

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

Қ. И. Сәтбаев атындағы
Қазақ ұлттық техникалық зерттеу университеті

М.Ш. Тұяқбаева

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ – ЖАЛПЫ МӘДЕНИЕТТІҢ
ҚҰРАМДАС БӨЛІГІ**

Университеттің Оқу-әдістемелік кеңесі оқу құралы
ретінде ұсынған

Алматы 2017

ӘОЖ 796 /799 (075)

ББК 75.0 я 73

Т 86

Рецензенттер:

Қасымбекова С.И., п.ғ.д., профессор, ҰҒПДТО

Амренова Г.Р., п.ғ.к., доцент, Қ.И. Сәтбаев атындағы ҚазҰТЗУ

Тастанов А.Ж., п.ғ.к., профессор, Абай атындағы ҚазҰПТУ

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің
2017 жылғы басылым жоспары бойынша басылады.

Тұяқбаева М.Ш.

Т86 Дене шынықтыру – жалпы мәдениеттің құрамдас бөлігі: Оқу құралы.
М.Ш. Тұяқбаева. – Алматы: Қ.И. Сәтбаев атындағы ҚазҰТЗУ, 2017.
– 132 бет.
ISBN 978-601-323-062-7

Оқу құралы үш бөлімнен тұрады. Бірінші бөлімде дене шынықтыру түсініктемесінің анықтамасы, дене шынықтырудың қоғамдық қызметі, дене шынықтыру қоғамдық дамудың қажеттілігі есебінде, құндылық есебінде, қазіргі жағдайлардағы дене шынықтыру және ғылыми-техникалық прогресс саласындағы ақпараттар, дене шынықтыру саласындағы құқықтық қатынастар қарастырылған. Екінші бөлімде денені қалыптастыру әдістері қарастырылып, түрлі елдердегі дене шынықтыру сипатталған. Үшінші бөлімде дене шынықтырудың дамуы және жұмыс жасау заңдылықтары айтылады.

Оқу құралының мақсаты – дене шынықтырудың түсіндірме жайттары мен құрылымдық мазмұнын нақтылап, жалпы мәдениеттің бір бөлігі есебінде дене шынықтырудың атқаратын қызметін ашу.

Оқу құралы дене тәрбиесі саласының мамандарына (жаттықтырушы-оқытушыларға) және қалың көпшілікке арналған.

ISBN 978-601-323-062-7 © Тұяқбаева М.Ш., 2017

© Қ.И. Сәтбаев атындағы ҚазҰТЗУ, 2017

Бірінші тарау

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

1.1. Түсініктің анықтамасы

Қазіргі кезде дене шынықтыру халықтың денсаулығын оңтайландыру, салауатты өмір салтын ұйымдастыру, оларды тұрмыс-тіршілікке даярлау жөніндегі маңызды әлеуметтік қызметтерді орындайды. Дене шынықтыру мазмұнының негізін өсіп келе жатқан жас ұрпақ пен ересек адамдардың дене жұмыс қабілеттілігін дамытуға бағытталған арнайы құралдар мен әдістерді жасаудағы қоғам жетістіктерінің жиынтығын, қозғалыс әрекеттерін ұтымды пайдалану құрайды. Мәдениеттің осы түрі адамгершілікті бағытқа ие, өйткені ол адамның рухани дамуына себептер болады, жалпы мәдени мәнге ие құндылықтарды қалыптастырады. Дене шынықтыру алға қарай дамымайынша, қоғам мен жеке адамның мәдениеті толық мәнде болмайтындығы жөніндегі түсінік қазіргі адамның санасын толық жайлап отыр.

Дене шынықтырудың жұмыс жасауының жалпы проблемасы жаңа экономикалық жағдайларда ел дамытудың нақты талаптарына оның жағдайының сәйкес келмеуінен туындайды. Бұл дене шынықтыруға деген қолданыстағы қажеттілік пен оның дамуының нақты жағдайлары арасындағы карама-қарсылықтардың болу нәтижесі. Дене шынықтырудың кездейсоқ жұмыс жасауының мәселесі жұмыс, демалыс және тұрғылықты жерлерде оны басқарудың ұйымдық құрылымдарында карама-қайшылықтардан туындайды. Дене шынықтыруды алдағы кезде дамыта беру міндеттері әлеуметтік саясаттың маңызды бағыты болып қала бермек. Елде дене тәрбиесін дамытудың соңғы жылдары қабылданған мемлекеттік құжаттарында (мемлекеттік бағдарламалар мен үкіметтің қаулылары және іс-шараларында) ол қазіргі жағдайларда жан-жақты дамыған жеке тұлғаны тәрбиелеу құралы есебінде, қоғам мәдениетінің маңызды түрі есебінде қарастырылуы керек деп

атап көрсетілген. Дене шынықтыру өмір салтына табиғи байланыста енгізіліп, өркениеттіліктің көрсеткіші болуы тиіс.

Дене шынықтыру еңбек ету, тұрмыс-тіршілік және дамыту мәдениетін жетілдіру, бос уақытты ұтымды пайдалану, зиянды әрекеттерді жою, тиімді тамақтану қажеттілігін түсіну секілді көкейтесті күнделікті міндеттерді шешуге көмектеседі. Ол адам денесінің, организмнің дамуы мен жұмыс жасауының заңдылықтарын байыбына жете түсінуді қамтамасыз етеді, адам мінез-құлқындағы ескі таптаурын болған дағдыларды жоюға және өмірдің қазіргі салтына, сапасы мен ырғағына сәйкес келетін жаңа дағдыларды қалыптастыруға көмектеседі. Өмірдің қазіргі жағдайында дене шынықтыру адамның, жекелеген халықтың және бүкіл қоғам мәдениетінің көрсеткіші болып қалуда. Бұрын-соңғы қоғам дамуының бүкіл тарихында бүгінгі күндердегідей көпшілікті қамтыған қозғалыстың аздығы, халықтың денсаулық жағдайын нашарлата, қозғалу қажеттілігін арттыратындығы және сонымен бірге оларды қабылдау мүмкіндіктерін шектейтіндіктен, адамзатқа соншалықты аса қажетті болған емес. Міне, сондықтан да денсаулықтың жоғары деңгейде болуына үнемі нәтижелі қолданыла бермейтін және ең қуатты себепшісі есебінде дене шынықтыру құралдарының ықтимал мүмкіндіктерін анықтау бүгінгі күні ерекше маңызға ие болып отыр. Соңғы жылдары «денелі адам» және оның дамуы, мұнымен дене шынықтырудың байланысы жөніндегі мәселе өте кеңінен көтерілуде. Сонымен, И.М. Быковская (1993) тірі организмнің дамуы, тіршілік етуі, жұмыс істеу заңдылықтарына байланысты жеке адамның биологиялық денесі – «табиғи дене», адам денесінің қалыптасуымен бірге басталып және пайдаланылатын мәдениеттің жинақталған өнімі – «мәдениетті тұлға», әлеуметтік орта мен сол адамның табиғи организмнің өзара бірігуінің нәтижесі – «әлеуметтік тұлға» түсініктерін айырып қарастырады. Бұл жағдайда «дене шынықтыру» атауымен нені түсінуге болады? Бұл адамдардағы табиғи мәнділікті, бәрінен бұрын – олардың тұлғасын адами санатқа енгізу, табиғи және әлеуметтік, дене және психиканың арасындағы өзара іс-әрекетті оңтайландыру, табиғатпен жасалатын қарым-қатынаста үйлесімділікке қол жеткізу

мақсатында адам организмiнiң қызметiн «мәдениеттендiру». Осылар арқылы биологиялық және рухани белсендiлiктiң қажеттi деңгейi – денсаулық жағдайына жауапкершiлiк қалыптасады, әлеуметтiк және биологиялық байланыс белгiленедi, ал адамның өзi қоғамдық дамудың мақсатына айналады. Дене шынықтырудың ең маңызды белгiсi – дене және рухани тұрғыда жетiлу жөнiндегi еркiн iс-әрекет болып табылады. Ол адамның денесiн жетiлдiру қызметiн атқарады, бұлардың көмегiмен оның әлеуметтiк iс-әрекетi жүзеге асады. Бұл ретте адамның биологиялық мәні оның өзiнде сақталады, әлеуметтiк мәні оның өзiнен тысқары қоғамдық қатынастар жүйесiнде болатындығы есте болғаны жөн. Бұл қағидаларды түсiндiргенде, әр жылдардағы зерттеушiлердiң еңбегiне сүйенген жөн. М.С. Каган «дене шынықтыру шындығында мәдениет, өйткенi ол адамның жеке табиғи қабiлеттерi мен оны қайта өзгертудiң тәсiлi және нәтижесi болып табылады» (1974) дейдi. Мәдениеттiң осы түрi мекемелер мен материалдық және рухани ерекше құндылықтардың бiрлiгi есебiнде мәдени орта аясында дамиды.

Мәдени орта – бұл мәдениеттiң өзiнiң (бұл жағдайда дене мәдениетi), оның нысандары мен мекемелерiнiң даму элементi, ол өзiн құндылықтардың тұтастығы, оларды ақиқатқа айналдыру мен таратудың құралы есебiнде көрсетедi. Мәдени орта әлеуметтiк функцияларды жүзеге асыру аясы ретiнде қызмет ететiнiн ерекше атап өткен жөн. Бұл ретте отандық авторлардың көпшiлiгi мәдени ортаны талдап, оны қоғамның жеке саласы есебiнде ғана қарастырып, әлеуметтiк қатынастар мен тұрмыс-тiршiлiк түрлерiнiң жиынтығы, бүкiл қоғамды қамтитын «тура жүйе» есебiндегi мәдениеттiң «серпiндi» тұжырымдамасы негiзiнде жүргiзедi.

Бiз мәдениеттi субъективтi-объективтi байланыстардың бiрлiгiнде дамытын жүйе есебiнде түсiнемiз. Бұл қағида толық мәнiнде дене шынықтыруға да қатысты, оның сан-салалы болуы да осыған байланысты. Дене тәрбиесi қызметiнде қол жеткен жетiстiктердi алмастыру, пайдалану, тарату, қайта өзгерту, сақтай бiлу, меңгеру жүзеге асып жатады. Дене шынықтырудың әлеуметтiк және өзiне тән мәдени маңызын айыра бiлудiң мәні

бар. Осылардың бәрі оның мазмұнын құрайды, оны үйрену, бәрінен бұрын әлеуметтік мәдени көзқарастар тұрғысынан жүргізілуі тиіс. Бірақ дене шынықтыру әлеуметтік-педагогикалық құбылыс екендігі сөзсіз. Онда аксеологиялық көзқарас тұрғысынан: ол – адам денесін жетілдіру, оның денесінің гигиенасы және оның әлеуметтік маңызды нәтижелері саласынан құндылықтарды игеріп, орнықтыратын ізденісті іс-әрекет. Жалпы мәдениеттің бөлігі ретінде дене шынықтыру – адам қызметінің өзіне тән мәдениеті, өздерінің әлеуметтік міндеттерін орындау мақсатындағы адамдар денесін дамытудың құралы мен тәсілі. Белгілі ғалым-академик В.И. Шинкаруқтың пікірі бойынша, «іскерлік» түсінігі «практика», «еңбек», «өндіріс» және т.с.с. түсініктерден тереңірек. Ол адамның тірлігіне және балама мүмкіндіктерінің арасындағы еркін таңдау қабілеттері, іс-әрекет жағдайларындағы (бәрінен бұрын табиғаттағы) қабілеттерді және оның сұранысына көмектесетіндер секілді еркіндіктерді – адам бойындағы ең маңызды қасиеттерді қамтиды. Оларды жүзеге асыра отырып, өзінің адами дүние танымын қалыптастырады, мәдениетпен, табиғаттағы емес нәрселермен тікелей жаңғыртып, толықтырады (1993). Адамның дене жағдайын қалыптастыру тіршілік етуге адам денесін даярлау жөніндегі оның нәтижелері мен қызметі есебінде дене шынықтыру анықтамасы зейін қояды қажет етеді. Бірақ бұл нәтижелер өздігінен пайда болмайды. Олар идеологиялық, ғылыми, ұйымдастырушылық, өнер және өзге де қызмет барысында жинақталады. Дене шынықтыруда оның материалдық және рухани жағы бар, оны көрнекті түрде ұсынайық.

1-кесте

Дене шынықтыру	
Іс-әрекет сапасы	Нәтижелілік сапасы
Тәрбиелік, әдістемелік-ғылыми, көркемдік, шаруашылық қызметі.	Дененің дайындығы, жетістіктер, идеялылығы, ғылымилығы, ұйымдастырушылығы, әдістемелік негіздері. Өнер шығармалары.

Дене шынықтыруда оның жеке адамға қатысты және заттық бөліктері ажырастырылып қарастырылады. Заттық

түріне жататындар: 1) материалдық құралдар (стадиондар, спорт кешендері, жүзу бассейндері, құрал жабдықтар және т.с.с.); 2) кітап, оқулықтар, монографиялар, ережелер және т.б. түрінде материалға айналатын рухани құндылықтар (дене шынықтыру саласындағы ғылыми танымдық, құнды бағыттағы және жобалау қызметінің нәтижелері).

Жеке адамға қатысты дене шынықтыруға жататындар: 1) материалдық құндылықтар – дене қасиеттерін дамытудың, қозғалыс дағдылары мен функционалды мүмкіндіктердің оңтайлы деңгейі, бұлар бірлесе әрекет ете отырып, әр адамның тіршілік ету күш-қуатының материалдық негіздерін және оның жұмыс күшінің іргетасын құрайды; 2) рухани құндылықтар – әр адамның өз дене мүмкіндіктерін, денені жетілдірудің мақсатын, оған қол жеткізудің тәсілдері мен құралдарын және т.б. жеке өзінің жетілуі (Б.В.Евстафьев, 1986). Дене шынықтыру – қозғалыс белсенділігінің мәдениеті, шынығу, тыныс алу, тамақтану, сылап-сипау, табиғат факторларын пайдалану секілді көптеген іс-әрекеттер. Дене шынықтыру туралы сөз тек осы мағынада ғана айтылғаны дұрыс. Сонда ғана ол салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізгі және қозғаушы күші болмақ.

Болашақтағы дене шынықтыру тікелей тұрғылықты жерлер, клубтар және адамдардың жаппай демалатын орындары бойынша дене шынықтыру-спорттық шараларды жүргізу үшін едәуір жақсы жағдайлар мен мүмкіндіктерге ие болады.

Өмір салтына шығыстың сауықтыру жүйесі кеңінен енетін болады, олар денені сауықтырудың ғана емес, сондай-ақ психиканың өзінен-өзі реттеудің қуатты құралы бола отырып, еуропалық жүйеден тиімдірек айырмашылығы бар, олар организмнің жекелеген мүшелері мен тұтас организмге талғаммен тандап әсер етуге мүмкіндік туғызады. Әр адам өзінің жеке салауатты өмір салты жүйесін өзі жасауы тиіс. Сонымен бірге жеке сауықтыру жүйесі ұйымдасқан жаттығу сабақтарына қатысуды да жокқа шығармайды, мұндай сабақтар дербес шұғылдану үшін білімдерді, іскерліктер мен дағдыларды қабылдау мектебі болмақ.

Жүйе есебінде дене шынықтыруға төмендегі: спорт, дене тәрбиесі, денені шынықтыру, денені қалыпқа келтіру секілді

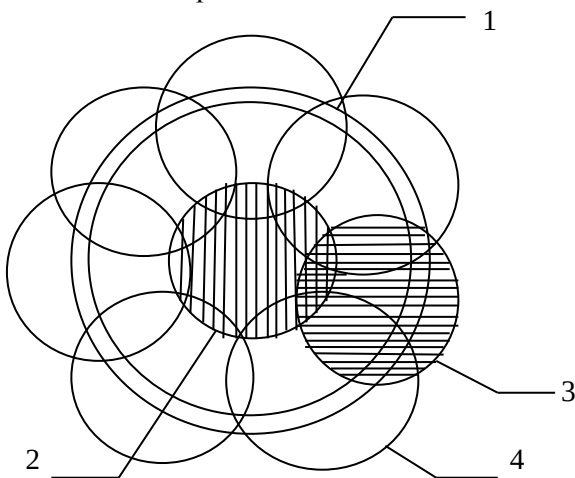
ішкі жүйелер жатады. Бұл ішкі жүйелердің арасында еркін байланыс бар. Мұнда болмыс құндылықтардың сұраныстық, іс-әрекет теориясының, жүйелі тұрғыдан келудің негізіндегі тұтастық түрінде көрінеді. Сонымен қатар өткен ғасырдың 70-жылдар ортасынан бастап (В.А.Демин, 1974; Н.Н.Каргин, 1977) спорт пен дене шынықтырудағы бар қатынастарға, іс-әрекеттердің нормалары мен талаптарына байланысты оларды «ажыратуға» ұмтылыс пайда болуда. Сірә, бұл көзқарастың да қолданылуға құқы бар және болашағы бар секілді.

Дене шынықтыру мен спортты «бөлу» жөнінде әсіресе В.А. Пономарчук шешімді пікір айтуда. «Мәдениет адамның мақсатқа жету жолындағы тәсілі есебінде ол тауарлы өндіріс жағдайларында мақсат емес, құралға айналатындықтан ба, адамға қарай бет бұрады. Сондықтан да адамның қалыптасуының өзі, оның денесінің өзі де құралға айналады. Осы жағдайда екі саланы – дене шынықтыру мен спортты ажырата білу өте маңызды, өйткені мұндай бөлінуден көп жағдайда спорттың адамгершілік мүмкіндіктерін, спортшының жеке тұлғасының әлеуметтік бағытын және үлкен спортта қалыптасқан жағдайларды адам өзі түсіне білуін бағалау тұрғысынан алып қарау керек. Бәрінен бұрын бұлардың (тек «үлкен спорт» қана емес, жалпы спортты тұтас алғанда) іс-әрекет ету мақсаттары бойынша бір-бірінен түбегейлі айырмашылықтары бар. Дене шынықтырудың алдына қойған мақсаты – адамды дамыту, жетілдіру немесе өзін-өзі жеңе білу, спорттың мақсаты – бәсекелестік түрінде бәрінен бұрын өзгелерді жеңу, оның ішінде жоғары спорттық нәтиже көрсете отырып, рекорд жасай жеңу. Басқа сөзбен айтқанда, бірінші жағдайда өзін-өзі жетілдіру туралы, өзін дамыту, өзін-өзі билеу жөнінде, екінші жағдайда – өзгелер арқылы өзін бағалау туралы әңгіме болып отыр. Нақты айтқанда, біз спортты тауарлы өндіріс жағдайларындағы дене шынықтырудың өзгерген, қалыптан тыс түрі немесе адам өзін-өзі билей алмайтын жағдайларда өзінің мәнін екінші біреу арқылы анықтауға ұмтылатын, яғни өз денесіне зат, тауар есебінде қарайтынын қарастыра аламыз» (1989).

Автор бұл жағдайда шамадан тыс үзілді-кесілді пікір айтқан, ал оның пайымдаулары пікір-талас туғызады деп ойлаймыз. Егер педагогикалық процесс оңтайлы жүргізілетін болса, адамның денесі ақиқатында адами мәнді жинақтап, мәдениеттенеді.

Дене шынықтыру, дене тәрбиесі және спорт, түсінік есебінде, дене шынықтыру қозғалысының теориясы мен практикасында көбірек қолданылады. Осы түсініктер көлемінің арақатынасы төмендегідей болып белгіленген (И.И.Сулейменов, 1981): дене шынықтыру және дене тәрбиесі – нысандардың қосылуы, яғни дене тәрбиесі түсінігі толықтай дене шынықтыру түсінігіне кіреді. Дене шынықтыру және спорт түсініктерінің арасында осы түсініктер шамасының қиылысуы бар. Дене тәрбиесі және спорт түсініктерінің арасында да осы түсініктер көлемінің қиылысуы да осындай.

Дене шынықтыру, дене тәрбиесі мен спорт түсініктерінің
арақатынасы



Белгілер түсініктемесі:

1 – дене шынықтыру, 2 – дене тәрбиесі, 3 – спорт, 4 – басқа да дене мәдениеті түрлері (туынды, емдеу, тұрмыстық, т.б.).

Келтірілген суретте дене шынықтырудың қолданбалы, тұрмыстық, емдеу және оның тағы басқа көріністерінің өзге де салаларымен арақатынасы көрсетілген. Бұл салалар дене шынықтыру түсінігімен де және дене тәрбиесі түсінігімен де бір мезгілде қиылысады. Нәтижесінде дене шынықтырудың өзегі, қазығы – дене тәрбиесі болып табылады, оның көмегімен өзге де әлеуметтік салалар дене шынықтырумен байланысады, сөйтіп оның көрініс беру саласы болып қызмет етеді.

Дене шынықтырудың түрлері сан саналы. Оған төмендегілерді жатқызуға болады:

1. Негізгі (мектептердегі орта және жоғары оқу орындарындағы дене шынықтыру).

2. Қолданбалы (кәсіби-қолданбалы, әскери-қолданбалы, спорттық-қолданбалы дене шынықтыру).

3. Бірыңғай (фоналық) – (денені шынықтыру, емдік және гигиеналық дене шынықтыру).

4. Тұрмыстық (отбасылық, жанұядан тыс тұрмыстық дене шынықтыру).

5. Туынды (производный) – (дене шынықтыру шерулері: өнер көрсету, спорттық эстрада).

Негізгі дене шынықтыру дене дамуы негіздерінің қол жеткен деңгейін, дене дамуының биологиялық, психикалық, әлеуметтік жетекші салаларының әрқайсысында адамның жетілуін сипаттайды.

