.

ISBN 978-601-7200-95-4

Оқулықта оқушылар мен студенттерге дене шынықтыру, салауатты өмір салты саласында қажетті құзыреттілікке қол жеткізуге мүмкіндік беретін ғылыми-теориялық және әдістемелік ақпараттар көрсетілген. Физикалық қасиеттерді практикалық қалыптастыруға, дене бітімін түзетуге, физикалық жаттығулардың өзіндік әдістемесіне ерекше назар аударылады. Сондай-ақ қоғамдағы, сауықтыру кешендеріндегі салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселелері, жеке тұлғаны дамыту саласындағы отандық және шетелдік ғалымдардың еңбектері, салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселелерінің педагогикалық-психологиялық және анатомиялық-физиологиялық тұжырымдары, этнопедагогикалық білім мен тәрбие теориясы, сауықтыру үрдісін ұйымдастыру теориясы мен идеялары зерделенді.

Оқулық жоғары оқу орны магистранттары мен студенттері үшін ғана емес, арнаулы оқу орындары студенттеріне және жалпы білім беретін мектеп дене тәрбиесі пәні мұғалімдеріне де пайдалануға арналған.

Оқулық Қазақстан Республикасы Ғылым және жоғары білім министрлігінің «Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы шкаласы ((WHOQOL-BREF) KAZ) көрсеткіштерін талдау негізінде жоғары оқу орны білімгерлерінің салауатты өмір салтын қалыптастыру» (жеке тіркеу номері: AP19676522) тақырыбындағы гранттық қаржыландыру жобасын жүзеге асыру аясында орындалды.

ӘӨЖ796/799

КБЖ75.7

ISBN 978-601-7200-95-4

© Ермаханов Б.Ө., Исаев А.И., 2024 ©
ADAL КІТАП, 2024

Б.Ө.Ермаханов, А.И.Исаев

**ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ
ЖӘНЕ
САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ**

Басуға 03.05.2024 қол қойылды.
Пішіні 60x84 ¹/₁₆. Көлемі 16,9 б.т.
Таралымы 500 дана. Тапсырыс № 686



ЖШС "ADAL KITAP"
Қазақстан Республикасы, Алматы қаласы.
Телефон: +7 747 155 5680
e-mail: adalkitap@mail.ru

Қазақстан Республикасы білім және
ғылым министрлігі
М.О. Әуезов атындағы Оңтүстік
Қазақстан университеті
Оқу-әдістемелік бірлестігі

Министерство образования и
науки Республики Казахстан
Южно-Казахстанский университет
им. М.О. Ауэзова
Учебно-методическое
объединение

ҚР БҒМ РОӘК-нің М.Әуезов атындағы ОҚУ-і жанындағы кәсіптік білім, бастапқы әскери дайындық бойынша мұғалімдерді даярлау, химиялық инженерия мен процестер және мәдени-тынығу жұмысы бағыты бойынша оқу-әдістемелік бірлестігінің
29.11.2023 жылдағы отырысының
№ 8 хаттамасының

КӨШІРМЕСІ

Күн тәртібі

«Оқу-әдістемелік бірлестігі баспаға ұсынған» белгісін (грифін) алу үшін дайындалған оқулықтар мен оқу құралдарын талқылау және баспадан шығаруға ұсыныс беру.

Тыңдалды:

Г.Туребекова – Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университетінің асс. профессор м.а., PhD Б.Ө. Ермаханов және асс. профессор м.а., PhD А.И. Исаев авторлығында әзірленген «Дене тәрбиесі және салауатты өмір салты» атты оқулық кәсіптік білім, бастапқы әскери дайындық бойынша мұғалімдерді даярлау бағыты бойынша «Оқу-әдістемелік бірлестігі баспаға ұсынған» белгісімен (грифімен) баспадан шығаруға ұсынды.

Сарапшы мамандар отырысының хаттамасы бар.
Оқу құралына пікір білдіргендер:

1. Мухамеджанов Б.Қ. – п.ғ.д., профессор Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті
2. Ботағариев Т.А. – п.ғ.д., профессор Қ.Жубанов атындағы Ақтөбе өңірлік университеті;
3. Қыдыршаев А.С. – п.ғ.д., профессор М. Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан университеті

Қаулы:

Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университетінің асс. профессор м.а., PhD Б.Ө. Ермаханов және асс. профессор м.а., PhD А.И. Исаев авторлығында әзірленген «Дене тәрбиесі және салауатты өмір салты» атты оқулық ҚР БҒМ РОӘК-нің М.Әуезов атындағы ОҚУ-і жанындағы кәсіптік білім, бастапқы әскери дайындық бойынша мұғалімдерді даярлау, химиялық инженерия мен процестер, мәдени-тынығу жұмысы бағыты бойынша «Оқу-әдістемелік бірлестігі баспаға ұсынған» белгісімен (грифімен) баспаға ұсынылсын.



Г. Туребекова

МАЗМУНЫ

КІРІСПЕ	6
1. СТУДЕНТТЕРДІ ЖАЛПЫ МӘДЕНИ ЖӘНЕ КӘСІПТІК ДАЯРЛАУДАҒЫ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ	10
1.1. Қоғамдағы дене тәрбиесі дамуының тарихи аспектілері мен негізгі әлемдік тенденциялары	10
1.2. Дене шынықтырудың негізгі ұғымдары	13
1.3. Дене тәрбиесі құндылықтары	16
1.4. Оқушылардың, студенттердің дене тәрбиесімен спортқа құндылық бағдарлары мен қатынасы	17
1.5. Жоғары оқу орнындағы дене тәрбиесі және спорт.....	19
2. ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ӘЛЕУМЕТТІК-БИОЛОГИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ	26
2.1. Адам ағзасы біртұтас биологиялық жүйе ретінде	26
2.2. Дене жаттығулары мен спортпен шұғылдану кезіндегі дененің физиологиялық жағдайларының қысқаша сипаттамасы	30
3. САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫНЫҢ НЕГІЗДЕРІ.....	36
3.1. Адам денсаулығы құндылық және оны қалыптастыратын факторлар ретінде	36
3.2. Өмір салтының адам денсаулығына әсері	37
3.3. Салауатты өмір салтын құрайтын маңызды сипаттамалар	39
3.3.1. Еңбек және демалыс режимі	39
3.3.2. Ұйқыны ұйымдастыру	40
3.3.3. Тамақтану режимін ұйымдастыру.....	41
3.3.4. Қозғалыс белсенділігі-адамның үйлесімді дамуының шарты .	45
3.3.5. Қатаю әдістемесінің негізгі ережелері.....	47
3.3.6. Жаман әдеттердің алдын алу	48
3.3.7. Тұлғааралық қарым-қатынас мәдениеті. Денсаулық психологиясы.....	53
3.3.8. Оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру бойынша педагогикалық әсер ету әдістері, құралдары мен формалары.....	60
3.3.9. Салауатты өмір салтын насихаттау теориясы мен әдістемесінің негіздері.....	63
3.3.10. Психикалық еңбектің психофизиологиялық сипаттамасы.....	65
3.3.11. Өнімділікті оңтайландыру құралдары мен әдістері	66
4. ДЕНЕ БІТІМІН ТҮЗЕТУГЕ БАҒЫТТАЛҒАН ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ҚҰРАЛДАРЫН ҚОЛДАНУ ӘДІСТЕМЕСІ	69
4.1. Дене бітімін түзетудің жалпы мәселелері	69
4.2. Әйелдерге арналған спорттық гимнастика.....	72
4.3. Дене кейпін түзету	77
4.4. Іш бұлшықеттерін түзету және белді қалыптастыру	79