



АБАЙ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ
ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
АБАЙ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ
ПЕДАГОГИКАЛЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ

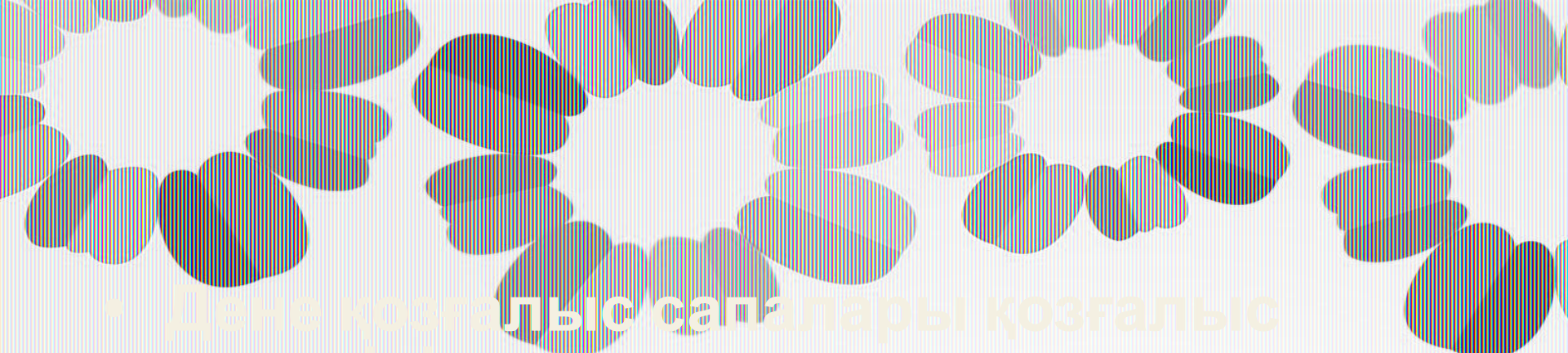
***Мектеп жасына дейінгі
балалардың дене
қасиеттерін тәрбиелеу***

***Дайындаған: Аймағанбетова
А.***

Тексерген: Асанханова Ж.

- **Қозғалыс әрекетін меңгеру тек дағдыны қалыптастыруға ғана емес дене жаттығуларын орындауға мүмкіндік туғызатын қажетті күш, жылдамдық, төзімділік, шыдамдылық және буын қоспаларының қозғалмалылығы сияқты сапалық ерекшеліктерінің дамуына да байланысты. Талапқа сай заңдылықтарды жақсы білу мұғалімге дене жаттығуларының дұрыс жұмыс жүргізу қатынасын және сандық нәтижесін табуға, сонымен бірге әрбір сапалық ерекшеліктерін барынша ұтымды дамыту үшін жас ерекшелік шекарасын анықтап, сапалық ерекшелігін дамытуда кешенділіктің оптимальді шамасын орнатуға мүмкіндік береді.**



- 
- Дене қозғалыс сапалары қозғалыс әрекетінің мына сапалық ерекшеліктерінен тұрады: күш, жылдамдық, төзімділік (шыдамдылық), әбжілдік және буын қоспаларының қозғалмалылығы.
 - “Қозғалыс” және “дене” сапалары терминінің екеуі де дене тәрбиесі туралы ғылымда тең дәрежеде, өйткені олар осы сапалық ерекшеліктерді анықтайтын әр түрлі қозғаушы күштерге назарды шоғырландырады (ұйыстырады).

- **"Қозғалыс сапалары"** термині орталық жүйке реттегіштері жүйесімен қозғалысты басқаруға тікелей байланысты. Егер қозғалыстың биомеханикалық сипаттамасын бөліп алып қараса, онда "дене сапалары" термині пайдаланылады. Қозғалыс әрекетінің сапалық ерекшеліктерін адам ерік, жігерін физиологиялық және психологиялық реттеу тұрғысынан қарап, үшінші "психо-моторлық сапалар" термині қолданылады. Қозғалыс сапаларын өз алдына дербес мына топтарға бөлу



- **Күш пен шапшаңдықтың көрінуі елеулі мөлшерде морфологиялық бөліктерге, яғни бойына, салмағына, бұлшық еттердегі және бүтіндей ағзадағы биохимиялық және гистологиялық өзгерістерге тәуелді. Қозғалыс сапасын құрайтын бөліктердің ішінде жалпы және арнайы түрлерін айыру қажет. Жалпы бөліктері қозғалыс сапасының бірнешеуіне тән (мысалы, өжеттіктің жігерлілік сапасы немесе төзімділіктің әр түрлерінің көрінуіндегі шыдамдылық). Арнайы бөліктері қандай да бір сапаның өзгешелік, ерекшелігін қамтамасыз етеді. Жалпы бөліктердің бар болуының арқасында бір сапаның жаттығуын екіншісіне ауыстыруға болады. Тағы да назарда ұстайтын нәрсе бір бөліктің дамуы екіншісінің тежелуіне әкеледі, сондықтан бір сапаның дамуы екіншісінің көрінуінің деңгейін төмендетуі мүмкін.**

- **Қозғалыс сапалары дене тәрбиесі жүйесінде дамиды. Кейде қозғалыс сапаларын тәрбиелеу туралы айтады, бірақ мұндағы педагогикада қолданылатын "тәрбиелеу" ұғымы адамның бүтіндей жаңа тұлға ретіндегі бейнесін қалыптастыруға бағытталған педагогикалық қызмет. Қозғалыс әрекеттерінің сапалық ерекшеліктері өзінің ең оңай қарапайым түрінде жаңа дүниеге келген сәбиде де болады және ол шартсыз рефлексстерде көрінеді. Сондықтан қозғалыс сапасына "дамыту" термині барынша дәл келеді, яғни ол барынша кең ұғымда ағзада жүретін, ал барынша тар ұғымда адам бойындағы сапаларды жақсарту, дамыту.**



- Дене қасиеті қабілетін қалыптастыру дене тәрбиесінің негізгі жақтарының бірі болып табылады. Дене қасиеті қабілетінің даму дәрежесі балалардың қозғалыс әрекетінің жетістігін және қозғалыстың жаңа формаларын игеру, оларды өмірде тиімді пайдалана білуге

- **Шапшаңдық дене тәрбиесі теориясында «тікелей және басымдығы жағынан қозғалыстың шапшаңдық сипатын, сондай-ақ қимыл реакциясының уақытын айқындайтын адамның функциялық қасиетінің комплексі» ретінде қарастырылады. Іс-жүзінде бұл қимыл әрекеттерін ең қысқа мерзім ішінде орындау қабілетінен көрінеді.**
- **Шапшаңдық қимыл реакциясының, жекелеген қозғалыстардың жылдамдығымен, әлденеше рет қайталанатын қозғалыстардың жиілігімен анықталады.**



- Реакциялар қарапайым және күрделі болып бөлінеді. Қарапайым реакция алдын ала белгілі қозғалысқа, сонымен бірге алдын ала белгілі, бірақ тосыннан пайда болатын сигналға орай әрекет етуден көрініс табады (мысалы, балалар үшін «Жүгіріп өту» ойынындағы «Жүгір!» деген сигнал). Күрделі реакция – бұл қозғалыстағы объектіге реакция және таңдау реакциясы. Мектеп жасына дейінгі балалар үшін қозғалыстағы зат реакциясын сезудің қарапайым формасы қолайлы (мысалы, доп ойнау, бір-біріне доп лақтыру, тордан асырып лақтыру және т.с.с.) болады.