Қолданбалы дене шынықтыру адамдардың маманданған қызметіне байланысты олардың дене жағдайының деңгейін белгілейді. Бірыңғай дене шынықтыруға денсаулықты сақтауға, белсенді демалысты ұйымдастыруға мақсатты бағытталған түрлерді жатқызу керек.

Тұрмыстық дене шынықтыру тұрмыстық қатынастармен қарекеттік жағдайда әрекет етеді, ол сөзсіз тәрбиелік маңызға ие болады. Атап айтқанда, отбасылық дене шынықтыру отбасының әр мүшесінің тұрмыс-тіршілігінде, олардың біріккен қам-қарекетінде көрініс береді (гигиеналық гимнастика, сауықтыру жаттығуларымен дербес шұғылдану және т.с.с.).

Жанұядан тыс тұрмыстық дене шынықтыру отбасылық жағдайлардың аясынан тыс дене шынықтыру-сауықтыру

қызметінде адамның жеке қажеттілігін қанағаттандыруды сипаттайды.

Туынды дене шынықтыру ең алдымен үгіт-насихат және көпшілікті қамтитын маңызға ие.

Дене шынықтырудың халықтық, ұлттық түрлеріне де көңіл аудару керек. Мәдениетті оның ұлттық түрінде қарастыру, адамдарға ұлттық білім берудің тарихи формасының қалыптасуында елеулі орын алатындықтан да, ол маңызды болып келеді. Бұл дене шынықтыруға да қатысты. Дене шынықтыру мен спорттың ұлттық түрі өзіне тән тұрмыс-тіршілікпен және қоғамның тарихи дамуымен, сондай-ақ оның психикалық тұрғыдан қалыптасуымен негізделеді. Қазақстан Республикасында тұратын түрлі ұлттардың дене шынықтыру мен спортында өзіндік өзгешеліктері бар екені белгілі, ұлттық спорт түрлері сұрыпталған. Мектеп бағдарламалары бойынша өтетін дене шынықтыру ұлттық реңге ие.

Дене шынықтыру мен спорттың ұлттық түрлері дене тәрбиесі жүйесін дамытудың маңызды жағдайларының бірі болып табылады. Ол дене шынықтыру мен спорт тәжірибесінде спорттың ұлттық түрлері мен дене жаттығуларымен шұғылданудың дәстүрлі халықтық түрлерін қолданудан, дене тәрбиесінде халықтың тілін пайдаланудан, ұлттық кадрларды даярлаудан көрінеді. Спорттың ұлттық түрлері бұл ретте ұлттық мәдениеттің жай өзгеше элементтері есебінде ғана емес, дене шынықтыру қозғалысының қазіргі міндеттерін шешудің құралы есебінде пайдаланылады. Әрбір халық әлеуметтік-экономикалық жағдайларға байланысты дене жаттығуларын жасайды, олар дене тәрбиесінің халықтық жүйесін құрады. Бұл жаттығулар дене қасиеттерін дамыту ғана емес, сондай-ақ ерік күштің, табандылықтың қалыптасуы үшін де пайдаланылады, олардың құрылымына, мазмұнына географиялық орта мен табиғат жағдайлары да әсер етеді. Спорттың ұлттық түрлері қарапайымдылығымен ерекшеленеді, халықтың тұрмыс-тіршілігімен және мәдениетімен тығыз байланысқан, көп жағдайда жазылмаған ережелермен өткізіледі және күрделі құрылыс ғимараттар мен қымбат құрал-жабдықтарды қажет етпейді. Халықтың дене жаттығулары ұжым болып орындау

жағдайларында қолданылады және жекелеген халықтарда қалыптасқан мінез-құлық нормаларына сәйкес шұғылданушылардың жеке тұлғасына әсер етеді. Бұдан басқа, спорттың ұлттық түрлері ашық алаңда өткізіледі, мұның өзі олардың сауықтыру бағыттылығын күшейтеді. Дене шынықтырумен спорттың халықтық-ұлттық түрлерін олардың әлеуметтік немесе демографиялық топтардың қосалқы мәдениеті түрінде қарастыруға болады.

1.2. Дене шынықтырудың қоғамдық қызметі (өзгеше және жалпы мәдени қызмет)

Қызмет деп қайсыбір қоғамдық құбылыстың әлеуметтік міндетін түсіну керек. Дене шынықтыру жалпы мәдениеттің түрі болып табылатындықтан, бәрінен бұрын жалпы мәдени жұмыстарды атқарады. Дене шынықтырудың салыстырмалы түрдегі дербестігі адам мен тұтас қоғамның дене тәрбиесіне бағытталған оның өзгеше міндеттерін құрайды. Бұл қағида И.И. Сүлейменовтың (1991) соңғы жұмыстарында анығырақ көрсетілген. Олардың материалдары осы тарауда келтірілді және кесте түрінде көрсетіліп отыр.

Материалдық жаңғыртушылық қызметі бәрінен бұрын адам организмнің дамуы көрсетілген, ол екі жол арқылы жүзеге асады: генетикалық жолмен, яғни тұқым қуалаушылық арқылы берілген және әлеуметтік, яғни әлеуметтік ортаның әсер етуі немесе дененің қалыптасу нәтижесінде.

Кәсіби – қолданбалы қызметі – материалдық-жаңғыртушылық қызметтің өзіне тән бір түрі бар. Ол түріне көзқарастағы қазіргі адамның кәсіби қызметінің тиімділігін арттыруға себепші бола қолданбалы сипатқа ие.

Қалыпқа келтіру қызметі – бұл емдеу дене шынықтырудың көмегімен түрлі науқастанудан кейін адамның организмін қалыпқа келтіру.

Дене шынықтырудың қоғамдық қызметтері

Қызмет түрлері	Материалдық-жаңғыртушылық	Әлеуметтік	Саяси	Рухани
Өзгешелік (тікелей)	Дене дамуын оңтайландыру		Басқарушылық (реттейтін)	Арнайы теориялық
	Кәсіби-қолданбалы	Әлеуметтік ұйымдастырушылық		Психиканы реттейтін
	Қалыпқа келтіретін		Әскери-қолданбалы	Қажеттілік-себептілік
	Педагогикалық (тәрбие беру, білім беру, дамытатын)			
Жалпы мәдени (жанама)	Экономикалық	Әлеуметтендіретін	Әлеуметтік сақтандыратын	Дүние-танымдылық
	Материалдық-техникалық қамтамасыз ету	Жекелейтін	Бейбітшілікті сақтаушылық	Бағалау-нормативтік
				адамгершілікті
	Өндірістік-сақтандыратын	Байланыстыратын	Үгіт-насихаттық	эстетикалық
				гедоникалық
				катарсикалық

Дене шынықтыру қызметін материалдық-техникалық жағынан қамту немесе спорттық құрал-жабдықтарды жасап-дайындау, спорттық киімдер мен аяқ киімдерді шығару, түрліше спорттық ғимараттар салу және т.б.

Өндірістік сақтандыру қызметі арқылы денсаулықты нығайту, қозғалыс және функционалды дайындықты, басқа да көптеген жағдайларды жақсарту есебінен өндірістік жарақат алуды, сондай-ақ кәсіпорындар мен мекемелер қызметкерлерінің сырқаттану санын азайту жүріп жатады.

Әлеуметтік қызметі

Өзге де әлеуметтік салалар секілді дене шынықтыру саласы үшін әлеуметтендіру заңы мен адам еңбегінің жинақталуы міндетті, осының арқасында еңбектің тиімділігі күрт өседі. Дене шынықтырудың әлеуметтік қызметінің мақсаты да, міне, осы болып табылады. Дене шынықтырудың жалпы әлеуметтік жағдайларын құрайтындар:

- спортпен шұғылданушыларды, бәрінен бұрын бүкіл өсіп келе жатқан жас ұрпақты әлеуметтендіру қызметі немесе оларды дене шынықтыру қызметінің барысында адамзаттың қоғамдық тарихи тәжірибесінің жетістіктеріне, жалпы адамзаттық құндылықтарға, оның ішінде сауықтыру құндылықтарының кең көлеміне тарту;

- жекелеу (даралау) қызметі. Әлеуметтенуді екі жақтық процесс есебінде әлеуметтік ортаға, әлеуметтік байланыстар жүйесіне ене отырып, айырып қарастырады. Бір жағынан жеке адам әлеуметтік тәжірибені игереді, ал екінші жағынан – әлеуметтену барысында ол ортаға белсенді түрде кіру есебінен әлеуметтік байланыстар жүйесін белсенді түрде жаңалайды. Сөйтіп, осылайша адам әлеуметтену барысында тәжірибе жинақтап қана қоймайды, сондай-ақ маңындағы адамдарға, өмірдегі жағдайларға әсер ете отырып, өзін жеке тұлға есебінде көрсететіндігіне басымырақ көңіл аудартады.

Әлеуметтену процесі мен нәтижелерінде ішкі қарама-қайшылықтар бар. Әлеуметтенуді бойына жинақтаған адамның мақсаты қайсыбір тіршілік, өмірдегі жағдайларға қандай бір шамада қарсы тұра алатындай қабілетті болуы тиіс. Дегенмен де біз толықтай әлеуметтенген қоғамға сіңісіп кеткен, қоршаған ортада қарсы тұру, оған әсер ету үшін керек болатын белсенділікке қабілетсіз және дайын емес адамдарды кездестірудеміз. Осы қарама-қайшылықтың соншама көп болуы көп жағдайда адам дамып, тіршілік ететін қоғамның түрімен, тұтас қоғамға тән болып келетін тәрбиенің түрімен, сондай-ақ нақты оқу-тәрбие мекемелеріне, ата-аналарға, мұғалімдерге қатысты жағдайларға байланысты (А.В. Мудрик, 1991).

Әлеуметтену барысында адам әлеуметтік рөлге ие болады. Әлеуметтік рөлді түсінудің үш көзқарасы бар: 1) осы ұстаныммен орайластырылған талаптардың жиынтығы есебіндегі рөлі; 2) осы ұстанымнан не талап етілетіндігін жеке адамның түсінуі есебіндегі рөлі; 3) осы ұстанымда жеке адамның нақты іс-әрекеті есебіндегі рөлі (Э.В. Беляев, Д.К. Шалин, 1971). Дене шынықтыру қызметі адамның дене

тұрғысынан және рухани дамуын жекешелендіру үшін аса бай мүмкіндіктерді ұсынады.

Байланыстыратын қызмет немесе дене шынықтыру қызметінің барысында адамдардың қарым-қатынас жасауын қамтамасыз ететін қызмет.

Бос уақытты денсаулыққа пайдалы етіп өткізу.

Дене шынықтырудың құндылығы – салауатты өмір салтындағы жетекшілердің бірі болып табылады, өйткені олар айқын байқалатын, белсенді әрекет ететін сипатқа ие, мұның өзі жастарды өзіне ерекше тартады, ал нәтижесінде қайсыбір шамада олардың бос уақытын толықтырады.

Отбасылық – тұрмыстық қызметі.

Саяси қызметі

Дене шынықтырудың өзіне тән саяси қызметіне жататындар:

Басқарушылық (реттейтін). Осы қызмет арқылы қоғамдағы дене шынықтыру қозғалысына басшылық жасау жүзеге асады.

Әскери-қолданбалы қызмет. Қорғаныс қызметі кез келген мемлекеттің сыртқы саясатының маңызды бөлігі болып табылады.

Дене шынықтырудың саяси қызметі үшін оның жалпы ерекшеліктері мінездемесіне тән:

Әлеуметтік сақтандыру қызметі. Осының арқасында адамның қоғамға жат мінез-құлқы мәселелері белгілі бір дәрежеде шешілуі мүмкін.

Бейбітшілікті сақтау қызметі. Бұрын бұл қызмет спортқа, бәрінен бұрын жоғары жетістіктер спортына біршама тән болып келетін. Дегенмен де, соңғы уақытта дене шынықтыру қызметі, әсіресе сауықтыру сипатындағы спорт («спорт – баршаға»), марафондар түріндегі халықаралық алаңды қамтитын жарыстар, салауатты өмір салтының түрлі бағыттары бойынша әртүрлі елдердің қалалары арасындағы жарыстар секілді орасан зор спорттық мейрамдар достастыру, бейбітшілікті сақтау сипатына ие.

Арнайы теориялық қызметтің арқасында денені шынықтыруға қол жеткізу және тұтас адам денсаулығын нығайту саласындағы жаңа заңдылықтар танып білінеді.

Психиканы реттейтін қызметтің жәрдемімен адам психикасын басқару мәдениетін қарастырады.

Қажеттілік-себептілік қызметі. Қажеттілік болмаса, адамның дене шынықтыруын қалыптастыруға болмайды.

Адам алуан түрлі жағдайларда үнемі рухани түрде дамып отырады, сондықтан да дене шынықтыру саласындағы көптеген жалпы рухани қызметтерді бөліп қарастыруға болады, атап айтқанда, оларға жататындар:

Дүниетанымдық қызмет. Бұл – дене шынықтырудың барлық рухани қызметтерінің ішінен ең жаһандық қызмет болып табылады. Өйткені ол қоғамның өмір сүруінің түрліше салаларында, сондай-ақ дене шынықтыру қозғалысы арқылы дүниетануды қалыптастыруда, әлемді тануда дене шынықтырудың алатын орны мен маңызы жөнінде адам көзқарасын көрсетеді.

Бағалау-нормативтік қызмет. Дене шынықтыру өзіне аса кең көлемдегі алуан түрлі құндылықтарды біріктіреді. Осы құндылықтардың қалыптасу деңгейін нақты бағалау үшін қозғалыс дайындығы, салмақ-бой арақатынасы, дене шынықтыру жөніндегі білімнің қалыптасуы секілді көптеген талаптар дайындалды.

Адамгершілік қызмет біріккен дене шынықтыру қызметінде адамдардың өзгеше адами қарым-қатынас жасауына тура келетіндігін көрсетеді.

Эстетикалық қызмет. Бұл қызметтің мақсаты – шұғылданушыларды дене шынықтыру қызметінің барысында эстетикалық мұраттар мен талғамды, қасиеттер мен қабілеттерді қалыптастыру, яғни оларда әдемілік тұрғысынан осы қызметтердің қайсыбір жақтарына көзқарасын дағдыландыру.

Гедонистикалық қызмет. Дене жаттығуларынан қанағаттанғандық сезімін алумен байланысты.

Катерикалық қызмет немесе «тазару» қызметі.

Қоғамдық қызметтің өте маңызды түрі – педагогикалық қызмет. Бұл қызметтің өзгешелігі – «тура» сипатқа ие екендігінде немесе оған дене шынықтырудың жоғарыда айтылған қоғамдық қызметтерінің барлық түрі қатысатындығында. Осы қызметтің ерекше қағидасы дене

шынықтыру саласының тарихи қызметі көп жағдайда педагогикалық сипатқа ие болды және дене қасиеттерін, іскерліктер мен дағдыларды қалыптастыруға, сондай-ақ оларға сәйкес келетін білім беруге негізделген.

Дене шынықтырудың педагогикалық қызметінің негізгі түрлеріне жататындар: а) дене қызметінің рухани негіздерін тәрбиелеуге бағытталған тәрбиелік жұмыстар; ә) дене шынықтыру саласынан білімді, іскерліктер мен дағдыларды қалыптастырумен байланысқан білім беру мәселесі; б) адамның тұтас денесін дамытатын және оның жеке тұлға ретінде дамуына себепші болатын түрлері.

Дене шынықтыру саласының белгілі теоретигі Л.П. Матвеев былай деп жазады: «Дене шынықтырудың өзіне тән қызметі адамның қозғалыс белсенділігіндегі табиғи қажеттілігін қанағаттандыруға мүмкіндік беретін қасиеттерінен, осы негізде денсаулықты нығайтудың заңдылықтарына сәйкес дененің жағдайымен организмді дамытуды оңтайландырудан және өмірде қажет болатын дененің жұмыс қабілеттілігін қамтамасыз етуден тұрады. Дене шынықтыру түрлерінің өзгешеліктері мен жекелеген компоненттердің өзіне тән қызметтері тіршілік қызметі салаларының ерекшеліктеріне байланысты бейімделеді. Бұл ретте төмендегі факторларды айтуға болады:

- білім берудің өзіне тән қызметі өмірлік маңызы бар қозғалыс іскерліктері мен дағдыларының қорын және олармен байланысты білімді (дене туралы білімнің факторын) үнемі қалыптастырып отыру үшін білім берудің жалпы жүйесінде дене шынықтыруды пайдалануда толық байқалады;

- өзгеше қолданбалы қызметі, бәрінен бұрын кәсіби-қолданбалы дене дайындығының факторы есебінде еңбек қызметіне арнайы дайындау жүйесінде дене шынықтыруды пайдалануда көрінеді;

- «спорттық» өзіне тән қызметі жоғары жетістіктер спорты саласында анық байқалады, дене шынықтыру адамның дене және олармен тікелей байланысты мүмкіндіктерін жүзеге асыруда барынша жоғары мүмкіндіктерге жетудің факторы есебінде көрініс береді;

- өзгеше шынықтыру және сауықтыру-қалыпқа келтіру қызметі, бұлар көп жағдайда бос уақытты дұрыс өткізу мақсатында немесе арнайы қалыпқа келтіру шараларында дене шынықтыруды пайдалануда байқалады, бұл ретте ол шаршауға қарсы әрекет ететін және көңіл-күйдің сұранысын бір мезгілде қанағаттандыру немесе организмнің уақытша жоғалтылған мүмкіндіктерін қалыпқа келтіру факторы есебінде қолданылады (1984).

Бұл факторлар қоғамда дене шынықтыруды пайдаланумен байланысты жалпы адамзатқа қатысты мәдени және басқа да әлеуметтік қызметтерді айырып көрсетеді. Мұнда тәрбиелік міндеттермен, әлеуметтенумен және жеке адамның әлеуметтік бірігуімен, жеке адамдар арасындағы қарым-қатынаспен байланыстық түсініктер, ақпарат тарату, нормативтік, эстетикалық қызметтер көрінеді.

Дене шынықтырудың құрылымына кіретіндер: дене шынықтыру іс-әрекеті, дене шынықтыруға деген сұраныс, дене шынықтырудағы қарым-қатынас. Біріншісін адамның денені жетілдіру бойынша мақсатты-бағытты белсенділігі есебінде түсінеміз. Екіншіге қозғалыс жағдайындағы гигиеналық талаптарға, қарым-қатынас жасауға, әлеуметтік мәртебеге, дене шынықтыру тобындағы алатын орнына және тағы басқаларға қажеттілік жатады; дене шынықтырудағы қарым-қатынас экономикалық, құқықтық, идеялық, адамгершілік, эстетикалық, экологиялық, психологиялық және басқа да қатынастардың алуан түрлерін қамтиды. Дене шынықтыру саласында дене шынықтыру қызметін басқаратын түрлі ұйымдар мен мекемелер: спорт комитеттері (басқармалар, бөлімдер), ерікті спорт қоғамдары («Динамо», «ЦСКА», «Ел Қайраты», «Жастар»), спорт клубтары, дене шынықтыру ұжымдары, жеке коммерциялық дене шынықтыру спорттық ұйымдары бар. Дене шынықтыру қызметінде адамның өзге кез келген іс-қимылындағы секілді, төмендегідей негізгі шамаларды айырып қарастыруға болады:

1. Қанағаттанғандық. Оның негізінде жеке адамның қажеттілігіне қатысты іс-әрекетке мазмұн-мағынасының сәйкес келуі жатыр.

2. Тартымдылығы. Қоғамдық дамудың әрбір кезеңінде қоғамдық пайдалы мақсаттар қалыптасады. Олар жеке адамның мақсаттарымен және қызығушылығымен туындайтын секілді. Олардың сәйкес келуі – дене шынықтыру, спорттық қызметтің тартымдылығының өсу кепілі.

3. Міндеттілік өлшемі. Қызмет ойдағыдай жүзеге асуы үшін ол міндеттілік пен қоғамдағы талассыз орындалудың белгілі бір дәрежесіне ие болуы тиіс. Осы шаманың одан әрі жалғасуында адамдарда дене шынықтыру және спортпен шұғылдануға қажеттіліктің қалыптасуындағы жетістіктер белгілі бір дәрежеде байланыста болады.

4. Жауапкершілік шамасы. Дене шынықтыру, спорттық қызмет арқылы өзінің ықтимал болатын шамасын жүзеге асыруды бастай отырып, адам ұжым-қоғам алдындағы жауапкершілікті сезініп, өзіне қабылдайды.

1.3. Дене шынықтыру қоғамдық дамудың қажеттілігі есебінде

Қоғам мен адамның қажеттілік мәселесі әлеуметтану, психология, философия, физиология, саяси экономика, педагогика және басқалар секілді түрлі ғылымдар тарапынан зерттелуде. Жалпылама айтқанда, қажеттілік қоғамның (адамның, организмнің) бастан өткізетін мұқтаждығы туралы ақпаратқа олардың әрекеті есебінде анықталады. Қажеттілік – бір нәрсенің керектілігі, оны қанағаттандыру үшін қайсыбір зат немесе белсенді әрекет етудің түрін белгілеу қажет. Қажеттілік – адам мінез-құлқының негізгі себебі, жеке адамның өз өмірінің жағдайына деген көзқарасы.

Қажеттілік материалдық (тамаққа, баспанаға, киімге, т.с.с.) және рухани (танымдық, мәдени, этикалық және басқалар) болып келеді. Философтар генетикалық белгілері бойынша қажеттілік биологиялық және әлеуметтік болып бөлінетіндігін анықтаған. Соңғысы өз кезегінде саналы және тұтынушылық болып бөлінеді. Қажеттілікті жеке (бір адамның), ұжымдық немесе топтық (отбасының, өндірістік немесе өзге ұжымның, сыныптың, т.с.с.) және қоғамдық (бүкіл қоғамның) деп бөледі.

