

Е.Е.Сейдахметов  
Ж.Ш.Серимбетов

# ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

(Жоғары оқу орнының  
студенттеріне арналған)

Оқу құралы

Түркістан -2021





**Е.Е.Сейдахметов  
Ж.Ш.Серимбетов**

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ**  
(Жоғары оқу орнының студенттеріне арналған)

**Оқу құралы**

**Түркістан -2021**



УДК 796(075.8)

ББК 75я73

С 31

Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университетінің Сенат (Ғылыми Кеңесінің) мәжілісінің шешімімен баспаға ұсынылды.

Хаттама №8 «19» «03» 2021ж.

**Пікір жазғандар:**

Оразов Ш.Б. - педагогика ғылымдарының докторы, профессор.

Омаров Б.С. - доктор PhD, қауымдастырылған профессор.

Сайпов А - педагогика ғылымдарының докторы, профессор.

Е.Е.Сейдахметов., Қ.А. Ясауи атындағы ХҚТУ, Түркістан қаласы

Ж.Ш. Серимбетов. Шымкент университеті, Шымкент қаласы

**Дене шынықтыру** (Жоғарғы оқу орнының студенттеріне арналған): оқу құралы

Е.Е.Сейдахметов., Ж.Ш.Серимбетов.— Түркістан: «Тұран» баспаханасы,

2021. - 171б.

ISBN 978-601-339-124-3

Бұл оқу құралында жоғарғы оқу орнының студенттеріне «Дене шынықтыру» пәні бойынша білім берудің ерекшеліктері қарастырылған. Оқу құралының мақсаты кәсіби қызметке даярлау үшін, болашақ еңбек қызметінде денелік жүктемелерді, жүйке психикалық қысымдарды және жайсыз факторларды табанды өткеруге, салауатты өмір салтын қалыптастыру, денсаулықты сақтау, нығайтуды қамтамасыз ететін студенттердің әлеуметтік-жеке тұлғалық күйзелісін және дене шынықтырудың құралдары мен әдістерін мақсатты түрде пайдалану қабілеттерін қалыптастыруға бағытталған. Бұл оқу құралында жоғарғы оқу орнының студенттеріне денелік даярлық деңгейін арттыру мен дене қасиеттерін дамыту, жүрек жұмысының көрсеткіштері тыныс алу, жүйке жүйесі, шаршау және қалпына келтіру процестері қарастырылған. Кәсіби қолданбалы дайындықтың мақсаты мен міндеттері, дене саулығының деңгейін кешенді бағалау, салауатты өмір салтының тиімділігінің критерийлері көрсетілген.

Оқу құралы дене шынықтыру және спорт саласы қызметкерлеріне, оқытушыларға, жаттықтырушылар мен спорттық нұсқаушыларға, жоғарғы оқу орындарындағы студенттерге арналған.

УДК 796(0,75.8)

ББК 75я73

ISBN 978-601-339-124-3

© Сейдахметов Е.Е., 2021

© Серимбетов Ж.Ш. 2021

© «Тұран» баспаханасы, 2021



## Кіріспе

Қазіргі кезде жоғары оқу орындарында дене шынықтырудың орны артып келеді. Жоғары оқу орнында оқып жүргенде немесе бітірген соң дене шынықтыру мен (немесе спортпен) айналысу үшін жұмысқа қабілеттіліктің, мансаптық өсудің, белсенді ұзақ өмір сүрудің жоғары деңгейін ұстап тұру үшін бос уақытын тиімді пайдаланып спортпен шұғылдану қажеттілігі айтылған. Алайда, оқу құралының мәтіні медицина, биология, педагогика мамандықтарының студенттеріне жеңіл, ал техникалық, экономикалық, жаратылыстану және т.б. студенттер үшін күрделі екені айтылған. Сонымен қатар, оқу құралы болашақ мамандардың мамандығына, сипатына және еңбек жағдайларына қарамастан әртүрлі мамандықтарда оқитын студенттерге арналған. Сондықтан оның мазмұнын студенттердің ақыл-ой еңбегінің болашақ мамандардың мүдделеріне сай бейімдеген.

Бұл оқу құралында дене тәрбиесінің теориялық негіздері туралы қажетті ақпараттар берілген. Әртүрлі оқу формаларындағы студенттерге оқу кезінде де, одан әрі өмірде өзінiң қимыл-қозғалысын өз бетінше, саналы түрде ұйымдастыру қажеттілігі берілген. Оқу курсының оқытудың мақсаты мен міндеттері, дене шынықтыру - оқу процесінің ажырамас бөлігі ретінде қарастырған. Оқу құралында денсаулықты нығайтуға, дене шынықтыру деңгейін арттыруға және осы негізде нәтижелі жұмысқа қабілеттілігін, жоғары оқу орындары студенттерінің болашақ сапалы білікті мамандардың шығармашылық белсенділігін қамтамасыз етуге бағытталған. Студенттердің бойында ерік-жігер мен физикалық қасиеттерді, сананы, еңбекке және Отанды қорғауға дайындықты тәрбиелеу, денсаулықты сақтау және нығайту, болашақ еңбек қызметін ескере отырып даярлау, студенттердің дене шынықтыру мен спорттық жаттығудың ілімі әдістемесі және ұйымдастыру негіздері бойынша қажетті білім алуы қарастырылған.

Жоғары оқу орындарындағы дене тәрбиесі бойынша оқу процесін регламенттейтін негізгі құжаттардың бірі білім, дағды көлемін, дене шынықтыру дайындығының деңгейін, яғни "дене шынықтыру" пәні бойынша студенттердің нені меңгеруі тиіс екенін айқындайтын оқу бағдарламасы болып табылады. Дене шынықтыру және спорт туралы Қазақстан Республикасының 2014 жылғы 3 шілдегі Заңдарында көрсетілгендей білім беру ұйымдарындағы дене шынықтыру мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандарттарына және үлгілік оқу жоспарларына сәйкес оқу уақытында және оқудан тыс уақытта жүзеге асырылады. Жоғары білім беру бағдарламаларын іске асыратын жоғары оқу орындарында бірінші және екінші оқу жылдарында білім алушылар үшін аптасына төрт сағат көлемінде дене шынықтыру пәні жүргізіледі. Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің 2018 жылғы 31 қазандағы №603 бұйрығына 7-қосымшаға сәйкес жоғары және (немесе) жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру ұйымдары үшін жалпы білім