Қажеттілік болмыстың алдын ала байқалатын түрі болып табылады, немесе ол бәрінен бұрын мұқтаждық, қажеттілік білім есебінде көрінеді, сонымен бірге осы мұқтаждықты жүзеге асырудың мүмкіндіктерін алдын ала сезінеді.

Әлеуметтік қажеттілік – биологиялық сұранысқа қарағанда жоғарырақ деңгейдегі құбылыс. Олардың негізінде адамдардың қарым-қатынас жасау қажеттілігі жатыр. Қалыпты өмір сүріп, даму үшін адам әлеуметтік белсенділік көрсетуі тиіс, яғни қажеттілікті қанағаттандыру ғана емес, сондай-ақ өзін сақтап және дамыту үшін ой еңбегімен де, дене еңбегімен де шұғылдану керек. Өйткені тек әлеуметтік белсенділік қана адамның қалыптасуына септігін тигізеді. Негізгі қажеттіліктердің құрамында қоғамдық-саяси қызмет пен идеялық-саяси күреске қатынасу да орын алады.

Ұжымдық қажеттілік орнықтылыққа ие. Жеке қажеттілік өзгермелілікке ие, өйткені қоғамға қарағанда, жеке адам икемдірек болып келеді. Жеке және ұжымдық қажеттілік жекеленген жағдайларда сәйкес келмеуі де мүмкін. Тұтас құрылым есебінде адамның әрекеті әрбір өзінің бөліктерімен тура немесе жанама болса да қажеттілікпен байланысқан.

Қажеттілік жеке адамның үйлесімді дамуын қалыптастыруда басты орынға ие. Олар белгілі бір талаптардың бәрінен бұрын қоғамдық-өндірістік талаптарының әсеріне сәйкестендіріледі. Қазіргі өндіріс дамуының басты бағыты оны автоматтандыру, кешенді механикаландыру, электроника мен кибернетикалық құрылымдарды енгізу екені жалпыға белгілі. Қоғам мен дене шынықтырудың арасындағы байланыс жан-жақты дамыған адамдарға деген қажеттілікпен байланысады. Машиналы өндірістің жоғарғы формасы бола отырып, автоматтандырылған өндіріс адам еңбегінің сипатының өзін өзгертеді, бұл ретте еңбек іс-әрекетімен байланысқан дене еңбегі де өзгеріске ұшырайды. Автоматтандыруда дененің күш жұмсауы едәуір қысқарады, тұтас алғанда қозғалыс-қимыл әрекеттері азаяды. Дене қасиеті есебіндегі күш жылдамдық мен ептілікке орын бере отырып, өзінің басты мәнін жоғалтады.

Шебер моторлы үйлесімділік сезгіш (сенсомоторлы) іскерлік бұл жағдайларда ерекше маңызға ие болады.

Психикалық орнықтылық, түрлі ақпараттардың үлкен көлемін ой елегінен өткізе білу қабілеттілігі де аса маңызды. Оның үстіне қозғалыс қызметі кейбір жағдайларда ақпараттарды қабылдау және қайта өңдеу жөніндегі әрекетпен салыстырғанда кейінгі орынға сырғиды. Ірі қозғалыс қимылдардың азаюы және аспап пен аппараттарды ғана басқарумен байланысқан ұсақ қимылдарды едеуір көбею секілді автоматтандырылған өндірістің талаптарымен байланысқан тағы бір құбылысты атап кеткен жөн. «Қолдың мұндай ептілігі» бәрінен бұрын қозғалыс дәлдігінде жеткілікті түрде көбірек көрініс береді және дене шынықтыруда жақсы дайындықты талап етеді. Мұның барлығы дене шынықтыру дайындығы жақсы болғанда ғана мүмкін болмақ.

Дене шынықтырудың көмегімен ғылыми-техникалық жетістіктердің маңызды буыны болып табылатын және жаңа жұмыс мамандығын жылдам меңгеруге қабілетті (өзге де тең жағдайларда), жан-жақты және үйлесімді дамыған адам қалыптасады. Бұл ретте «жан-жақты» және «үйлесімді» даму түсініктерін бір-бірінен айырып қарастыруға болмайтындығын, бірақ бірдей еместігін еске ұстаған жөн: сонымен бірге «жеке адамның жан-жақты дамуы» түсінігі дамып келе жатқанды (қабілеттер, таланттар) анықтайды, «үйлесімді даму» түсінігі олардың өзара қатынас қабілеттері адамда қалай дамып келе жатқандығын көрсетеді.

Бірқатар зерттеулерге сәйкес, дене шынықтыру еңбек қызметінің тиімділігіне, науқастану қауіпінің төмендеуіне тікелей әсер етеді. Шындығында, өндіріс барысында қажет болатындай дене қасиеттері сәйкес келетін іс-қимылдың, яғни еңбектің өзінің жәрдемімен дамуы мүмкін екендігін атап кеткен жөн. Еңбек – адам мен қоғамның тіршілік ету жағдайы екені белгілі, ол тағы бір қызметті атқарады – еңбектің арқасында жоғары дәрежеге жеткен адамды одан әрі дамыту құралы болып табылады. Дегенмен де, еңбек ету барысында жекелеген дене қасиеттері еңбектенуді енді ғана бастаған жұмысшыда ғана дамуы мүмкін және белгілі бір деңгейге дейін. Еңбектің сапасын қамтамасыз ететін жұмыс істеу дағдылары бекініп, тұрақталғаннан кейін ол әрі қарай дамымай, тоқырап тұрып

қалады, сөйтіп «өзін-өзі дайындайтын» маңызын жоғалтады. Бұл жағдайда керекті дене қасиеттер дамуының жоғарғы деңгейін қамтамасыз ететін қозғалыс қызметінің түрін, яғни дене шынықтыруды қолдану қажеттілігі туындайды.

Дене шынықтырудың ең маңызды нәтижелері мен құндылықтары ретінде бірінші орынға денсаулық шығады, яғни дене қасиеттерінің қозғалыс дағдылары мен іскерліктері дамуының белгілі бір деңгейін қамтамасыз ететін, дене тұлғасының физиологиялық функцияларына (оның ішінде тыныс алу мүшелеріне де) сыртқы ортаның жағымсыз әсеріне организмнің орнықтылық деңгейі талаптарына тіршілік ету көрсеткіштерінің сәйкестігі немесе адамның денсаулық жағдайы деп аталғанды жатқызады, мұның өзі дененің дайындығы – өмір сүру, тіршілік ету талаптарына дене жағдайының сәйкес келуі. Дененің жағдайы өндірістік, сондай-ақ әскери істің, тұрмыстық және өзге де іс-әрекеттің талаптарымен белгіленеді. Дене шынықтырудың материалдық және рухани ошақтары бар, онда саяси, педагогикалық, философиялық және басқа да заңдылықтар әрекет етеді.

Қоғамдағы дене шынықтырудың даму деңгейі әлеуметтік-экономикалық деңгейге, материалдық-тұрмыстық жағдайға, ғылым мен техниканың, қоғамдық мәдениеттің жетістіктеріне маман кадрлардың қол жеткізгеніне және т.б. сүйенеді. Мұндай жағдайда ұлттың абырой-кадірі белгілі бір маңызға ие болады.

Адам өзін дене және эстетикалық жағдайдың бірлігі есебінде есептейтіндігі белгілі. Осы бірліктің негізі – дененің жағдайы, оған адамның бүкіл тіршілік ету жағдайының дамуы көп жағдайда тәуелді болып келеді, адамның жеке тұлғасының кемелденуі, техникалық тұрғыдан алғанда, оның өмірлік қажеттілігі толықтай қанағаттандырылған жағдайда ғана нақты мүмкін болмақ. Бұл адамның дамуы мен қажеттілігін қанағаттандыру үшін демалыс, бос уақыт ішінде және ізденісте өндірістен тыс қарекеттерде, сондай-ақ жұмыс пен бос уақыт кезінде жасалады. Дене шынықтырудың сауықтыру бағыты оның дамуының заңдылығы болып табылады. Сөйтіп, сырқаттанудың алдын алудың негізгі тәсілдерінің бірі есебінде организмнің ішкі құрылымдарындағы процестерді біркелкі

жағдайға келтіру үшін қозғалыс қызметін пайдалану қажеттілігі – «қосымша» қажеттілік ашық байқалады.

Отандық және шетелдік әдебиеттерде «өркениет ауруы» деген атау кездеседі, оған жүрек қан тамырлары, жүйке-психикалық және басқа да сырқаттарды жатқызуда. Бұл ретте олар халықтың қалалық жерлерге шоғырлануы және осымен байланысты зардаптармен (шуыл, діріл, ауа және су бассейндерінің ластануы, өмір сүрудің өсіп-көбінуі, көңіл-күйдің қиналысы және т.б.) түсіндіріледі. Алайда «өркениет аурулары» өзінен-өзі өркениеттің нәтижесі болып табылмайды, ол – осы өркениет жетістіктерін әлеуметтік мақсаттарға пайдаланудың нәтижесі. Мамандар қозғалыс-қимыл молдығының зиянды әсерін де түсіне отырып, дене шынықтыруды кеңірек енгізуге қол жеткізуде, бұл қоғам олар арқылы денсаулық үшін зиян болатындай себептерді жоюға саналы түрде ұмтылатындығын көрсетеді. Біз бұдан адамды жан-жақты дамыту үшін оның биологиялық табиғатына әсер ету процесі қалай реттелетіндігі мысалын көріп отырмыз.

Сөйтіп, жаттығудың биологиялық заңы қоғамның әлеуметтік қажеттілігімен жанама әсер етеді. Дене жаттығулары адамның психикалық қасиеттерін жетілдіруге себепші болады, оның сапасының қызметін жақсартады, психикалық процестерді басқаруға көмектеседі, адамның мінез-құлқын дамытады. Бұл жаттығулардың өзі дене және психикалық қызмет бірлігінің бір жағдайын ғана көрсетеді. Дене жаттығуларын орындау барысында адамдар өзінің жеке жаратылысын «игереді».

Дене шынықтыру «функционалды» қанағаттануымен, көңіл көтерумен, дене жаттығуларын орындаудың өзінен қанағаттанғандық сезім алумен қосарлана жүреді. Бұл ретте дене жаттығуларымен үнемі қайталап шұғылдану адамның жоғары деңгейдегі қажеттілігіне айналады, сонымен де ол адам үшін сүйсінерлік іс болады. Көңіл-күйді көтеретін тартымды спорттық жарыстар да рахатқа бөлеуге қабілетті. Дене шынықтыру адамның мәдени сұранысын қанағаттандыратын әлеуметтік тетіктердің маңызды бөлігі болып табылады деген пайымдаумен келісуге болады.

Дене шынықтыруда әлеуметтік және биологиялық факторлар бірігіп әрекет етеді. Адамдағы әлеуметтік – оның саналы іс-әрекетімен, жеке тұлғасымен байланысқандардың бірі; биологиялық – оның организмімен және оның жұмыс жасауымен байланысқандардың бәрі. Биологиялық түрге қарағанда әлеуметтік форма жоғарырақ. Әлеуметтік және биологиялық түрлер бірлікте болады және адамның нақты жеке тұлғасын қалыптастырады. Адам – тек әлеуметтік тіршілік иесі ғана емес, сондай-ақ физиологиялық қажеттілікке ие жеке биологиялық тұлға, физиологиялық қажеттіліктерді қанағаттандырмай, ол тіршілік ете алмайды. Дегенмен де осы қажеттіліктерді қанағаттандырудың тәсілі әлеуметтік факторлармен (енбек, адамдар арасындағы қатынас, бірінші кезекте өндірістік, тұратын жасанды орта, баспана, киім, көлік және т.б.), сондай-ақ қоғамдық санамен өлшенеді.

Жануарлардың функцияларынан айырмашылығы адамның функциясы әлеуметтік тұрғыда жанама түрде қорғалған. Бұл бәрінен бұрын жоғары жүйке қызметіне, сондай-ақ ас-қорыту, жылуды реттеу секілді (адамдар, мысалы, бірде-бір жануар жасай алмайтын тамақты өндеп, дайындайды) функцияларға қатысты. Алайда сонымен бірге әлеуметтік және биологиялық себептер салыстырмалы түрдегі дербестікті де білдіреді.

Дене шынықтыруға қоғам сұранысының жаңа көзқарасы қазіргі уақыттың жағдайларымен ғана емес, сондай-ақ қоғам мен оның институттарының алдағы дамуымен байланысты, сол себепті алдағы қажеттілік жөнінде де айту керек. Дене шынықтыруға деген қажеттілікті қалыптастыру мен қанағаттандыруды зерттеу әлеуметтік даму жоспарына қатысты, ол жұмыс жасайтындардың нақты қажеттіліктерін ескере отырып, олардың демографиялық және әлеуметтік-экономикалық құрылымын талдау негізінде құрастырылады. Әлеуметтік жоспарлау қоғамдық дамудың жеделдеуімен байланысты.

Жекелеген авторлар дене шынықтыру-спорттық қызметтегі қажеттілік деп дене шынықтыру саласында күшті еркін көрсетуге адамның даяр болуынан байқалатын, оның жағдайын түсінеді. Осы қажеттіліктің қозғаушы күші ішкі сенім мен

саналы ерік-күш болып табылады. Бұл ретте осыны ескеру керек, сол сәтте бар қажеттілік пен оларды қанағаттандыру мүмкіндіктерінің арасындағы қарама-қайшы топтардың көрінуі жас толғанысы, сезімге қатысты. Бұл әсіресе спорттық іс-әрекеттер жағдайында көрініс береді.

1.4. Дене шынықтыру құндылық есебінде

Жалпы, қабылданған анықтамадағы құндылықтар – нақты жағдайдағы немесе мақсат-мұрат есебіндегі адамдардың өмірі мен мәдениетіндегі игіліктер болып табылатын қоғам мен табиғаттағы құбылыстар (немесе олардың тараптары). Құндылықтар санаты құбылыстардың өзара байланыстылығының елеулі бір сәттерін, атап айтқанда, бір құбылыстың екіншісі үшін маңызды болатын сәтін ашып көрсетеді. Құндылық өзіне не бағаланатынын, кім бағалайтынын өзіне біріктіруі керек. Құндылықты бағалау тұрғысынан келу адамның мақсаттары мен құндылықтарына істің сәйкес келу дәрежесін бейнелейді. Ұжым мен қоғам құндылықтарының негізі – жеке адам. Қазіргі ғылым құндылықты адамдардың тіршілігі үшін олардың маңызы тұрғысынан қарастырады. А.М. Выдрин мен Николаевтың пікірлері бойынша (1979), дене шынықтыру аясында әртүрлі бағыттағы алуан түрлі құндылықтар қалыптасады, олар материалдық (қоғам тарапынан жасалатын көптеген жеңілдіктер, дене шынықтыру қозғалысының материалдық-техникалық жағдайы және басқалар); дене (денсаулық, дене құрылымы, дене қасиеттері, іскерліктер, дағдылар және т.с.с.); әлеуметтік (демалу, көңіл көтеру, қанағаттанғандық сезім, еңбек сүйгіштікті қалыптастыру; ұжымдағы орынды мінез-құлық дағдылары; борыш, намыс, ар-ұят, бекзаттық; тәрбие мен әлеуметтену, қоғамдық өзін-өзі басқару, халықаралық ынтымақтастық, ұлттық сана-сезім тәсілдері және т.б.; рекорд, жеңіс, дәстүрлер, жарыс, ойын-сауық және т. б.) психикалық (әсерлі күйзелістің кең көлемдегі ауқымынан қуанышқа бөлену; ойлау, еске түсіру жылдамдығы; творчестволық нышандар; мінез белгілері; ерік қасиеттері және т.б.); рухани (таным, өзін таныту, өзін көрсету,

өз қадір-қасиет сезімі, эстетикалық және адамгершілік құндылықтар мен оларға сәйкес келетін мақсат-мұраттар), қарым-қатынас, бедел және басқалар. Жүзеге асқан зерттеуде дененің «Мен» деген мәні спорттың шеберлік деңгейінің жоғарлауымен (оның жүзеге асуымен байланысты) екінші кезекте қалады да, әлеуметтік мойындау, өзін-өзі көрсету, абырой, өзге адамдарға пайдалы болу мүмкіндігі, өзге жыныстағылар үшін тартымдылық және т.с.с. есебінде мәнділігі айқын көтеріледі. Дене шынықтыру ерекше реттегі құндылық болып табылатын арнайы білімді дамытады.

В.К. Бальсевич дене шынықтыру жөніндегі білімнің даму мәселелері саласындағы дене шынықтырудың парасаттылық бағытын зерттей отырып, оны төмендегідей төрт деңгейге орналастырған:

Бірінші деңгей әлеуметтік және биологиялық себептерді қарайтындар және адамның дене тәрбиесі барысында олардың өзара әрекет етуі жөніндегі бөлімді біріктіреді. Бұл деңгей дене шынықтырудың маңызы туралы түсініктерді бейнелейді.

Екінші деңгей дене шынықтыру құндылықтарын игеру барысындағы әлеуметтік және биологиялық негіздер туралы білімнің іргелі және технологиялық көзқарастарын құрайды.

Үшінші деңгейдегі білім адамды дене шынықтыру практикасы арқылы тәрбиелеуде ғылымның жетістіктерін жүзеге асырудың құралдары мен нақты жолдарын белгілейтін, жеке ғылыми пәндермен және технологиялық тұрғыдан жалғасудан көрінеді.

Білімге мамандану дәрежесі бойынша төртінші деңгей философияны, жалпы және қолданбалы әлеуметтануды, медицина-биологиялық, педагогикалық және психологиялық сипаттағы жалпы және жеке пәндерді, экономиканы, құқықты, математиканы, кибернетиканы, физиканы, химияны, механиканы, инженерлік-техникалық сипаттағы пәндерді, ұйымдастыру мен басқаруды біріктіреді. Бұл маңызды деңгей барлық уақытта бірдей анық бола бермейді, бірақ сонда да адамның білімі мен дене шынықтыру жөніндегі білімнің, жалпы дене шынықтырудың жалпы мәдениетпен тапсырмас байланысын бейнелейді.

Дегенмен де, дене шынықтырудың негізгі құндылығы – дене жаттығуларымен шұғылданатын адамның денсаулығы болып табылады.

Соңғы уақытта дене шынықтыру-сауықтыру жұмысында дене жаттығуларының ұтымды мақсаты мен денсаулық жағдайын бағалау жөніндегі автоматтандырылған жүйенің құрылуымен байланысты елеулі өзгерістер болды. Сонымен, «ОФИС» жүйесі бойынша оны жасаушылар «жүйенің медициналық топтамасын бұқаралық спортпен шұғылданатын адамдардың дене дамуымен және дене дайындығының сынақ алынатын топтамасымен байланысуды белгіленетін дене жаттығуларының сауықтыру тиімділігін едеуір арттыруға мүмкіндік береді», деп жазады.

Барлық жоғарыда баяндалғандар дене шынықтыру-сауықтыру орталықтарының желісінде және өмірлік «денсаулық» бағдарламалары аясында халықты скрингтік-сақтандыру тексеруінен өткізуде пайдалану үшін дайындалған «ОФИС» автоматтандырылған жүйесін ұсынуға негіз болады (П.В.Будзен және басқалар, 1991).

Бұқаралық сауықтыру дене шынықтыруында компьютерлік кеңес түрінде қозғалыс сауықтыру режимінің жеке жоспарларын дайындау үшін ЭВМ-ді қолдану ерекше қызығушылық туғызуда. Шұғылданушылардың жағдайы бойынша және оларға ұсыныстар берудің топтама-желісі, сондай-ақ жұмыс режимін таңдау дайындалды. Бұл сауықтыру сабақтарының жүйесін жасауға кететін уақытты едеуір қысқартады (А.В.Зайцев, В.В.Сонькин, 1990). Иллюстрация төменде келтіріліп отыр.



Дене шынықтыру-сауықтыру сабақтары бойынша жеке ұсыныстар беруді және тексерілушінің дене жағдайын кешенді бағалауды қалыптастыру реттерінің топтама-кестесі.

1. Сынақ алу (тестілеу) ережесі 1
2. Жаттығу ережесі 2
3. Сынақ алу және ұсыныстар беру 3
4. Бағдарлама жұмысының аяқталуы 4

Клавиатураның көмегімен жұмыстың керекті түрін таңдап алыңыз және «қосу» пернесін басыңыз.

Сіздің таңдауыңыз:

Жүру	1
Жүгіру	2
Велосипед тебу	3
Жүзу	4
Шаңғымен жүру	5
Коньки тебу	6
Есу	7
Ырғақты гимнастика	8
Атлетикалық гимнастика	9
Қозғалыс ойындары	0
Бағдарламадан шығу	M

Сауықтыру дене жаттығуларының (төменде) бағдарламасымен (жоғарыда) жұмыс жасау режимінің «мәзірі»:

1. Сауықтыру топтарындағы сабақтарда шұғылданушылар жұмысының апталық кезеңін ескере отырып, жаттығуларды саралап жіктеп алған қолайлы. Бұл – олардың организмінің көрсеткіштерінің өзгермелілігін төмендетудің, жұмыс қабілетінің тұрақтылығын жоғарылатудың және оны қажетті деңгейде ұстап тұрудың тиімді факторлары.

2. Апта басындағы сабақ шұғылданушылардың дене және функционалды

дайындығын арттыруға, ал апта соңындағы сабақ – қалыпқа келтіруге бағытталған, мұның өзі организм жағдайының қалыпқа келуіне және еңбек қызметінің негізгі белгілерінің басылуына көмектеседі (Е.Н. Кораблева, 1982).

3. Төменде келтірілген кестеде көрсетілген жаңа үлгідегі дене шынықтыру-сауықтыру мекемелері дами бастады.

3-кесте

Жаңа түрдегі дене шынықтыру-сауықтыру-сақтандыру мекемесінің үлгісі

1	Медициналық мекемелер	Емхана. Аудандық көпсалалы дене шынықтыру-сауықтыру орталығы (емдеу-сауықтыру мекемесінің жаңа түрі).
2	Мектеп	Компьютерлік сынып спорттық-ойындық тренажерлар залы (мектептің сауықтыру кабинетінің жаңа түрі).
3	Өндіріс	Есептеу орталығы. Дене шынықтыру-сауықтыру кеңес беретін диагностикалық топтама. Әкімшілік – тұрмыстық кешендегі, цехтағы, кәсіпорындағы цехаралық, заводтық сауықтыру-сақтандыру топтамалары.
4	Тынықтыратын мекеме	Тынықтыратын мекеменің жаңа түрі – қалалықтардың демалыс күнгі демалысын ұйымдастыру үшін туристік-сауықтыру кешені (дене шынықтыру қызметінің қозғалысты жақсарту түрлерімен).

1.5. Еңбек, бос уақыт және дене шынықтыру

Еңбек – адамның тіршілік етуінің бірінші және негізгі жағдайы екендігі белгілі. Еңбек әрекетінде адам табиғатпен және оны қоршаған адамдармен белсенді, саналы түрде өзара әрекет етеді. Дене шынықтыру мен еңбектің байланысы қоршаған ортаға адамның өзгеше көзқарасы есебінде байқалатын адам қызметінің бір түрі болып табылатындығынан көрінеді. Адамның іс-әрекетінің барлық түрі өзара байланысты. Олардың арасында қозғалыс, байланыс жасау, танымдық секілді іс-әрекеттің үш түрі ерекше маңызға ие.

Ю.М. Андреев (1978) қозғалыс әрекетін дене шынықтыру теориясын жүйелі талдау нысанасы есебінде қарастыра отырып, дене шынықтырудың, дене тәрбиесі мен спорттық жұмыс істеу жағдайын педагогикалық жүйе арқылы және өзге де әсер етумен адамның биологиялық жаратылысын әлеуметтік-мәдени орта болып табылады деп атап көрсетеді. Бірақ осы әсер етулерді жүзеге асыру адамның жеке басының белсенді, мақсатты-бағытты қызметінің барысында ғана мүмкін болмақ, яғни адам денесінің шама-мүмкіндігін (қозғалыстық) дамыту мен жаттығуды жеке адамға қатысты сипаттамасының дамуынан бөліп қарауға болмас. Бұл күрделі ұйымдасқан (әртүрлі реттегі және өзара байланысқан) процесс көптеген факторлармен себептескен.

Сол себепті қозғалыс қызметін қоғамның қажеттілігі мен адамның мақсаттарына сәйкес оның денесін дамытуды ұйымдастыруға және жетілдіруге бағытталған, адамның белсенді әрекетінің көп жақты процесі есебінде қарастыру керек. Ол жеке бас пен тұлға есебінде адамға тән, биологиялық және әлеуметтік сипаттамаларға ие адамның алуан түрлі қызметінің түрлері мен формасының бөлігі де емес, сыртқы қосымша әсер де емес, оның қызметінің тұтас бір түрі. Қозғалыс қызметі мен іс-әрекеттің қайсыбір түрінің сыртқы қозғалыс компоненттері – бұл олардың түсініктерінде де тиісті деңгейде сақталу керек болатын, маңызы шамалас емес құрылымдар.

Ғылыми бөлімнің даму барысында жекелеген пәндердің мәселелері де, өзара қарым-қатынасы да өзгеріске ұшырайды,

бірақ дене шынықтыру жағдайында адамның әрекеті қалай болатыны және екінші жағынан қажетті жағдайларға қол жеткізу үшін адамға қандай тәсілдермен және қалай әсер ету керектігі әрқашан да негізгі әрі біріктіретін мәселе болып қала береді. Егер осы мәселенің екінші жағы педагогикалық бағытқа жататын болса, біріншісі екінші үшін негіз болып табылады, ол биомеханика, психология, әлеуметтану және тікелей байланысқан өзге де пәндерде өзінің көрінісін тапқан.

Қозғалыс қызметін жүйелі үлгіге түсіру және жалпы ғылымның шеңберінде оның теориясын жасау үшін белгілі бір алғы шарттар бар. Олар жекелеген ғылыми пәндерді танудың әсіресе биомеханиканың, психологияның, әлеуметтанудың теориялық деңгейін қарқынды түрде қалыптастыру мен байланысты дене шынықтыру саласында жүріп жататын іскерлік тұрғыдағы процестің ауысуында көрінеді. Осы процестің заңдылығы мен жағымды мәні біртіндеп айқын бола бастайды.

Сонымен бірге жалпы ғылым есебінде дене шынықтыру теориясын зерттеудің тәсілдері мен әдістеріне, нақты сапасы мен міндеттерін анықтауға үлкен мән беріледі. Бірақ дене шынықтыру сапасының сан салалы субъективті-объективті қатынастарының түйінді сәті есебіндегі қозғалыс қызметінің алатын орны осы мәселеде бағаланбай отыр. Нәтижесінде жалпы ғылыми пәндер спорт теориясының, дене тәрбиесі теориясының маңызды мазмұнын өзіне алушы емес, керісінше, осы мазмұн оларға жүктелетіндігі есебінде қарастырылады.

Негіз есебінде қайсыбір шектелген қисынды компоненттерге, мысалы, дене тәрбиесі процесі және басқаларға ие бола отырып, соңғы мүмкіндікті жүзеге асыруға болмайды. Адам табиғат әлеміне де, әлеуметтік әлемге де қатысты болғандықтан, әрине, қоғамдық және педагогикалық бағыттарды біріктіретіндей түсініктерді пайдалану қажет, ал оның дамуы объективті себептер тобымен ғана емес, сондай-ақ объективтік себептермен де байланысты. Сірә, күрделі биологиялық-әлеуметтік құрылым есебінде қозғалыс қызметінің тұжырымдамалық үлгісі жалпы пәндердің негізгі нысаны мен оның пәнін қалыптастырудың жағдайы ретінде пәнаралық

байланыстар жүйесінде байланыстыратын буын қызметін атқара алады.

Дене шынықтыру теориясының пәні, шамасы, қозғалыс қызметінің биологиялық-әлеуметтік мәселелерін дайындау негізінде білімнің жалпы педагогикалық және мәдени деңгейін оның тікелей нысаны есебінде айырып және табиғи байланыста қосу жолымен қалыптасуы мүмкін. Тек осы арқылы ғана дене шынықтырудың бүкіл жан-жақты саласының ерекшеліктері мен мәнді жақтарын бейнелейтін дене шынықтырудың тұтас тұжырымдамасын жасау мүмкін болмақ.

Қозғалыс әрекеті адам қызметінің бір түрі есебінде жалпы түрлі қасиеттердің, процестердің, жағдайлардың көп қырлы құбылысын білдіреді, бұлар өзінің дамуында, жұмыс жасауында жүйелі түрде көрініс береді және жекелеген деңгейде ғана емес, сондай-ақ олардың орны тұтас қызмет тұрғысынан қарастырылуы керек. Өзіне бірыңғай ерекшелігі бар және жалпы көзқарастарды біріктіретін мұндай жүйелі талдау физиологиялық, психологиялық және әлеуметтік қарама-қайшылықтарды жеңуге мүмкіндік береді. Оны құрайтындардың бәрін дамытуды ескере отырып, ол сондай-ақ өзгеріс процестерін толықтай ашып көрсетуге жағдай туғызады. Бірақ жеке ғылым немесе қайсыбір жалпы ғылымдардың шегінде мүмкін емес және талдаудың осы барлық көзқарастарын қатар қолдану мүмкін болмайды. Мәселені шешудің оңтайлы жолы зерттеу бағыттарының оңтайлы арақатынасын табу, адам қызметінің проблемаларымен байланысты жеке және жалпы қалыптасқан пәндердің күзиреттілігінің шекарасын, міндеттерін дәл анықтау болып табылады.

Адамның қоғамдық, өндірістік және басқа да қызметі уақытылы жүзеге асырылады. Уақыт қорының құрылымы мен мазмұнына қоғамдық құрылым, өндіргіш күштердің дамуы, табиғи жағдайлар, ұлттық ерекшеліктер, сондай-ақ жынысы, жасы, білімі, отбасылық жағдайы және басқалар секілді көптеген факторлар әсер етеді. Барлық уақыт жұмыс уақыты және бос уақыт деп бөлінеді.

Біріншісі – қоғамдық қажетті жұмысты орындауға жұмсалатын тәуліктің (аптаның, айдың, жылдың) бөлігі.

Екіншісі – қалған уақыттың бәрі, оның ішінде бос уақыт та бар.

Денені жан-жақты дамыту мәселесі негізінен іс жүзінде жұмыстан бос уақытта шешіледі. Бос уақыттың көбеюінің басты әлеуметтік-экономикалық факторы – бұл еңбектің сипатына байланысын азайту есебінен көбейеді, өйткені өндірісті автоматтандыру еңбек өнімділігін жоғарылатады. Сөйтіп, жан-жақты дамудың басты нақты жағдайы жасалады. Бос уақыттың құрылымына ғылым өте көп әсер етеді; өндіргіш күштер мен қоғам өмірінің барлық саласында оның алатын орны үнемі өсіп отырады, ғылымның өзі қоғамның өндіргіш күштеріне айналады. Бос уақытта сапалық өзгерістерге ұшырайды. Ол жұмыс уақытында жоғалтылған күш-қуатты қалыпқа келтіретін уақыт болып қана қоймайды, сондай-ақ дене және ақыл-ой еңбегінің арасындағы едәуір айырмашылықтарды жоятын жеке адамның ақыл-ой, адамгершілік, эстетикалық және дене тұрғысынан жетілуін қамтамасыз ететін, адамның жан-жақты дамуын қамту тұрғысында көрінеді. Маманданған және біліктілігі мен іскерлігі төмен қызметкерлердің жұмыс пен бос уақытының арақатынасы бірдей болмайтындығы түсінікті. Өз ісіне маманданбаған адам өзінің шеберлігін, оның ішінде қозғалыс біліктілігін жетілдірмейді, дене күшін көп жұмсайды, бос уақытының көп бөлігі денені қалыпқа келтіруге кетеді, сол себепті оның жан-жақты дамуына мүмкіндігі де болмай қалады. Маманданған қызметкер үшін, керісінше, жан-жақты даму үшін уақыт көбейеді немесе оның жұмыс қабілеттілігін қалыпқа келтіруге аз уақыт қажет болады. Нәтижесінде бос уақытты ұйымдастыру еңбекті ұйымдастыруға тікелей қатысты болады.

Бос уақыттың құрылымы мен мазмұнындағы дене шынықтырудың алатын орны жөніндегі мәселе өте күрделі және әлі де толық мәнінде зерттелмеген. Бос уақыт проблемасында дене шынықтыруды дене тәрбиесі мен әлеуметтану теориясында қолдануда, біздің көзқарасымыз бойынша, төмендегідей үш негізгі мәселені айырып көрсетуге болады.

Бірінші – еңбекшілердің дене тәрбиесі үшін бос уақыттың мәні мен мазмұны. Осы мәселені зерттеу дене тәрбиесінің философиялық және экономикалық проблемаларының шегінде жатыр. Бос уақыт жеке адам денесінің толық және жан-жақты дамуы үшін жағдай туғызады, ол өндіріс саласынан тыс уақытта жүріп жатады, бірақ өндіргіш күштерге жағымды әсер етеді. Дене тәрбиесі бойынша басты шаралар жүзеге асатын уақыт дене дамуы процесінің нақты факторы есебінде қызмет етеді.

Екінші – еңбектердің дене тәрбиесі үшін бос уақыттың құрылымы мен мөлшері. Осы мәселені зерттеу жыныс, жас, кәсібі, білімі және т.с.с. факторларға байланысты, дене шынықтыру үшін бос уақытты пайдаланудағы өзгеше және жалпы ерекшеліктерді анықтайтын түрліше топтар мен халықтың бос уақытын әлеуметтік тұрғыдан нақты зерттеумен байланысқан. Мұндай зерттеулердің шешуші әсері жаппай физикалық бақылау әсері болуы тиіс. Осы бір маңызды және күрделі мәселені шешудегі жетекші орын жалпы мемлекеттік ауқымдағы статистикаға жүктелген.

Үшінші – еңбекшілердің дене тәрбиесі міндеттерін шешу үшін бос уақытты пайдаланудың зерттелген ерекшеліктерін іс жүзінде қолдану. Оны жүзеге асыру біздің еліміздегі дене шынықтыру қозғалысын жоспарлаумен ұйымдастыруға қатысты міндеттерге байланысты.

1.6. Қазіргі жағдайлардағы дене шынықтыру және ғылыми-техникалық прогресс

Қоғамдық өндірісті автоматтандыру қазіргі заманғы маңызды процесс – ғылыми-техникалық революцияның нәтижесі болып табылады, оның әлеуметтік сипаты қоғамның өзінің даму құрылымы, оның өндіргіш күштері, қоғамдық қатынастар мен мүдделер секілді қоғам өміріндегі көптеген факторлармен анықталады.

Автоматтандыру неліктен жан-жақты, үйлесімді дамыған адамды қажет етеді? Зерттеулер көрсеткендей, бұл еңбек бөлінісіне автоматтандыру енгізетін өзгерістердің нәтижесінде жүріп жатады, бұл ретте биологиялық процестің өзі

дағдыланған жұмыс орнымен, жатталып қалған операциямен, белгілі бір станокпен жұмысшының байланысын үзеді және оның ізденісті іс әрекетінің шекарасын едәуір кеңейтеді.

Автоматтандырылған өндірісте, егер жұмысқа кибернетика мен компьютерлендіру енгізілген болса, дене күшін жұмсау едәуір қысқарады. Мысалға, оператордың жұмысы сезімтал еттердің үйлесімділігімен байланысқан, онда күш жұмсау шапшаңдық және дәлдікпен салыстырғанда екінші кезекке ығыстырылады. Өндірісті автоматтандыруда ұзақ және барынша ынта қоюға, аспаптардың көрсеткіштеріне дәл және жылдам әрекет етуде дене мүшелерінің жоғары қозғалысына қажеттілік анағұрлым арта түседі. Бұның барлығы денсаулық жағдайы жақсы болғанда, дене үйлесімді дамығанда, еттер жүйесінің шыныққан жағдайында ғана мүмкін болмақ, бұлардың орны адамның сырттай мінез-құлқында, оның қоршаған ортамен байланыстарында өте жоғары. Сөйтіп, өндірісті автоматтандыру дене бітімі жан-жақты дамыған қызметкерге қажеттілікті туғызады және де шынықтырудан бөтен өзге құрал да жоқ, оның көмегімен жаңа өндіріске денесі жақсы дамыған адамдарды дайындауға болады. Нәтижесінде дене шынықтыру қоғамның даму қажеттілігі үшін қызмет етеді.

Қызметтерден көп білімді талап ететін автоматтандыру еңбектің өзге түріне ауысуға алғы шарттар жасайды, қызметкер бұрынғыдан гөрі дербес, белсенді бола бастайды. Дегенмен де, автоматтандырылған өндіріс қозғалыс дағдыларының үлкен көлемін меңгеруді де қарастырады, оның дамуы үшін негіз дене шынықтыру және спортпен шұғылдану барысында жасалады. Денесі жан-жақты дамыған адам осы тарихи кезеңде толық және аяқталған автоматтандыруды жүзеге асырудың міндетті шарты есебінде көрінеді. Онда да (және бұл өте маңызды) өндірістің осы тәсілінің материалдық-техникалық негізі мен оған тән болып келетін қызметкердің арасында белгілі бір байланыс бар. Адамның қоғамдық бет-бейнесі және оның қажеттілігі еңбек жүйесіне байланысты өзгереді. Нәтижесінде қоғамдық өнердің құбылысы есебінде дене тәрбиесінің болашағы, алға басуы қоғамдық өндіріс тәсілімен анықталады. Қоғамның алдағы кезде де қарқынды дамуында техникалық ілгерілеу деңгейінің

жоғарылауында жан-жақты дамыған қызметкерге қажеттіліктің күшеюі табиғи нәрсе; жеке тұлғаны жан-жақты дамыту үшін материалдық және мәдени жағдайларда өзгеріске ұшырайтын болады. Өндірістегі жетістіктер мен жеке адамның жан-жақты дамуы бірлескен жағдайда жүріп жататын болады.

Ақыл-ой және дене еңбегінің арасындағы едәуір алшақтықты жоюда да, сондай-ақ сол кәсіп пен мамандыққа адамның өмір бойы байланып қалуын жоюда дене тәрбиесінің маңызы өте жоғары. Еңбекті ақыл-ой және дене еңбегіне бөлу оның бөлінуінің өзге де түрлерін жокқа шығармайды. Қоғамдық өндіріс саласында еңбектің жалпы, жеке және бірлі-жарым бөлінуі бар: рухани еңбектің де бөлінуі болады. Өнімді еңбек оқумен, ғылыммен, өнермен қатар қолданылады. Бірақ жеке адамның жан-жақты дамуы ақыл-ой және дене еңбегінің бірігуін ғана білдірмейді, сонымен бірге еңбектің сипатын, мамандықты өзгертуді де ұсынады. Дене тәрбиесі жаңа мамандықтарды жеңіл меңгеруге көмектеседі. Кейбір зерттеулерде көрсетілгендей, дене қасиеттері (күш, ептілік, шыдамдылық, жылдамдық), сондай-ақ дене тәрбиесі барысында дамыған алуан түрлі қозғалыс дағдылары ауысу қабілеттеріне ие және іс-әрекеттің өзге де түрлерінде, атап айтқанда, еңбек қызметінде пайдаланылуы мүмкін.

Ақыл-ой және дене еңбегінің арасындағы едәуір айырмашылықтарды жоюға себепші болатын – оқытуды өнімді еңбекпен ұштастыру секілді өзге маңызды факторларды егер қарастырса, онда бұл ретте дене тәрбиесі өзінің жағымды әсерін тигізеді. Дене тәрбиесі өндірістік оқудың маңызды факторы болып табылады; кейбір ғылыми зерттеулердің мәліметтері дене шынықтырушылар мен спортшылар кәсіби қимыл-қозғалыстарды жеңіл және жылдам игеретіндігін, жұмыстың керекті екпініне жылдам қосылатындығын, дене шынықтырумен шұғылданбайтындарға қарағанда төзімдірек және үйлесімдірек екендігін дәлелдеп отыр. Мемлекеттік ауқымда оқыту мерзімін қысқарту қаржымен уақытты ұтуға мүмкіндік береді.

Автоматтандырылған өндірісте тетіктер мен аппараттарды басқару, реттеу жөніндегі іс-әрекеттер маңызға ие болғандықтан, адамның қозғалыс жүйесі өзгеріске ұшырайды.

Амплитудасы көп қозғалыстар көп жағдайда ұсақ ет топтары орындайтын қозғалыстармен алмастырылады. Үлкен қимыл-қозғалыстардың саны азайтылып, ептілікпен байланысты ұсақ қимылдардың саны өседі. Олардың мәнін зерттеу «өтелу теориясын» тағы да қарастыруға мүмкіндік береді. Ол қазіргі өндірістің жағдайларында қозғалыс әрекеттерінің жетіспеушілігі деп аталатын дене шынықтырудың негізгі функциясынан тұратындығы белгілі, сайып келгенде, «сандық» сипаттағы міндет қойылады. Алайда жұмыстың қимыл құрамының жаңа құрылымының сенсорлық мәнділігі өсетін, автоматтандырылған өндіріс барысының өзіндегі қимыл құрамының сапалық өзгерісі өте маңызды. Бұл дене тәрбиесінің алдына жаңа және күрделі міндетті ұсынады – адамның қозғалыс қызметінің жалпы ұлғаюы қажеттілігімен қатар, ол еңбек қызметінің қозғалыс және психикалық компоненттерінің өзгерген, күрделіленген түрлеріне дене тәрбиесі құралдарымен арнайы дайындықтың жаңа формаларын табу талаптарын белгілейді. Автоматтандырылған өндірістің аспаптарымен қажетті және шарасыз жұмыс атқарғанда, ұсақ қимылдардың үлкен көлемі қатысатындығы, олар организмнің күш-қуатына әсер ететіндігі бұл ретте маңызды. Өйткені бұл ұсақ қозғалыстар өте жылдам, барынша жоғары екпінді орындалады, орталық жүйке жұмыстың жоғарылаған қозуымен байланысқан. Бұдан басқа да, жоғары үйлесімділіктегі нәзік, ұсақ қимыл-қозғалыстар күш жұмсайтын дөрекі қимылдарға қарағанда, өзінің көлеміне көп ет күшін жұмсауды талап етеді деген жорамал да бар. Механикаланған өндіріс жағдайларында күш жұмсау факторы кеңістік-уақыттық факторға үзілді-кесілді бағынады, мұның өзі ірі күш қимылдарының ұсақталуына әкеп соғады; автоматтандырылған өндіріске ауысу тағы да кеңістік-уақыттық фактордың алатын орнын молайтады, өйткені ол қозғалыстың барынша жоғары дәлдігімен және қимыл-әрекеттің жылдамдығымен байланысқан.

Арақашықтықтан басқару органдарымен жұмыс жасағанда, қолдардың қимылы, тіпті бастапқы және қимылдың өзі суретпен талдағанда өте күрделі болады. Қолдардың ақпарат беру қызметін зерттеу жұмыс жасаушының көруін жеңілдету

мәселесін шешуге мүмкіндік береді, өйткені қол орындайтын мүше ғана емес, сондай-ақ ақпараттың көзі де болып табылады (кинестезия, кері байланыстың түрі есебіндегі).

Жоғарыда айтылғандай, қозғалыс қызметінің алдын ала келісіп төмендеуімен, қозғалыстың (гипадинамиямен) аздығымен қатар гипердинамия (артық қозғалыс) деп аталуы мүмкін құбылыстар бар, өйткені онда ұсақ әрекеттер мен ұсақ қимылдардың шамадан тыс артық саны болады. Бұл жағдайларда дене шынықтырудың атқаратын қызметі өте маңызды: біріншіден, ол ептілікті қалыптастыруға арналған жаттығулардың көмегімен ұсақ қимыл-қозғалыстардың дамуына әсер етеді; екіншіден, жұмыс күні режиміндегі ұтымды шаралардың жәрдемімен жүйке жүйесінің демалуын ұйымдастыруға болады.

Дене шынықтыру еңбек қорларын ұтымдырақ пайдалануға көмектеседі, өйткені ол зейнеткерлік жастың өзінде де дененің жұмыс қабілеттілігін сақтауға көмектеседі немесе еңбекшілердің ізденісті ұзақ ғұмыр сүруіне жәрдемдеседі.

Дене шынықтыру аурулығына байланысты жұмыс қабілетін уақытша жоғарылатуға қарсы күрес құралы бола отырып, жұмыс жасаушылардың еңбек өнімділігін жоғарылатады. Бұл көптеген зерттеулерде көрсетілген. Нәтижесінде, ғылыми-техникалық жетістіктер өмірдің өзінің құрылымын, мазмұнын өзгертеді, қоғамдық және адами қажеттілікті, адамдар арасындағы қатынасты және бос уақыттың мазмұн-құрылымын қалыптастырады. Бұл жағдайларда дене шынықтырудың алатын орны едәуір дәрежеде өседі. Ғылыми-техникалық төңкеріс пен рухани мәдениеттің байланысы жөнінде Л.Н.Каган былай деп жазады: «Қоғамның рухани мәдениетіне ғылыми-техникалық төңкерістің әсерін бір-бірімен өзара тығыз байланысқан екі көзқарас тұрғысынан қарастыру керек: а) рухани мәдениеттің өзінің жүйесінде осы төңкерістің әсерімен қандай өзгерістер жүріп жатады; ә) адамның мәдени қызметі қалай құбылады, өйткені тек ол бір мезгілде рухани мәдениетке әсер ететін нысан ретінде, сондай-ақ оған әсер ететін, оны жасайтын (субъект) адам болып табылады. Осы көзқарастарды бөліп қарай отырып, адам мәдени жүйеге

қатысты сыртқы бір нәрсе емес, оның маңызды, негізгі бөлігі болып табылатындығын тағы да атап көрсеткен жөн, өйткені рухани мәдениеттің басты қызметі адамның жеке тұлғасының белгілі бір түрін қалыптастырудан тұрады» (1974).

Ғылыми-техникалық жетістіктер қоғамның бүкіл дамуына орасан зор әсер етеді. Дене шынықтыру мен спорт бұл құбылыстан шеткері қала алмайды. Дене шынықтыру мен спортқа ғылыми-техникалық жетістіктердің әсер етуінің бірнеше көзқарастары байқалуда: біріншісі – спортты дамыту үшін материалдық мүмкіндіктердің көбеюімен байланысы, екіншісі – спорттық ғылым мен тәжірибеде ғылыми-техникалық жетістіктердің табыстарын пайдаланушымен байланысты, үшіншісі – спорт жөніндегі ғылымның дамуымен және оны спорттық тәжірибеде пайдаланумен байланысты. Мұнда қысқаша екінші және үшінші көзқарастарды қарастыру тиімді болмақ, өйткені біріншісі алдыңғы мәтінде белгілі бір дәрежеде көрсетілген. Дене шынықтыру мен спортқа кибернетика идеялары (акпараттар теориясы негізінде спортшының іс-қимылын талдау және оны жаттыққандығы жөніндегі алгоритмдік диагностика; механикалық күш жұмсаудың есебі мен маңызын жүйе-құрылымдық тұрғыдан түсіну; үлгілер және басқалар). Дене шынықтыру мен спорт бойынша ғылыми зерттеулерді техникалық жағынан қамту (электрониканы қолдану ерекше маңызға ие) мүмкіндіктері едәуір дәрежеде өсті. Кейбір практикалық міндеттерді шешудің кең көлемдегі болашағы есептеу машиналарын пайдаланумен байланысты, мұның өзі алынған ғылыми акпараттарды өңдеуге ғана емес, сондай-ақ жаңа аспаптарды, жүйелерді және құралдарды (тренажерлар және т.б.) енгізуге мүмкіндік береді. Ғылыми-техникалық жетістіктер қазіргі заманғы спорттық ғимараттарды салуға, белгіленген қасиеттер мен спорттық құрал-жабдықтар (тартанды жамылғы, фибергласты сырық және басқалар) өндіруге күшті әсер етті. Жарыстардың мәдениеті де жоғарылады, оларда қазір спорттық нәтижелерді белгілеп қалудың техникалық құралдары, шапшаң көру акпараты, нәтижелерді өңдеудің электронды құралдары кеңінен қолданылады. Ақырында, транспорттың, полиграфиялық

өндірістің, ақпараттар берудің радиотехникалық құралдары және т.б. дамуы секілді кейбір жанама факторларды елемеге болмайды (В.С. Родиченко, 1969).

Техниканың ілгерілеуі спорттың серігі есебінде қарастырылады, спорттық тәжірибеге ғылыми-техникалық ілгерушіліктің жетістіктерін енгізу қажет болатын жалпы және ең негізгі төмендегідей бағыттар белгіленген: Дене шынықтыруды дамытудың әлеуметтік-экономикалық факторлары; спорттық ғылымның дамуы; оқу-жаттығу процесі, ел аумағындағы спорттық қозғалысты басқару; спорттық жарыстардың мәдениеті; спорттың материалдық-техникалық базасы; спорт және көпшілікті қамтитын байланыстың дамуы; спорт және теледидар, т.б.

Бір ғылымның ғылыми мәдениеттерін екінші ғылымның ғылыми және әдістемелік мәліметтеріне аудару – өте маңызды және көп уақытты қажет ететін процесс. Дене тәрбиесінің теориясы физиологияның, психологияның, философияның және өзге де ғылымдардың теориялық қағидаларына сүйенуі тиіс. Ғылым есебі негізінде дене тәрбиесінің теориясының өзінің заңдылықтарын жасап, негіздеу үшін, өзге ғылымдардың қағида, ережелерін ізденіспен қайта қарастырған, өңдеген жөн. Нәтижесінде ғылымды оқу мәселесіне ауыстыру процесі мынадай арнамен жүреді: ғылым жиынтығы – жеке ғылым, ғылым – оқу пәні. Осы мәселенің қаншалықты маңызды болып табылатындығына көптеген ғылыми пәндерде, әсіресе жалпы педагогикада үнемі оған қызығушылықтың артып келе жатқандығы дәлел бола алады. Соңғы жылдары осыларға қатысты дидактика мен әдістеменің, ғылым мен оқу пәнін үйрету процесіндегі шашыраңқы және нақты білімнің арақатынасы жөнінде, ғылыми таным мен үйретудің өзара қатынасы жөнінде жарияланымдар жарық көрді.

Ғылыми мәселелерді оқу-жаттығуға ауыстыру жөніндегі мәселе қандай жағдайларда жағымды шешіледі? Біріншіден, ғылыми ізденіс пен жаттығу барысында ғылыми мәселелерді оқу-жаттығуға ауыстыруды жүзеге асыратын ғалымдар жаттықтырушы болғанда. Кейбір ғалымдардың ойдағыдай жүргізген ғылыми зерттеу жұмыстары спорттық жаттығу

барысын олардың басқара білуіне мүмкіндік береді. Екіншіден, жаттықтырушылар өздері қол жеткізген ғылыми мәліметтерді пайдалана білсе. Мұнда бұл процесс ақпараттардың едәуір көп болуымен, ғылыми тілдің күрделі болуымен және ақырында білімді есепке айналдыру секілді үш фактордың әсерімен күрделі болады.

1.7. Дене шынықтыру саласындағы ақпараттар

Кейбір авторлардың пікірінше, дене шынықтыру саласындағы ақпараттарды дүниетанымдық, тұжырымдамалық, әдістемелік және деректер бейнеленген есебінде қарастыру керек (Н.П. Гуменюк., В.Т. Гончаров., С.С. Филиппов, 1982).

Дүниетаным деп – адамның, әлеуметтік топтардың немесе тұтас қоғамның болмысына бағыт пен көзқарастарды анықтайтын мақсат-мұраттарды, ұстанымдарды, көзқарастар мен сенімдердің жиынтығын түсінеміз. Дене шынықтырумен шұғылдану барысында дүниетанымды қалыптастыру дене шынықтырумен шұғылданушылар және спортшылар өз денесін басқара білу мен рухани және дене қасиеттерін жетілдіру қабілеттеріне сенуден тұрады. Мәдениеттің сол түрінің мамандары үшін қызығушылық танытатын тұжырымдамалық ақпарат дене шынықтыру саласындағы да, сондай-ақ ғылым мен техниканың кейбір салаларындағы іргелі зерттеулерді көрсетеді. Мұнда дене мәдениетінің түрліше көзқарастарын бейнелейтін тарихи, педагогикалық, әлеуметтік, психологиялық, медициналық-биологиялық зерттеулер көрініс табады.

Әдістемелік ақпараттар – дене тәрбиесінің әдістемесін жасау жөніндегі ғылыми-зерттеу жұмыстарының нәтижелерін белгілейді.

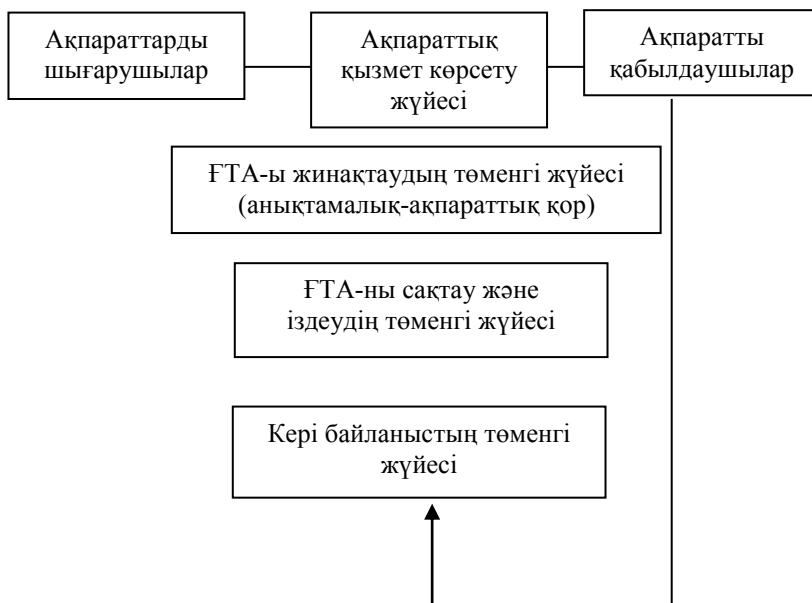
Деректер бейнеленген ақпараттар – дене шынықтыруда қолданылатын деректердің жиынтығы. Олар статистикалық, есеп беру, спорттық секілді түрлерге бөлінеді.

Ғылыми-техникалық ақпараттардың (ҒТА) негізгі дереккөздері тоғыз топқа сұрыпталған: мерзімдік ғылыми-техникалық әдебиеттер; мерзімді емес ғылыми-техникалық әдебиеттер; ғылыми-зерттеу институттары мен ЖОО-дағы

ғылыми конференциялардың, симпозиумдардың, семинарлардың материалдары, жинақтары, еңбектері; ғылыми дәрежелерді қорғауға диссертациялар және олардың авторефераттары; ғылыми-зерттеу жұмыстары туралы есептер; патенттік ақпараттар; нормативтік-техникалық әдебиеттер; жоспарлау-есеп беру құжаттары; өзге де мерзімдік емес ғылыми-техникалық әдебиеттер. Дене шынықтыру-спорттық қызметте ақпараттар педагогикалық қызметті едәуір орындайды, ол басқару жұмысының мәдениетін де құрайды. Дене шынықтыру саласындағы ғылыми-техникалық ақпараттарды ұйымдастыру ақпараттардың дереккөздерін жинауды және оны анықтамалық-ақпараттық қорға енгізуді, дереккөздерін талдау-синтетикалық тұрғыдан өңдеуді, қорға енгізілген ақпараттарды сақтау және іздеуді, ақпараттарды көбейтуді және таратуды, оның тұтынушыларымен кері байланысын қамтамасыз етуі тиіс. Бұл схема түрінде төмендегідей болмақ [21]:

2-сызба

Ақпараттар жүйесінің сызбасы



Басқару аппаратының қызметкерлері, ғылыми қызметкерлер, ЖОО-ның оқытушылары, жаттықтырушылар ақпаратты қабылдаушылар болып табылады.

Оларға қысқаша тоқтала отырып, ақпараттар ағысының білім мен практиканың барлық саласында, оның ішінде дене тәрбиесі саласында да үнемі өсіп отыратындығын атап өту керек. Ол алдағы уақыттарда да күшейе түсетіндігін сеніммен айтуға болады, өйткені ғылым дамуының әлеуметтік жағдайы мемлекеттің бедел-абыройымен тұтасып жатыр.

Ақпарат – ғылымның жалпы дамуына тікелей қатысы бар ғылыми байланыстар жүйесінің (ҒБЖ) маңызды жағы болып табылады. ҒБЖ ақпараттардың көлемі туралы барлық келісімдердің, шарттардың, жарияланымдардың (кітаптар, мақалалар, шолулар, дәйексөздер), тізбе көрсеткіштердің жиынтығын құрайды. Формальды емес байланыс желілерінің де түрлері (жеке хат жазысу, сапарлар, мәдени әңгімелер және т.б.) үлкен маңызға ие. ҒБЖ не береді? Бәрінен бұрын – ғылым немесе маман қажет ететін ақпаратты, кейіннен – оның зерттеулері әріптестерінің көңіл-күйінде қалу, даму мүмкіндігін анықтауды және ақырында – оның қызметі үшін ерекше маңызы бар «күтпеген жаңалықтарды» береді.

Ақпараттардың өсуіне нақты материалдың жинақталуынан теориялық мәселелердің мәнін түсінудің кейін қалуы әсер етеді. Мысалға, қазіргі уақытта спорттық-жаттығу жүйесі жаттығуға мамандану үшін іріктеу және т.б. мәселелер бойынша ғылыми және нақты мағлұматтардың көлеміне ие, бірақ бірыңғай теория жоқ деуге болады, мұның өзі мамандарды көптеген дәйеккөздерін пайдалануға мәжбүрлейді. Нәтижесінде ақпараттардың орасан зор тасқынымен «күресу» мысалдарының бірі – теориялық талдау болып табылады. Оның мақсаты – деректер жиынтығын талдау арқылы олардың маңызды байланыстарын ашып көрсету. Осының бәрі дене шынықтыру мен спорт саласында ақпараттық қызметті ұйымдастыру жөніндегі мәселені алға қойып отыр. Кейбір елдердегі ЖОО-да жедел ақпаратпен қоса, ақпараттану және құжаттану бөлімдерінің ұйымдастырылуы, халықаралық мәжілістердің өткізілуі, көптеген мақалалардың жазылуы кездейсоқ емес.

1960 жылдың өзінде ЮНЕСКО жанындағы Дене тәрбиесі мен спорттың халықаралық кеңесінің спорттық құжаттар мен ақпараттардың халықаралық бюросы құрылған болатын.

Дене шынықтыру саласында жұмыс жасайтын әртүрлі санаттағы мамандардың ақпараттарға сұранысын алдағы кезде де зерттеу өте маңызды мәселе болып табылады. Бұл үшін қажеттіліктің осы топтарының сипаты мен көлемін, олардың көрініс беру түрлерінің қанағаттандыру мәселелерін анықтайтын арнайы зерттеулерді орындау қажет. Сірә, осылармен бірге ақпарат материалдарын пайдалану мәдениетін көтеру жөнінде жүйелі жұмыс жүргізілуі керек болады. Жарияланымдарды «жарыса» шығару жөніндегі ақпараттарды түсіну мәселесі де (бір жағынан – өз жұмысын бірден жариялау жөніндегі, екінші жағынан – ең жаңа, соңғы ақпаратты алу жөніндегі ғалымдардың ықыласы) өте маңызды және жұмыс үшін аса ештеңе бермейтін үзік-үзік мәліметтерді ғана баспасөз бетінен кездестіруге болады. Сонымен бірге ғылымның тілі жекелеген жағдайларда үнемі дәл болмайды, бір ізге салынбаған, мұның өзі жазылғанды түсінуді қиындатады. Бұдан басқа да ақпарат – бұл шала материал, оны алда ғылыми білімге айналдыру керек болады.

Педагогикалық атаулар (терминология) саласындағы зерттеулер әлі жеткіліксіз көлемде жүргізілуде, мұның өзі түсініктерді, атауларды шатастыруға әкеп соғады. Әсіресе біздің көзқарасымыз бойынша, бұл спорттық жаттығу әдістеріне қатысты. Жекелеген қағидалар өте күрделі – бұл теорияның қарапайымдылық белгілерінің мәселесі жолға қойылып және шешілетін, кейбір ғылымдарда дамып отырған негізгі ойларға қайшы келеді.

Қазіргі ғылым дамуының маңызды заңдылықтарының бірі – қазіргі білімдерді есеп тіліне аудару болып табылады. Дене тәрбиесіндегі математиканың алатын орны жөнінде, оның «алға шыққан қызметі» туралы айтуға болар ма екен?! Оны қолдану ойлаудың кибернетикалық әдісін дамытып, рәсімдеуге мүмкіндік береді. Дегенмен де, математика сонымен бірге жекелеген жарияланымдарды, әсіресе ЖОО-ын бұрынырақ бітірген мамандардың еңбектерін ұғып алуды уақытша болса да

қиындатады. Математикалық әдістердің көмегімен табылған қорытындылар, жекеленген жағдайларда әдістердің өзі секілді мінсіз дәл және жарасымды болып көрінетіндігін де есепке алу қажет. Кез келген математикалық үлгі белгілі бір дәрежеде құбылысты жеңілдетіп көрсететіндігі белгілі, сол себепті ол белгілі бір жағдайларда жүріп жататын, нақты педагогикалық құбылыстарды жазуға қолданылады. Жалпы, сандық көрсеткіштерді дәлдікке айналдыру сенімсіз болатындығын, сапалық іріктеп алумен талдау біршама маңызға ие екендігін есте ұстаған жөн.

Үйретудің тиімділігін арттыру, оған белсендірек сипат беру дене тәрбиесі оқытушыларының маңызды қоғамдық міндеті болып табылады. Оны жүзеге асыру ғылыми мәліметтерді бәрінің немесе ең болмағанда бапкерлердің көпшілігінің пайдалануынсыз мүмкін болмайды. Күрделі арнайы аппаратуралармен жұмыс істеу де ғылыми дайындықты талап етеді. Көп жағдайда ғылыми мағлұматтар (мысалы, негізгі дене қасиеттерін тәрбиелеу әдісі бойынша) едәуір дәрежеде тәжірибелік мәліметтерден ілгері болады және жаңа қағидаларды терең де, жылдам ұғуды талап етеді.

Ғылыми мәселелерді оқу-жаттығу мәселелеріне ауыстыру барысында төмендегідей жағдайларды ескеру қажет:

1. Ғылым мазмұнының көлемі әрқашанда оқу пәнінің мазмұнынан кеңірек болады, сол себепті тиісті ғылыми материалды іріктеп алу аса маңызды міндет болып табылады.

2. Дидактика кез келген спорттық пәнді үйрету ісінде бар болатындарды пайдаланады; әдіс сол пәнге қатысты, оған тән болатындарды зерттейді.

3. Ғылыми ізденісте екі негізгі жол бар: олардың қарамағында бар құралдар мен әдістерді пайдалана отырып, белгілі бір міндетпен үйрету қойылатын және осы міндеттерді шешуге кірісетін конвергенттік (мақсатты- бағытты) жол; зертхана жағдайында жаңа ұстанымдар (түпкі түйін) дайындалып, содан кейін оларды іс жүзінде қолданудың мүмкіндіктері іздестірілетін дивергенттік (әрқалай) жолы (Д.Ж. Бернал, 1967).

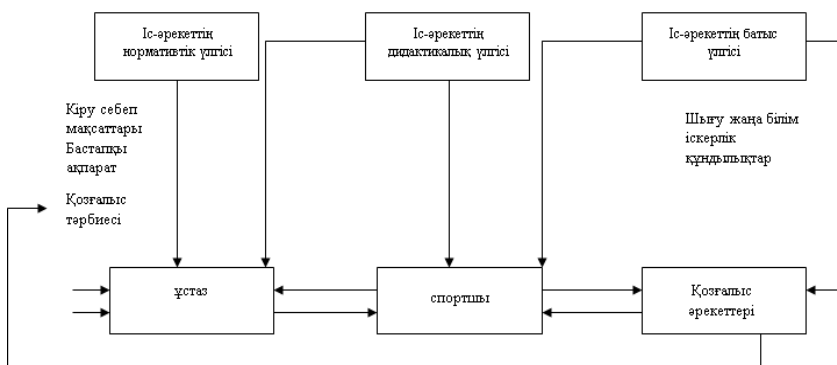
4. Үйрету ісінде екі процесс бар: «үлкені» – жаттығу жолындағы пән бойынша (мысалы, спорттың түрін) және «кішісі» – сабақтағы үйрету (бөлім, тақырып бойынша).

Ұйымдастыру тұрғысынан ғылыми мәселелерді оқу-жаттығуға ауыстыру ісі екі жағдаймен байланысты деуге болады. Біріншіден, біліктілікті арттыру факультетімен өз білімін көтерудің көмегі арқылы бапкерлердің ғылыми білімінің деңгейін көтеру. Алайда шындығын айту керек, мамандар қызметінің режимі кейде ғылыми ойлардың жаңа бағыты мен зерттеу материалдарын үнемі жинақтап, талдап отыруға мүмкіндік бере бермейді. Және ересек адамдарды үйрету – өте күрделі процесс екендігі белгілі. Екіншіден, аралас ғылыми пәндердің мәліметтерін жинақтап, талдаумен және ғылыми қағидаларды оқу материалына тікелей өңдеу-ауыстырумен клубтарда шұғылданушылардың спорттық федерацияларында «дайындаушыларының» ғылыми-практикалық топтарын құру.

Ғылыми ережелерді оқу материалына ауыстыру жобаламасына төмендегідей өзге де мәселелердің тікелей қатысы бар: ұстаз-бапкерге қойылатын талаптарды негіздеу; симультанттық ойлауды, яғни қаралып отырған құбылысты жан-жақты қарастыра білу қабілеттілігін дамыту; білімді дербес меңгеру қабілеттілігін жетілдіру; іргелі ғылымдар бойынша мұқият дайындалу; жекелеген ғылымдар арасындағы пәнаралық байланыстарды зерттеу; оқу пәндері жүйесіндегі қисынды байланыстарды; оқу материалының өзіндегі ішкі байланыстарды талдау; ақырында оқу пәнін ұйымдастыру теориясын жасау.

Соңғы уақытта өзекті болып отырған мәселелердің бірі қозғалыс міндеттерін шешу теориясын жасауға байланысты. Төмендегі сызба осы орайда көрсетіліп, үйретудегі ақпараттық өңдеу жасалынауда.

Қозғалыс әрекеттеріне үйрету жүйесіндегі ақпараттық өңдеу



Дене шынықтыру саласы ақпараттармен камтылуды талап етеді. Бұл әсіресе бұқаралық дене шынықтыру саласы. Мұнда негізгі міндет адамның функционалды жағдайы жөніндегі ақпараттарды біріктіретін мәліметтердің жиынтығын жасаудан және осыған сүйене отырып, қозғалыс режимі, салауатты өмір салты бойынша ұсыныстарды белгілеуден тұрады. Мысалы, тәжірибеде «іздеу» жүйесі пайдаланылады, ол функционалдық және психологиялық жағдайды, дене белсенділігін бағалауды қамтамасыз етеді және тәуекелдің кейбір себептерін анықтайды. Осы салада дене шынықтырудың маңызды ғылыми және практикалық бағыттарын ақпараттандыру жөнінде белгілі бір жұмыстар жүргізілуде.

Бұқаралық ақпарат құралдары қоғамдық құрылымның нысаны есебінде дене шынықтыру туралы қоғамдық пікірді туғызады, халықаралық деңгейде өзара түсіністікке жетуге көмектеседі. Қоғамдық пікір – жалпы халықтың, адамдардың үлкен қауымдастығының мүддесіне қатысты әлеуметтік өмірдің маңызды мәселелерін бағалау, пайымдау. Қоғамдық пікір қоғамдық қатынастарды, адамдардың мінез-құлқын реттейтін қызметтерді және тәрбие беру істерін орындайды. Қоғамдық пікірді қалыптастырудың заңдылықтары оған стихиялы және саналы түрдегі екі лектің қосылуы мен оның ұтымды және тез әсерленуі негізінде екі деңгейде қалыптасуы болып табылады.

Дене шынықтыру мен спорттың дамуының факторы есебіндегі қоғамдық пікірді зерттеген Н.С. Козлов қоғамдық пікір өзіне тән басқару құндылығына ие деп атап көрсетті. Ол өзіне төмендегілерді біріктіріп, қоғамдық пікірі бар әлеуметтік ақпараттармен сипатталады. Атап айтқанда: қызығушылықтағы, себептердегі, қатысу (қатынаспау) себептеріндегі және дене шынықтыру-спорттық қатынастардағы дене шынықтыру мен спорттық сұраныс туралы ақпаратты; дене шынықтыру мен спортты жоспарлау және болжау үшін қажетті ақпаратты лауазымды адамдар мен басқарушы органдарға бірдей тарату және олардың әсер ету қабілеттілігі. Қоғамдық пікір басқарудың негізгі функцияларын жүзеге асыруда пайдаланылуы керек. Дене шынықтыру мен спорт мамандары болжау мен жоспарлау қызметін жүзеге асыруда қоғамдық пікірге көбірек басымдық береді, бұл дене шынықтыру мен спорттық сұраныс және қызығушылықты есепке алумен байланысты. Қоғамдық пікір бақылау қызметін жүзеге асырғанда да ақпараттың таптырмайтын көзінің бірі, бұл оның бағалау пайымдауларымен байланысты. Қоғамдық пікір мен басқарушылық шешімдердің арасында өзара байланыс пен өзара тәуелділік болады. Бір жағынан, басқарушылық шешімдер қоғамдық пікірдің бағытына әсер етеді, екінші жағынан, қоғамдық пікір олардың жүзеге асуына себепші болады. Осы ереже, қағидаларға сәйкес дене шынықтыру мен спортты басқару органдары басқару шешімдерін дайындау, қабылдау мен жүзеге асыру барысында олардың қоғамдық пікірге толық сәйкес келуіне қол жеткізуі керек. Қоғамдық пікірді анықтау саласына, дене шынықтыру мен спортқа қызығушылық пен сұраныстан бастап (басқару органдарының өзінің қызметін қоса) және дене шынықтыру мен спорттың дамуын басқару процесіне тұрғындарды тарту мүмкіндігімен қоса, көптеген мәселелер кіреді. Анықтау саласының көптігі қоғамдық пікірді зерттеуге әдістердің үлкен кешенін қолдануды талап етеді. Мамандар қоғамдық ұйымдар мен қоғамдық дербес жұмыс жасайтын органдардың байланысына, әлеуметтік сараптама жүргізуге, тұрғындардан сауалнама алуға және басқару органдарына түсіп жататын

хаттар мен шағымдармен таныстыруға, сондай-ақ спорттық баспасөзге басымдық береді (1979).

Дегенмен де, бұқаралық ақпарат құралдары мен мәдениетті тарату құралдары жай «техникалық арна» ғана емес, сондай-ақ адами жеке тұлғаның түрін қалыптастыру секілді мәдениеттің негізгі міндетін орындауға тиісті маңызды әлеуметтік институт болып табылады.

1.8. Дене шынықтыру саласындағы құқықтық қатынастар

Дене шынықтыру саласында Қазақстан азаматтарын құқық нормаларымен реттелетін және физикалық нормалармен, әдет-ғұрыптармен, дәстүрлермен және т.б. белгіленген қатынастармен айыруға болады. Дене шынықтыру туралы құқықтық нормалар заңдық актілерде (заң, жарлық, қаулы және т.б.) көрініс береді. Яғни, дене шынықтыру мен спорт саласындағы қатынастарды құқықтық реттеуді жалпы негіздері 7 бөлім, 34 баптан тұратын, 1999 жылы 2 желтоқсанда қабылданып, кейін бірнеше рет толықтырылып, өзгерістер жасалған «Дене шынықтыру мен спорт туралы» ҚР Заңы белгілейді.

Бірінші бөлімде («Жалпы ережелер») – осы заңда пайдаланылған негізгі түсініктер, дене шынықтыру мен спорт саласындағы мемлекеттік саясаттың негіздері, дене шынықтыру мен спортты дамытуды мемлекеттің қолдауы, елде дене шынықтыру мен спортты дамытудың мемлекеттік бағдарламасы азаматтардың осы саладағы құқықтары мен міндеттері, дене шынықтыру мен спортты насихаттау мәселелері қамтылған.

Екінші бөлімде («Дене шынықтырудың жүйесі») мектепке дейінгі мекемелер мен мектептердегі; кәсіпорындар мен мекемелердегі, тұратын жерлері бойынша дене тәрбиесін ұйымдастыру, мүгедектер мен ақыл-ой және дене мүмкіндіктері шектелген адамдардың дене шынықтыруы, қауіпсіздік ережелерін сақтау мен азаматтардың денсаулығын қорғау және т.б. мәселелер айтылған.

Үшінші бөлім («Спортты ұйымдастыру және дамыту») жоғары шеберліктегі спортшыларды даярлауға, спорт мектептері мен мектеп-интернаттарға, спорт түрлері бойынша ҚР құрама командаларына кәсіби спортпен шұғылдануға, спорттық қызметті ғылыми-әдістемелік жағынан қамтуға, спорттық ізбасарларды даярлауға, спорттық сұрыптауға (классификацияға) арналған.

Төртінші бөлім («Дене шынықтыру мен спорт саласын басқару») дене шынықтыру мен спорт саласындағы ҚР Үкіметінің, осы саладағы өкілетті органның, жергілікті атқарушы органдардың құзіреттілігі, дене шынықтыру мен спорт саласындағы қоғамдық бірлестіктер, дене шынықтыру – сауықтыру, спорттық қызмет көрсету жөніндегі қызметті лицензиялау, осы саланы мемлекеттік бақылауға арналған.

Бесінші бөлім («Қаржыландыру, дене шынықтыру мен спортты материалдық-техникалық жағынан және кадрлармен қамтамасыз ету») дене шынықтыру мен спортты қаржыландыру көзі тақырыбымен басталып, осы саладағы кәсіпкерлік қызметпен демеушілік, спорттық құрылыстар, мамандар даярлау және дене шынықтыру мен спорт қызметкерлеріне қойылатын кәсіби талаптар баптарын қамтыған.

«Дене шынықтыру мен спорт саласындағы әлеуметтік кепілдіктер мен жеңілдіктер» деп аталатын 6-бөлімде дене шынықтыру саласындағы жеңілдік арқылы қызмет көрсету, еңбегі сіңген жаттықтырушылар мен спортшыларды мемлекеттік тұрғыдан әлеуметтік қолдау, спортшыларды сақтандыру мәселелері қамтылған.

Жетінші бөлімде («Дене шынықтыру мен спорт саласындағы халықаралық қызмет») халықаралық спорттық қызмет, ҚР Ұлттық Олимпиадалық комитет, дене шынықтыру мен спорт туралы заңдылықтарды бұзғаны үшін жауапкершілік мәселелері айтылған. Заңның осы қорытынды бөлімі халықаралық ұғымдармен қатынасты реттейді.

Осы заңдық актінің ережелері нақтыланып және толықтырылып отыратындығы белгілі. 2003 жылдан бері заңға бірнеше рет өзгерістер мен толықтырулар енгізілді. Соңғы өзгеріс 2011 жылы 15 маусымда (461-IV) жасалынды.

Ресей ғалымдары Г.И. Шатков пен В.Н. Уваров «Қазіргі уақытта дене шынықтыру мен спорттың құқықтық негіздерін жетілдіру мәселесі ерекше маңызды болуы тиіс. Басқару және спорттық ұйымдар жұмысының тәжірибесінде көптеген даулы және реттелмеген мәселелер туындайды. Осыған байланысты тұтастай алғанда дене шынықтыру мен спорт саласындағы қоғамдық қатынастарды реттеу мен сапалық нормативтік құжаттарды жөнге келтіру қажет болады. Бұл ретте мүмкіндігінше спортшылардың құқықтары мен міндеттерін дәл теңдестіру керек секілді. Әңгіме мынада: олардың арақатынасы спортшының құқықтық мәртебесін анықтау үшін (мұның өзі үлкен маңызға ие) ғана емес, сондай-ақ спортшылар тұлғасын адами-құқықтық тұрғыдан қалыптастыру, оқу-тәрбие процесін ұйымдастыру үшін де маңызды. Осыдан келіп спортшыларға құқықтық тәрбие берудің маңызы арта түседі» деп атап көрсетеді (1979).

1.9. Дене шынықтырудың экономикалық мәселелері (жалпы сипаттама)

Өзге ТМД елдері сияқты біздің еліміздің жаңа экономикалық қатынастарға ауысуы дене шынықтыруға да әсерін тигізді, бұған көптеген авторлардың еңбектері дәлел бола алады. Дегенмен де, қоғамда дамып келе жатқан нарықтық қатынастарды дене шынықтыру, сондай-ақ спорт саласына тура және тікелей қатысты деуге болмас. Бұл жердегі өзара байланыстар күрделірек. Осыған орай Н.А. Щитова былай деп жазады: «Нарық туралы әңгіме қозғамас бұрын, осы жүйеге тән экономикалық категориялар мен заңдарды анықтап алу керек. Осы мәселенің күрделілігі – «сұраныс» пен «ұсыныс», тауардың және дене шынықтыру мен спорт қызметінің «сапасы» категориясының шеңберінде саланың даму шамасын, қарқынын және құрылымын анықтау мүмкін болмайды. Бұл нарық жағдайында ғана көрініс бермейтін, мәдени-тәрбиелік қызметті жүзеге асыруға дене шынықтырудың қатысуымен байланысты. Осы қызметті жүзеге асыру күтпеген ұсыныс пен сұраныс деңгейінде ғана емес, сонымен бірге алдын ала

ұйымдастырылған ұтымды бағыттағы дене шынықтыру мен спорттың әрекетін қажет етеді. Мысалы, ауа райы, экологиялық жағдайларды, болашақ кәсіби қызметтің сипатын ескере отырып, мектепке дейінгі мекемелерде, арнайы орта және ЖОО-да дене шынықтыру мен спорттың түрліше бағыттарының дамуы. Осы пайымдаулардан анық байқалатын, бір жағынан, егер сырттан дене шынықтыру қызметі мен тауарды тұтыну құрылымы және көлемі бойынша мүмкін болатын бағыт-бағдардың сипаты берілсе, дене шынықтыруды экономикалық жағынан талдау жеткілікті түрде тиімді, екінші жағынан, дене шынықтыру мен спортты басқару үлкен маңызға ие болады.

Дене шынықтыру саласында қарастырылып отырған ғылыми бағытты біріктіретін теориялық-әдістемелік негіздің бастауы қоғамдық жаңғыру тұжырымдамасы болуы мүмкін. Осы тұжырымдаманың шеңберінде әлеуметтік ерекше құбылыс есебінде дене шынықтырудың қызмет істеуі өзге де қоғамдық төменгі жүйелермен өзара байланысының бүкіл жиынтығымен сипатталады. Осындай тұрғыдан келу негізінен экономикалық категориялардың шеңберінде болуға және қоғамдық өндірістің табиғи құнының көрінісіндегі қоғамдық өнімнің құрамдас бөлігі ғана есебіндегі дене шынықтыру саласын құрастырудағы шектеуді жоюға мүмкіндік береді.

Бұдан басқа дене шынықтыру саласын қоғамдық қатынастарды, эмоционалдық, психологиялық жағдайды және т.б. қалыптастырудағы әлеуметтік әсерін есептей отырып қарастыру керек.

Адамға әсер етудің эмоционалдық және психологиялық жолдары дене шынықтыруға тән болып келеді:

1. Жеке тұлғаға-қызметкерге әсер ету;
2. Құндылықтардың өзіне тән жүйесі;
3. Іс-әрекеттің, мінез-құлықтың, қылықтардың өзгеше өлшемі;
4. Өзінің әлеуметтік нысанын жасау.

Әдетте эмоционалды-психологиялық реттеу дене шынықтыру қызметі мен игіліктерді тұтыну барысында туындайтын нәтижелерді байланыстырады. Өнім өндіру тұтас қоғамды қамтитындықтан, жұмысшы күшін үнемі өсіруге

қатысқандықтан гөрі, осыны құрайтындарды кеңірек түсіну керек.

Осындай тұрғыдан келу дене шынықтыру саласының қоғамдық жаңғырудың түрлі элементтерімен өзара байланысуына, бірге әрекет етудің шекарасын белгілеуге мүмкіндік береді.

Нарық жағдайында дене шынықтыру мен спорт саласында баға қатынастары пайдаланылады. Тауар өндірушілер мен дене шынықтыру қызметін көрсетушілер (нарықтық ұсыныс) өнімдерін құн есебінде сатуға тырысады. Табыс табу экономикалық себеп болып табылады. Дене шынықтыру саласының тұтыну құны құнның экономикалық категориясы арқылы ғана жүзеге асады. Одан әрі қарай дене шынықтыру мен спорт саласында өндірілген тауарлар мен қызмет көрсетуге сәйкес сауықтыру бағдарламаларын, спорттық тауарларды, демалуға қажетті тауарларды, көңіл көтеру бағдарламаларын, жаттықтырушылар мен жарыстарға қатынаса алатын спортшыларды «сатуды», қоғаммен бірлесе жұмыс жасап келе жатқан қызметкерді қайта даярлау мен сауықтыруды және т.б. қоса отырып, нарықтың құрылымын кеңейтуге болады деп атап көрсетілген. Бұл ретте нарықтың атқаратын қызметі төмендегілер болып табылады:

1. Дене шынықтыру қызметін көрсету мен тауарларға халықтың сұранысын қанағаттандыру және реттеп отыру.

2. Бәсекелестік арқылы қызмет көрсету ісі мен тауарлардың сапасын арттыру. Дене шынықтыру сапасын кеңейту және тереңдету, өйткені сұраныс жаңа құрылымдарды туғызады.

3. Құн заңының жұмыс жасауы мен спорттың қызметі мен тауарлардың бағасын ретке келтіру. Бірақ бұл жасалатын қызметтің бәрін бірдей қамтымайды.

Кез келген саладағы нарықтық қатынастар өндірісті басқарудың және базардағы тауарларды сатудың маркетингтік жүйесінсіз мүмкін болмайды. Осы мәселеге қатысты Н.А. Щитованың мақаласында «маркетинг ғылым есебінде дене шынықтыру мен спорт саласындағы немесе жеке кәсіпорын басқаруда жеке тауар өндірушідегі өзіне тән ойлау жүйесін

қалыптастырады. Іс-әрекеттің басты мақсаты – нарық талаптарын қанағаттандыру, осы мақсатқа дене шынықтыру мен спорт саласының барлық қызметін бағындыру керек. Бұдан бөтен де маркетинг тауарлар және дене шынықтыру мен спорттың қызмет көрсетуін жүзеге асыру жүріп жататын, нарықтың өзіндегі жеке адамның, саланың, жеке кәсіпорынның қызметін біріктіреді.

Маркетинг нарықтағы қызмет пен тауарлардың қозғалыс жүйесін белгілейді, оған жарнамалау, бағаның оңтайлы саясаты, тұтынушының мүмкіндігіне әсер ету жолдары, тауардың сапа сипаттамасын жетілдіру жатады».

Маркетинг қызметінің ұстанымы

1. Жалпы нарықтың және сол экономикалық өңірдің мүмкіндіктерін білу.

2. Тұтынушыны терең зерттеу (жасы, кәсібі, зияткерлік деңгейі, табысының көлемі, сұранысының құрылымы және басқалар).

3. Тұтынушы тез табатын тауарларды шығару, яғни сұранысқа сәйкес өндіру.

4. Тұтынушыға әсер ету дағдылары, сұранысқа қалыптастыру (жарнама, сауалнама жүргізу, дене шынықтыру мен спорт қызметін және тауарларды ауызша насихаттау, жарнамалау).

Дене шынықтырудағы маркетингтің атқаратын қызметі

1. Нарықтың сұранысын зерттеу.

2. Көрсетілетін қызмет пен тауарлардың әрқилы түрлерін жоспарлау.

3. Дене шынықтыру саласының қызметі мен тауарларды сатуды ынталандыру.

4. Қызмет көрсету мен тауарды сатуды ынталандыру.

5. Қызмет көрсету мен тауардың нақты түрін жарнамалауды ұйымдастыру.

Басқа сөзбен айтқанда, маркетинг – бұл нарықтың нақты бөлігін үнемі зерттеу, бейімдеу, жұмыс жасау жөніндегі ғылым.

Маркетингтің түрі нарықтағы нақты жағдайға байланысты. Дене шынықтыру қызметі мен тауар саласындағы маркетинг нарықтық қызметтің өзіне тән проблемаларын пайдалануы тиіс.

Дене шынықтыру мен спорт маркетингінің құрылымында төменгі бағыттарды айыруға болады:

1. Тренажерлер мен жабдықтарды өндіру және сату.
2. Тұтынушылар тауарларының маркетингі (аяқ киім, киім).
3. Қызмет көрсету маркетингі (массаж, сылап-сипау, туризм, мейрамханалар, экскурсиялық қызмет көрсету және басқалар).
4. Жоғары жетістіктер спорты саласындағы маркетинг (жаттықтырушылар мен қатардағы спортшылардың шетелдерде еңбек етуі).

Оны сыртқы (экспорттық) маркетинг деп белгілеуге болар. Маркетингтің осы түрінде шетелдерде қалыптасқан жүйе қолданылатындығы есте болсын.

Маркетингтің аталған құрылымы барлық уақытқа бірдей бола бермейді; ол елдің бүкіл халық шаруашылығы кешенінің жетілуіне қарай үнемі дамып отырады. Дене шынықтыру мен спорт саласындағы маркетинг халық шаруашылығындағы маркетингтің құрамдас бөлігі болып табылады.

Дене шынықтыру мен спорт қызметін көрсету және тауарды нарыққа байланысты өндіруге бағыттау техникалық жарақтандырылуды ұйымдастырудың жоғарырақ деңгейін, кәсіби даярлықты, ақырғы мақсатқа жетуді – тұтынушылар сұранысын қанағаттандыруды көздейді. Дене шынықтыру мен спорт сапасы үшін нарықты жасаудан емес, қызмет көрсету құрылымын, жарнаманы, баға саясатын қалыптастырудан бастау керек, онда міндетті түрде тұтыну себептінің (корзинасының жағдайы мен сол кездегі инфляция) деңгейі есепке алынуы тиіс. Халықтың басым көпшілігінің азық-түлік және баспанаға сұранысы қанағаттандырылмаған жағдайда дене шынықтыру мен спорт саласындағы қызмет көрсету мен тауар нарығы жөнінде айту өте қиын. Сол себепті дене шынықтыру мен спорттағы қызмет көрсетуді және спорттық тауарларды жарнамалауда өзге де тұтыну тауарларының нарық жағдайын білу қажет.

Басқа авторлар төмендегідей маңызды қағидаларды атап көрсетуде:

1. Түбегейлі экономикалық реформа жағдайларында басқарудың экономикалық әдістеріне көшу дене шынықтыру мен спорт саласындағы жұмыстардың түрлерін, мазмұны мен ұйымдастырылуын түпкілікті өзгертуі тиіс.

2. Экономикалық процестерге қатысып, дене шынықтыру кадрларының және оларды басқарудың экономикалық әдістерін меңгеру біліктілігінің міндеті алғашқы орынға шығуы тиіс.

3. Экономикалық әдістерді қолдануды талдау, басқарудың ең тиімді экономикалық әдісі – шаруашылық есебін жүргізу, ал оның ең болашағы бары – жалға беру.

4. Дене шынықтыру мен спорт саласындағы басқарудың экономикалық әдістерін қолдануды зерттеу барысында несие әдісін пайдалану жеткіліксіз екендігін атап өту қажет (В.В. Горшков, 1991).

Спорттағы кәсіби қызмет кеңінен дамуда. Яғни, В.В. Кузинаның мәліметтері бойынша (1991), 1989 жылдың соңына таман Мәскеуде 172 дене шынықтыру мен спорттық кооперативтер тіркелген екен, кейбір басқа қалаларда дене шынықтыру мен спорт саласының шағын кәсіпорындар желісі құрылуда. Қазақстанда да осы бағытта біршама жұмыстар жүргізілуде. Спорт клубтарының шаруашылық есептегі қауымдастығын құру тәжірибесі де құптарлық іс. Оған ерікті түрде төмендегілер кіре алады:

1. Сапалық спорт клубтары.

2. Кәсіпорындардың, ЖОО-ның, өзге де оқу орындарының спорт клубтары.

3. Шаруашылық есептегі федерациялар.

4. Спорт түрлері бойынша клубтар және басқа да құрылымдық бірліктер.

Қауымдастықтың міндеттері төмендегілер болмақ:

1. Қауымдастыққа кіретін ұжым мүшелерін дене шынықтыру мен спорт құралдары арқылы сауықтыру және денесін дамыту үшін шаралар жүйесін дайындау.

2. Дене шынықтыру-сауықтыру, спорттық-бұқаралық және оқу-жаттығу процесін келісім-шарт негізінде ұйымдастырып, өткізу.

3. Жеке және ұжымдық жаттығу сабақтарын, жорықтарды, саяхаттарды, спорттық өнер көрсетулерді және спорт түрлері мен белсенді демалыстың өзге де шараларын ұйымдастырып, өткізу.

4. Спорттық құрал-жабдықтарды өндіруді ұйымдастыру, бірлескен кәсіпорындарды, оның ішінде шетелдік фирмалар мен компанияларды құру.

5. Сапалық, сауықтыру клубтары мен спорт түрлері бойынша клубтардың, федерациялардың қызметіне демократиялық басшылықты жүзеге асыру.

6. Халықтар арасында спорттық байланыстарды орнату.

7. Спорттық-сауықтыру қызметін көрсету нарығының жағдайын зерттеу және болашаққа шаралар дайындау.

8. Спорттық секциялар, топтар, клубтар, денсаулық мектебін және т.б. құру.

9. Дене шынықтырумен шұғылданатын және оған қосылуға ниеттілерге медициналық қызмет көрсету, сондай-ақ диагностика қоюда, сырқаттан сақтандыруда дәстүрлі емес әдістерді қолдану.

10. Клубтарға ережелерді, сценарийлерді жазуда, спорттық шаралардың күн тізбесін жасауда, спорттық әдебиеттерді, плакаттарды, атрибуттарды шығару және сатуда әдістемелік көмек көрсету.

11. Семинарларда, әңгімелерді, әдістерді, кеңес берулерді, кездесулерді ұйымдастыру және өткізу, спортқа қызығушылар мен дене шынықтыру кадрларын оқыту, суретке түсіру және жарыстарды, мейрамдарды бейнетаспаға түсіру, спортшылардың өнер көрсетуін насихаттау және көрсету.

12. Облыстың, республиканың құрама командалары үшін жоғары шеберліктегі спортшыларды, шеберлер командаларын даярлау.

13. Спорттық құрылыстар мен базаларды салу және пайдалану, оларды жөндеу.

14. Спорттық құрылыстар мен жабдықтарды жалға беру, оны орнату және жөндеу (В.А. Бауэр, А.Б. Менгунов, 1991).

Соңғы жылдары спорттық құрылыстардың жұмысын зерттеу жүргізілді. Атап айтқанда, спорттық ғимараттардың құрылысы бойынша жұмысты дәлірек ұйымдастыру мен жүзеге асыруды нақтылауға мүмкіндік беретін, қазіргі кезге сәйкес келетін есеп жүргізілді. Спорттық құрылыстардың жұмысына жасалынған сараптамалық бақылау және компьютердің жәрдемімен жүргізілген есептер оңтайлы жұмыс бастылығы мен оны болжамдауға, шұғылданушылардың түрліше құрамымен (жұмыс орны бойынша да, сондай-ақ тұрғылықты жері бойынша да сабақты ұйымдастырушылардың қызметін талдауға, спорттық ұйымдардың дербес қаржы-шаруашылық жұмысқа көшуі тұрғысынан жалға беру төлемін есептеу үшін негізделген экономикалық алғы шарттар жасауға қатысты тұтас көптеген мәселелерді жедел шешуге мүмкіндік береді (Б.Х. Ланда, В.И. Батищев, 1991).

Спорттық кооперативтерді ұйымдастыру мен қызметінің құқықтық негіздері нақтыланады (С.Н.Братановский). Спорттық кооперативтер – дене шынықтыру қозғалысын басқаруды демократияландыруды дене шынықтыру мен спорт саласындағы шаруашылық есеп жүргізу принциптерін нақты жүзеге асыруды ұйымдастырудың бір түрі. Спорттық кооперативтерді ұйымдастыру мен қызметін құқықтық тұрғыдан реттеудің деңгейі тұтастай алғанда жоғары, дегенмен де жекелеген құқықтық нормалардың қарама-қайшылығын жою, құқықтағы жетіспеушілік жақтардың орнын толтыру жөнінде белгілі бір жұмыстардың жүргізілуін талап етеді. Спорттық кооперативтер мемлекеттік басқару органдарымен тығыз байланыста және олардың басшылығымен жұмыс жасайды.

Спорт түрлері бойынша отандық федерациялар өздерінің тәуелсіз саясатын жүзеге асыру үшін халықаралық спорттық федерациялардың қаржы-коммерциялық қызметінің тәжірибесін ескеруі тиіс. Осы федерацияларды қаржыландыру Олимпиадалық ойындар мен жарыстарды тарату құқығына ие болуы үшін, Халықаралық олимпиадалық комитетке; халықаралық жарыстарды өткізу құқығына ие болу мақсатында

спорт түрлері бойынша әлемдік, құрлықтық чемпионаттарды теледидардан тарату үшін аударылған қаражат көздерінен; спорт түрлерінің ұлттық федерацияларының жарнамаларынан (кіру және жыл сайынғы); жекелеген спорт түрлеріндегі баспа қызметі бойынша түсетін табыстардың көмегімен жүзеге асырылады деп атап көрсетеді М.Е.Кутепов (1991). Бұдан басқа, жекелеген спорт федерацияларында түрліше жарнамалар болады: құрылыстық (яхта спорты), допинг қолданған жағдайлардағы, ережелер мен регламент талаптарын бұзған спортшылар мен командалардан айыппұлдар, үлгі тұтарлық өнер көрсетулерден түсетін қаражат.

Дегенмен де, нарықтық қатынастар саясатын жүргізу үшін мамандар, кәсіби басқарушылар, яғни жоғары бедел-бейнеге ие менеджерлер қажет. Олардың қызметі төмендегілерді қамтуы тиіс:

1. Дене шынықтыру қозғалысының практикасына іргелі саладағы және қолданбалы мәндегі мәселелерді зерттеу нәтижелері бойынша ұсыныстар енгізу.

2. Дене шынықтыруды – кәсіби білімді қоса есептегенде халықтың дене шынықтыру деңгейін; ерте жастан бастап жас ұрпақтың дене тәрбиесін арттыру.

3. Денені және жүйкені физиологиялық тұрғыдан қалыпқа келтіруді, дене шынықтыру, спортпен бос уақытта шұғылдануды, дене шынықтыруды насихаттаудың үлгісі есебінде көрерменді көп тартатын бұқаралық-эстетикалық шараларды ұйымдастыру және өткізу.

4. Дене шынықтыру құралдары арқылы кәмелетке толмағандар мен жастардың құқық бұзушылығын және мінез-құлқындағы ауытқушылықтың алдын алу және бейтараптандыру.

Нәтижесінде «дене шынықтыру» саласындағы бірінші деңгейдегі менеджердің бедел-бейнесін қалыптастыруды төмендегідей ретте жинақтауға болады: бұл басқару теориясы білімдерінің, әлеуметтанудың, экономиканың, құқықтық, әлеуметтік психологияның, эстетика мен этиканың негіздерін меңгерген, арнайы бағыттағы (дене тәрбиесінің) ұстаз. Бұл білімдердің жиынтығы, оны жүзеге асыру, біліктіліктер мен

дайындауға өкілеттілігі болып табылады, ақырында кім нені орындайды, қалай жасайды және ол үшін кім жауап беретіндігін белгілейді (Е.Н. Омельченко, 1991).

Дене шынықтыруды басқаруды оңтайландыру мақсатында маркетинг пен үлгілер (модельдер) қолданылады. Атап айтқанда, дене шынықтыруды басқару жүйесі күрделі болатындығы, оның мақсаты кешенді сипатқа ие екендігі және көптеген себептер мен шамаларды есепке алу керектігін талап ететіндігі зерттеулер барысында дәлелденген. Қолданыстағы жүйе бірінші кезекте басқарудың командалық-әкімшілік әдістерімен байланысқан, кейбір жетістіктерге ие. Олардың ішіндегі ең елеулілері: дене шынықтыру ұжымдары мен басқарудың салалық және аймақтық буындарының арасындағы тиімді кері байланыстың болмауы; төменгі буындардың қаржылық дербестігіне сүйенетін экономикалық ынталандырудың, осыдан туындайтын жұмыстың тиімділігіне қызығушылықтың болмауы; дене шынықтыру қызметіне сұранысты нашар есепке алу. Осылардың барлығы, сондай-ақ бұқаралық дене шынықтырудың дамуын жоспарлау мен болжам жасау міндеттерін шешудегі қазіргі заманғы ақпараттық технологиялары мен жүйелі тұрғыдан келудің кең пайдаланылуының нәтижесінде оның жағдайына жағымсыз әсер етеді.

Бұқаралық дене шынықтырудың салалық және аймақтық буындарын жүйелі түрде қарастыру негізінде зерттеліп отырылған жүйеде ақпараттық, адами және материалдық-қаржылық дүрмектер, олардың арасындағы нәтижелі-себепті байланыстар анықталды және олардың дамуын жеделдететін негізгі себептер белгіленді. Дене шынықтыру ұжымы жұмысының тиімділігі оның қаржылық дербестігіне, экономикалық мүдделігіне тікелей байланысты болатындығы көрсетілген.

Дене шынықтырудың бұқаралық түрлерін басқару үшін мәселеге бағыт ұстанған ұқсас жүйе құрылған, оның құрамына ұқсас динамикалық үлгінің модулі және маркетинг кіреді.

Дене шынықтырудың бұқаралық жұмыстарын басқаруда қабылданатын шешімдердің нәтижелерін болжамдау мен алдын

ала білуді жүзеге асыру үшін үлгі (модель) интерактивтік режимде төмендегілерді орындауға мүмкіндік береді:

- уақыттың нақты шамасында бұқаралық дене шынықтырудың түрліше буындарының жұмыс жасауының күрделі процесіне ұқсас қызмет жасау;

- нақты әлеуметтік-экономикалық жағдайларда дене шынықтыруды басқарудың түрліше факторларының тиімділігін санмен бағалау;

- басқарудың балама нұсқаларын салыстыруды жүргізу және оңтайлы шешімдерді ғылыми түрде негіздеу;

- дене шынықтыру – бұқаралық жұмыстардың сапасы мен шұғылданушылардың санына модельдің жекелеген шараларының (материалдық-спорттық базасын кеңейту қарқынын қаржыландыру көлемі мен қаржыны бөлуді, дене шынықтыру қызметінің қайсыбір түріне сұраныстың өзгеруі және т.б.) әсер етуін талдау бойынша сараптама жүргізу.

Модель бұқаралық дене шынықтыруды басқарудың нақты буындарына сәйкес келетіндей құрылымдық және параметрлік баптарға қолданылады.

Модельдің дәлдігін тексеру түрлі дене шынықтыру-сауықтыру клубтары үшін алынған, нақты мәліметтер мен оның нәтижелерінің іс жүзінде жақсы сәйкес келетіндігін көрсетті, модельдің маңызды шамаларының, атап айтқанда, қаражатты бөлуге жауаптылардың өзгермелі жағдайларында дене жаттығуларымен шұғылданушылардың санының өзгеру сипаты анықталды.

Дене шынықтыру қызметінің жекелеген түрлеріне сұранысын ескеру мақсатында тұтынушының сұранысына қарай жылдам әрекет ету мен дұрыс шешім қабылдау үшін маркетингтік модульдің проблемаға бағытталған ұқсас жүйесінің құрамына төмендегілерді қамтамасыз ететіндер дайындалып, енгізілді:

- тұрақты шұғылданушылардың санын сақтайтын, жекелеген баптар (статья) бойынша бапкерлер материалдық-спорттық база, жабдық, жарнама, қаржы-қаражаттың төменгі көлемін белгілеу;

- шұғылданушылар санының барынша жоғары өсуін қамтамасыз ету үшін оларды өсіруде де, сондай-ақ шұғылданушылар құрамын төменгі деңгейге дейін қысқарту үшін азайтуда да жекелеген баптар бойынша қаржы-қаражатты оңтайлы бөлу;

- кейіннен басқарудың оңтайлы стратегиясын таңдай отырып, дене шынықтыру қызметінің әр түріне сұранысты қалыптастыруға маркетинг тәсілдерінің әсерін зерттеуді интерактивтік режимде жүргізу.

Қосымша қаражат бөлу (жаттықтырушылардың жалақысына, материалдық-спорттық базаны жалға алу, спорт жабдықтарын алу, жарнама және басқалар) жөнінде жүргізілген барлық сараптамаларда, маркетингті пайдалану шұғылданушылар санының едәуір өсуіне және ұзақ мерзімде болжамдарда жоғары көрсеткіштерге жетуге мүмкіндік берді.

Маркетинг топтамасымен басқару жүйесі шұғылданушылар санын азғана қысқартуды қамтамасыз ететін қаржыландыруды кеміткенде де тиімді. Оның негізінде тұрақты шұғылданушылардың санын сақтауға мүмкіндік беретін, жекелеген баптар бойынша қаржыландырудың ең төмен көлемі анықталады.

Дене шынықтырумен шұғылданушыларда ауырған күндердің аз болуынан үнемделген қосымша қаржыны пайдаланудың мүмкіндігіне байланысты бұқаралық дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарының едәуір тиімділігі көрсетілген.

Маркетинг топтамасымен және онсыз да ұқсас динамикалық модельдерден алынатын нәтижелерді салыстыру жарнаманың және шұғылданушылардың санын өсіруде дене шынықтыру қызметінің жекелеген түрлеріне сұранысты есепке алудың үлкен орын алатындығын көрсетті.

Модель түрлі іскерлік амалдарын жүргізу, басқарудың түрлі буындарындағы қызметкерлерді үйрету үшін пайдаланылуы мүмкін (басқарудың түрліше нұсқаларын ЭВМ-де салыстыру, қаржы-қаражатты тиімді бөлу және т.с.с.). Студенттерді оқыту үшін дайындалған бағдарламаны қолдану

жеке ЭВМ-ді оқу процесіне бір мезгілде енгізумен тиімді болмақ.

Негізінде модельдерді құрастыру және зерттеу енгізілген әдістер өзінің қажеттілігін дене шынықтыру қозғалысын басқарудың өзге де құрылымдарын модельдеу үшін де сақтайды.

Еуропалық қауымдастық құрылғанда, еуропалық спортта да жағдай өзгереді. Осы мәселені зерттеген И.Маринов жақында Германияда жүргізген зерттеулер бойынша Қауымдастық елдерінен еуропалықтар бәрінен бұрын өздерінің дене жағдайын жақсартуға, бұл ретте уақытты топпен, ұжыммен өткізуден қашақтауға ұмтылуда. Осы мәселе бойынша ол Францияның халыққа білім беру министрі кеңесшісінің айтқандарын келтіреді: «Федерациялар басқаратын спорт өзіне жағымсыз қысым жасалғандығын сезіне бастауда. Федерациялар басқаратын спортқа үлкен таңдау түсуде. Біздің уақытымызда адамдар өздерінің бейімділігіне, талғамына сәйкес келуіне сай, өздері үшін тартымды болатын таңдап алған орындарда және көпшілік орындарында спортпен белгілі бір сәттерде айналысқысы келетіндігі белгілі». «Алғашқы сәттерде кеңінен қарқынды дамыған спорт өте терең түсініксіздікті, ауыспалылықты қазір сезінуде. Салыстырмалы түрде спорттың ұжымдық түрлерінің нашар дамуы және сонымен бір мезгілде жаңа дербес пәндер мен спортқа әуестенушіліктің көрініс беруі нарықтың бөлшектенуіне әкеледі. Өзге де қарама-қайшылықтар туындайды: көп көрермендерді қамтитын спорт құрылыстарына, спорт спектакльдеріне қаржыны көбірек жұмсау кейде демалыс күндері шұғылданатын қатардағы спортшылардың құқығы мен мүмкіндіктеріне қысым жасайды» деген қорытынды жасайды И.Маринов (1990).

Дене шынықтыруды қаржыландыру және осы салада тұрғындарға ақылы қызмет көрсету біздің елімізде дене шынықтыру-спорттық қызметтің алдағы уақытта да дамуы үшін елеулі маңызға ие болып отыр. Қазіргі жағдайларда дене шынықтыру саласында халыққа ақылы қызмет көрсету – барлық адам есептесуге тұратын айқын дерек. Халықтың түрлі талаптарында таңдап алған спорт түрлерімен шұғылдану

мүмкіндігі кеңейді, ал мұның өзі олардың дүниетанымын өзгертеді, салауатты өмір салты принциптерін жүзеге асыруға көмектеседі, әлеуметтік тұрғыдан белсенді етеді. Әрине, осы салада кездесетін мәселелердің бүкіл жиынтығын (абоненттер үшін бағамен көрсетілетін қызмет сапасының, олардың кеңеюінің сәйкессіздігі, мысалы, «Дене тәрбиесі кафедрасы – университет» деңгейінде жалдаудан түскен қаржыны бірінен екіншісінің қалтасына пайдасыз салу, кәсіподақтардың бюджетінен аударылмайтындарды бөлу және т.с.с.) ескеріп жетілдіру қажет.

Бұларды бүгіп қалмай, мәселені шешуге осы тұрғыдан келу дене шынықтыру-сауықтыру шараларына ықылас білдіргендердің көпшілігін тартуға, оларды біздің қоғамның өзге де тұрмыс-тіршілігімен тығыз байланыстыруға мүмкіндік береді.

Өңірлер жағдайларында дене шынықтыру мен спорттың ақылы қызмет көрсету саласында ұйымдастыру шараларының жүйесін анықтаған Е.В. Антипова төмендегідей қорытындылар жасаған:

- дене шынықтыру мен спорттың ақылы қызмет көрсету саласын одан әрі тиімді дамыту, ақылы қызмет көрсету жүйесін жасауға бағытталған, кейбір ұйымдастыру мәселелерін кешенді шешкенде ғана мүмкін болмақ.

- Ұйымдастыру шараларының ұсынылып отырылған жүйесі аймақтық деңгейдегі ұйымдардың жұмысын жетілдіру қажет болатын бағыттарды тұтас дайындап, жасауды көздейді.

- Дене шынықтыру ұйымдарының практикалық қызметіне маркетингті кірістіру, сол арқылы жүзеге асыру көлемін өсіре отырып, дене шынықтыру мен спорттың ақылы қызметін тұтынушыға бағыттауға мүмкіндік береді (1990).

Қазіргі кезеңдегі дене шынықтыру мен спорттың ақылы қызметі нарықтық қатынастарға көшу жағдайларындағы ел халқының дене тәрбиесінің қолданыстағы жүйесіне балама болып табылады. Дене шынықтыру мен спорттың ақылы қызмет саласын дамытудың тұжырымдамасы салауатты өмір салтын қалыптастыру, халықтың бос уақытын ұйымдастыру мен тынықтыруды қамтамасыз етуге қабілетті жүйенің дамуынан

тұрады. Дене шынықтыру мен спорттың ақылы қызмет жүйесін дамыту қызмет көрсету индустриясын, дербес өндірістік емес саланы құрудың бастамасы болып табылады. Дене шынықтыру мен спорттың ақылы қызмет көрсету жүйесін жасауды және оны сала есебінде дамытуды, мақсатқа жету үшін қажет болатын барлық себептер мен деректерді және нақты өңірдегі анық болатын мүмкіндіктерді есепке алатын өңірлік мақсатты кешенді бағдарламаны енгізуден бастау қажет. Дене шынықтыру мен спорттың ақылы қызмет көрсету саласында объективті (экономикалық және әлеуметтік-педагогикалық) және субъективті (әлеуметтік-мәдени және демографиялық) факторлар әрекет етеді; жүйені тиімді дамытудың мәселелері осыларды ескере отырып шешілуі тиіс. Дене шынықтыру мен спорттың ақылы қызмет көрсететін дене шынықтыру ұйымдарының қызметін тұтынушыға, дене жаттығуларымен шұғылдануында оның өсіп келе жатқан сұранысын, қажеттілігін және қызығушылығын қанағаттандыруға бағыттау қажет. Ақылы қызмет көрсету саласында пайдаланылатын дене шынықтырудың негізгі құралы денені шынықтыру, оған халықтың белсенді бос уақытын қамтамасыз етуге қабілетті және демалу мен көңіл көтеру мақсаттарындағы дене жаттығуларының барлық түрі енеді.

Өңірлік деңгейде ақылы қызмет көрсету саласында дене шынықтыру ұйымдарына әдістемелік көмек көрсету мен қызметін үйлестіруді арнайы құрылған шаруашылық есептегі ақпараттық-әдістемелік орталық арқылы жүзеге асырған тиімді. Ақылы қызмет көрсететін дене шынықтыру ұйымдарының ұйымдастырушылық-басқару қызметі басқарудың алдыңғы қатарлы әдістеріне, бәрінен бұрын нарықты бағыт ұстанған маркетингтегі менеджментте құрылуы керек.

Дене шынықтырудың ақылы қызмет көрсету жүйесін дамытудың негізгі бағыттарына жататындар: нарық жағдайына сәйкес келетін ғылыми әдістерді қолдану негізінде дене шынықтыру ұйымдарының ұйымдастырушылық-басқару қызметі; ақылы қызмет көрсетудің материалдық-техникалық базасын кеңейту; ұйымдастыру тұрғысынан қамту, ғылыми-әдістемелік қамту; кадрлармен қамтамасыз ету, қызмет

көрсетуді насихаттау және жарнамалау. Жаттықтырушыларды аттестациялауды енгізе отырып, дене шынықтыру-сауықтыру арқылы топтарындағы спорт бойынша бапкер-оқытушылардың кәсіби деңгейін өсіріп, жауапкершілігін жоғарылату қажет (Е.В.Антипова, 1991).

Дене шынықтыру мен спортты, оның ішінде олардың бұқаралық түрлерін қаржыландырудың ұйымдастыру-педагогикалық аспектілерін зерттеу тарихи қалыптасқан тәсілдерде едәуір айырмашылықтар бар екендігін көрсетті және сондай-ақ оның жағымды да, жағымсыз да жақтары бары анықталды, соңғысының басым екендігі байқалады. Қаржыландырудың толықтырылып отыруы жағымды болып табылады. Жағымсыздығы көптеген қаржыландыру көздерінен қаражат бөлудің тұрақтылығы, жоспарлар мен бағдарламалардағы, жұмсаудағы жүйеліктің болмауы; қаражатты жұмсаудың өзгеге бағыныштылығы және қатаң тәртібі. Статистикалық мәліметтер бойынша қаржыландыру көздерінің бүкіл жиынтығынан елде дене шынықтыру мен спортқа бөлінетін қаражатты жұмсаудың дәл санын келтірудің мүмкін еместігі көрсетілген.

Бұқаралық сауықтыру сабақтарының әр түрін қазіргі уақытта реттейтін құжаттардың ұйымдастыру-қаржылық бағыттарын зерттеу негізінде осы құжаттар мен сабақтардың әр түрін, сондай-ақ дербес және өзге де дене шынықтыру-сауықтыру бірлестіктеріне берілген экономикалық құқықтардың жартылай сипаты мен кең қамтылып отырғандығы анықталды. Өз күшімен жұмыс жасап тұрған бірлестіктерді мемлекеттік немесе кәсіподақ ұйымдарына міндетті түрде «байластыру», сондай-ақ материалдық қамту мен қаражат бөлу жүйесінің жоқтығы да жұмысты кідіртетін себеп болып табылады. Нәтижесінде қазіргі уақытта қолданылып жүрген ережелер мен құжаттардың ауыспалы, өтпелі сипатта екендігін айтуға тура келеді. Алдағы кездерде қабылданатын құжаттар да әуесқой бірлестіктердің экономикалық құқықтарын, кооперативтердің, шағын кәсіп орындардың, мемлекеттік ұйымдардың тең құқылы екендігін белгілеу немесе тіпті осы құқықтарды арнайы

салықтар мен өзге де жеңілдіктер негізінде кеңейту қажеттілігі қисынды болмақ.

Дене шынықтыру және спорттық ұйымдардың түрлі бюджеттерімен болашақ шығындары мен табыс қаржыларының есебін талдау негізінде қоғам алдында тұрған көптеген әлеуметтік міндеттерді шешуде дене шынықтыру саласындағы бюджеттік және шаруашылық есептегі қаржыландыруды үйлестіру қажеттілігі көрсетілген, мұның өзі бюджеттік қаржыландырудың әр түрінің сақталуы мен өсуінің кепілі болып табылады.

Спорттық ғимарат-құрылыстардың шаруашылық есептегі қызметі шектелген сипатта болуы тиіс, бұл табыс табудың артықшылығы өсіру емес, керісінше, шұғылданушылар санын азайтуға қабілеттілігімен байланысты. Спорттық ғимараттар жұмысының көрсеткіштері есебінде төмендегілер пайдаланылуы мүмкін: ғимараттың жаттығу өткізу қабілетіне байланысты шұғылданушылардың саны; қызмет көрсетудің сапасы; олардың әртүрлілігі. Спорттық ғимараттар қызметін соңғы бағалау үшін халық пен жергілікті үкімет органдары өз пікірлерін білдіруі тиіс. Дегенмен де, шектелген сипатта болғанмен, шаруашылық есептегі қызметтің дене шынықтыру саласындағы болашағы зор. Қаржыландырудың мемлекеттік-бюджеттік түрін зерттеу аясында үлкен қалалардағы спорт комитеттерінің бюджетін талдау жүргізілді, ол мұндай деңгейдегі спорт комитеттерінің қызметі негізінен үлкен спорттың мұқтажына ғана бағытталған және бұл деректер бұқаралық дене шынықтырудың дамуын тежейді. Қаржыландырудың бюджеттік және шаруашылық есептегі түрлерін ұтымды үйлестіру мақсаттары үшін дене шынықтыру мен спорттың бүкіл саласын төмендегідей үш ұйымдастыру және қаржылық тәуелсіз бөлімдерге бөлу еңбекке негізделіп отыр: бұқаралық дене шынықтыру-сауықтыру; бұқаралық разрядтар спорты; жоғары жетістіктер спорты. Бұлай бөлу дене шынықтырудың тынықтыру-сауықтыру түрлерімен шұғылдануға халықты кең көлемде тартуға көмектесуі тиіс.

Дене шынықтыру мен спортты қаржыландыру жаңа құрылымның шеңберінде – «қызмет көрсетуді тұтынушы»

жүйесіндегі зерттеулерде қарастырылған. Осы жүйеде шұғылданушылардың көзқарасы бойынша дене шынықтыру мен спортты қаржыландырудың төрт түрі енгізілген. Олар: ақылы, жеңілдікпен, ақылсыз, мадақтау ретіндегі. Осы түрлерді енгізу дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстары түрлерінің тәсілдерін саралап жіктеу үшін үлкен мүмкіндіктерді ашатындығын көрсетеді. Өзіне тән жағдайларды және оларды сол жағдайларды қалай пайдалануға болатындығы жөніндегі ұсыныстар көрсетілген қаржыландырудың осы түрлері тәсілдерінің кең көлемдегі сипаттамасы берілген. Қызмет көрсетудің ақылы түрі, оны ұйымдастыруға қисынды тұрғыдан келудің болашағы зор екендігі көрсетілген. Сабақтың мадақтау түрлері денсаулық сақтап және жақсартқаны үшін шұғылдаушыларды материалдық тұрғыдан сыйлау жоғары жетістіктер спорты аясында ғана емес, сондай-ақ бұқаралық дене шынықтыру-сауықтыру сабақтары саласында да пайдаланылуы мүмкін. «Тұтынушы-қызмет көрсету» жүйесінің аясында жоғары шеберліктегі спортшының ұйымдастырушылық және қаржылық мәртебесін рәсімдеу қажеттілігі негізделген. 800 отбасыдан, оларда спорттық заттардың бар-жоқтығы сұралып, сауалнама жүргізудің негізінде оны жинақтау құбылысы анықталып отыр: кейбір жағдайларды мүліктің саны отбасының құрамы мен табысына және әлеуметтік мәртебесі әртүрлі отбасыларында спорттық мүлікті бөлу кейбір өзге де ерекшеліктеріне байланысты. Көлемді нәтижелерді осындай қиысқан өңдеумен жүргізілетін әлеуметтік-педагогикалық зерттеулік бағдарламалар мен дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарын жасағанда және спорттық тауарларды өндіруді жоспарлағанда пайдаланылуы мүмкін (Т.В. Казанкина, 1992).

Сауықтыру-сақтандыру қызметінің шаруашылық есебі жөніндегі мәселені қарастырған А.К. Юфин мен И.А. Якименко сауықтыру-сақтандыру процесінің өзі төмендегідей сатылы негіздерге бағынуы тиіс деп анықтаған:

1. Салыстырмалы түрде денсаулық жағдайы жақсы адамдардың кетуі жүріп жатады (рет-ретімен біріншіден соңғы сатыға дейін), осының нәтижесінде келесі тексеруде кәсіпорын қызметкерлері құрамын қамту тарыла түседі.

2. Денсаулық жағдайын тексеру және процедуралардың режимін бақылау әдістері күрделене түседі.

3. Ақпараттардың көлемі мен бір тексеруге кететін уақыт шығыны көбейеді.

4. Денсаулық жағдайын тексеру кезеңінің ұзақтығы созыла түседі.

5. Машинаның біліктілігі жоғарылайды.

6. Тұтас алғанда өз денсаулығын жақсартуға жұмсалған еңбек шығыны өсе түседі.

Сауықтыру-сақтандыру қызметінен түсетін пайда төмендегідей ретте бөлінеді:

1. Зиянды әдеттермен (қозғалыс аздығымен, темекі тартумен, ішімдік ішумен, артық тамақтанумен) күресуге белсене қатынасқаны үшін сауығып келе жатқан адамдарды материалдық тұрғыдан мадақтап, сыйлық ұсынуға.

2. Еңбекке қатысу коэффициенті мен ақырғы нәтиже бойынша денсаулық қызметінің қызметкерлерін материалдық жағынан мадақтап, сыйлауға.

3. Денсаулық қызметінің материалдық-техникалық негізін (базасын) дамытуға.

Шаруашылық есептің ұсынылып отырылған реттерін өндірістік кәсіпорынның сауықтыру-сақтандыру кешенінің ұйымдастыру-басқару құрылымында жүзеге асыруға болады.

Ұсынылып отырған шаруашылық есеп жүргізудің әдісі халық шаруашылығын қайта құру негіздеріне сәйкес келеді (1989).

Дене шынықтыру бойынша халыққа ақылы қызмет көрсету саласының тиімділігіне себепкер болатын факторларды зерттеген Г.К. Варлачев ел дамуының әлеуметтік-экономикалық жаңа жағдайы (өзін-өзі қаржыландыру мен шаруашылық есепке көшу) тұрғындар арасында дене шынықтыруды ұйымдастыруға едәуір әсерін тигізгендігін анықтады.

Зерттеулер дене шынықтыру саласындағы ақылы қызмет көрсетуді ұйымдастыруға объективтік және субъективтік себептердің әрекеті себепші болатындығын көрсетті. Объективті факторларға ақылы қызмет көрсету саласының жағдайлары мен мүмкіндіктерін сипаттайтын ұйымдастыру-әдістемелік

себептері жатады. Субъективтік факторларға – дене шынықтыруға халықтың көзқарасын білдіретін әлеуметтік-мәдени себептер жатады.

Көп жағдайда аталған факторлардың әсер ету күші қалада дене шынықтыру жүйесін жалпы бағыттау немесе өзге өңірлерде шаруашылық есеп жүргізу қатынастарын, дене шынықтыру қызметкерлерінің кәсіби дайындығын дамыту және шұғылданушылардың дене шынықтыру-спорттық қызметіне ақы төлеу жағдайларындағы халықтың дене тәрбиесімен байланысқан педагогикалық міндеттерді тиімді шешу солардың бағытталған дәрежесімен анықталады (1990).

Көпшілік үшін бұқаралық дене шынықтыру мен спортты дамыту оларды басқарудың жаңа түрлерімен, қаржыландыруды жетілдірумен байланысты. Яғни, шаруашылықты жүргізудің жаңа жағдайларындағы дене шынықтыру мен спортты басқаруды зерттеуде дене шынықтыру мен спорт кәсіпорынның әлеуметтік ұйымының бөлігі – адамдардың қалыптасқан, тұрақты өсетін құрылымы болып табылатындығы белгілі болып отыр. Өзгеше әлеуметтік институттық алғашқы бастауыш ұйымы есебінде дене шынықтыру мен спорт өзінің ерекше мақсаттағы атқаратын қызметімен және ұйымдық құрылымымен ерекшеленеді, басқару қатынастарында әкімшілік мақсаттағы өзге де әлеуметтік институттардың (кәсіподақ ұйымдарымен, денсаулық сақтау мекемелерімен және басқалармен) лауазымдық топтарымен және бастауыш ұйымдарымен бірігеді. Соңғылары шаруашылықты жүргізудің жаңа жағдайларында, қоғамдық өзін-өзі басқарудың басты нысаны есебінде еңбек ұжымының рөлінің жоғарылауымен байланысты едәуір өзгерістерге ұшырайды.

Кәсіпорындардағы дене шынықтыру мен спорттың қазіргі жағдайы еңбекшілердің дене шынықтыру-спорттық қызметі көрсеткіштерінің төмендігімен сипатталады. Еңбекшілердің дене шынықтыру мен спортқа ықыласын жоғарылату ұйымдастырушылық, педагогикалық, әлеуметтік факторларға негізделген. Дегенмен де, аталған факторлардың жағымды әрекеттері шаруашылықты жүргізудің жаңа жағдайларында дене шынықтыру мен спортты басқару жүйесін бейімдеуге мүмкіндік

беретін, ұйымдастыруды дамытатын тиімді жетістіктердің кәсіпорындарда болмауымен тежеледі.

Ойындық түрлерді пайдаланумен кәсіпорындарда дене шынықтыру мен спортты басқару жүйесін ұйымдастырып, жобалаудың дайындалған әдісі, олар қолданылатын өзінің құрылымы мен қызметін өзгертуге, ондағы болжанып отырған құрылымдарды іс жүзінде жүзеге асыруға жүйенің қабілеттілігі тұрғысынан тиімді болып табылады. Аяқталуы ұйымдастыру жобаларын дайындау болып табылатын ұйымдастырылған жобалау процесінің көп сатылығы, жаңа жағдайларда дене шынықтыру мен спортты басқару жүйесін, оның ұйымдастырылған дамуы мен жетілуін бейімдеудің тұрақты әрекет ететін факторларына айналады. «Спорт болашағы» ұйымдастыру-іскерлік ойынының ойын ахуалы жағдайында (дайындалған) кәсіпорындарда дене шынықтыру мен спортты басқару жүйесін ұйымдастыру жағынан жобалау әдістерінің негізгі ережелерін жүзеге асыру мүмкіндігі көрінеді. Ойынға қатысушылардың ойын қызметінің нәтижелері, жаңа жағдайларда әрекет ететін дене шынықтыру мен спортты басқару жүйесіне жаңаша әсер ететін жобалық құрылымдар зерттеулерде берілген.

Ойындық қызметтің педагогикалық әсері қатынасушыларда шығармашылық қабілеттерді дамытқанда, ақпараттармен жұмыс жасағанда, өзара әрекет еткенде, көпшіліктің алдында шығып сөйлегенде (өзінің көзқарасын қорғауда), сараптама жүргізгендегі іскерліктер мен дағдыларды меңгеруде көрініс берді. Сараптамаға қатынасушылар өздерінің ойынға қатынасқандығына, ойындағы рөліне, тапсырманың мазмұн-құрылымына, ойында бірігіп, өзара әрекет етуге, бір-бірімен жасалған қатынасқа қанағаттанғандықтарын білдіреді. Ойынға қатынасу ұйымдастыру-жобалау біліктілігін, кәсіпорындарда дене шынықтыру мен спортты басқаруға қатысты ахуалды меңгеруге көмектесті.

Шаруашылықты жүргізудің жаңа жағдайларында кәсіпорындарда дене шынықтыру мен спортты басқару жүйесінің дайындалған ұйымдастыру жобасы өзіне үш деңгейлі жоба құрылымын біріктіреді:

1. Өзінің дене шынықтыру-спорттық қызметі арқылы еңбекшілерді басқару.

2. Дене шынықтыру ұжымының қызметін басқаруға қоғамдық белсенділердің қатысуы.

3. Кәсіпорындағы дене шынықтыру мен спортты тұтастай басқару.

Жобалау құрылымдары өзінің мазмұны бойынша дене шынықтыру мен спорт туралы әдістемелік білімдерді меңгеруде еңбек ұжымы мүшелерінің белсенділігін дамытумен, басқару қызметін дамытумен, еңбек ұжымының өкілеттілігі арқылы дене шынықтыру мен спорттың өзін-өзі басқару функциясын жүзеге асырумен байланысты кешенді міндеттерді шешуге бағытталған. Ұйымдастыру жобасының құрамына «мәселенің қазығын» ұйымдастырып дамыту стратегиясын, басқару жүйесі шамасының сипаттамасын, шаруашылықты жүргізудің жаңа жағдайларында кәсіпорындағы дене шынықтыру мен спорттың тиімділігін бағалау көрсеткіштерін ашып көрсететін құрылымдар енгізілген.

Дайындалған ұйымдастыру жобасын сараптамадан өткізу нәтижесінде алынған дене шынықтыру мен спорт мамандарының бағалау пайымдаулары ұйымдастыру жобалау ұсыныстарының жоғары практикалық маңыздылығын, шаруашылықты жүргізудің жаңа жағдайларында кәсіпорындарда олардың сенімділігімен жүзеге асуын дәлелдейді.

1.10. Дене шынықтырудың өмір салтымен байланысы

«Өмір салты» түсінігі сан қырлы болып табылады, өйткені ол адамның тұрмыс-тіршілігінің қоғамдық-тарихи, әлеуметтік-таптық, жеке көзқарасының барлық жақтарын сипаттайды. Өмір салты – тіршілік жағдайын жасаудың тәсілі, ол адамдардың тұрмыс-тіршілігіне қарағанда жалпылама болады, анық байқалатын әлеуметтік бағытқа ие. Өмір салтын белгілі бір жеке адамның әлеуметтік бейнесінің дамуы, өмір сүру, тұрмыс-тіршілігінің барысы есебінде қарастырған жөн. Әлеуметтік өмір салтының негізгі сипаттамасы ретінде қоғам мүшелерінің еркін,

белсенді іс-әрекеті көрінеді. Халықтың өмір салтының басты белгісі – адамгершілік, ұжымшылдық, демократизм, интернационализм, әлеуметтілік сенімділік, бос уақытты жауапкершілікпен пайдалану болып табылады. Жеке адамды үйлесімді және жан-жақты дамыту үшін, бірыңғай жүйе түріндегі идеялық-саяси, ақыл-ой, адамгершілік, дене, эстетикалық секілді тәрбиенің әр түрін пайдалану қажет. Жеке тұлғаның жан-жақты дамуы тарихи дамудың нақты жалпы әлеуметтік заңдылығы болып табылады. Жан-жақты даму жеке адамның өзін танытуына, өзін көрсетуіне, ақырында еркін әрекет ету мүмкіндігін көрсетуіне жағдай туғызады. Аға ұрпақтың өмірімен салыстырғанда, жастардың өмір салты оның көрініс беруінде, сондай-ақ тәрбие жүйесі тұрғысында да айқын байқалатын өсіңкі, өзгермелі сипатқа ие. Өмір салтының төмендегідей сипаттамалары көзге анық байқалады: алдыңғы қатарлығы, саяси бағыты мен саналылық дәрежесі, ұжымшылдық сипаты, өмір деңгейі, өмірдің үлгісі, оның ұйымдасқандығы, белсенділік дәрежесі, өмір салтын әлеуметтендіру дәрежесі, оның үлгілілігі.

Өмір салты – көп ырғақты құбылыс. Сол себепті көптеген авторлар осы әлеуметтік құбылыстың түрлі көзқарастарын зерттеуде, олар: өмір салтының экономикалық және идеологиялық негіздері, оның технологиясы мен дамуы; өмір салтын зерттеудің әдістемелік мәселелері; өмір салты және адамды тәрбиелеу; өмір салтын талдау және болжамдау; өмір салтының нормалары мен құндылықтары, оның адамгершілікпен, құқық тәртібін нығайтумен, денсаулық сақтау мәселелерімен байланысы; адамдардың мінез-құлқы мен санасына өмір салтының әсері; өмір салтындағы интернационалдық және ұлттық белгілер; өмір салтындағы демократиялық және оны жетілдірудің негізгі бағыттары; тұрмыс өмір салтының құрамдас бөлігі және басқалар.

Педагогика саласында оқушы жастардың қоғамдық белсенділігін дамыту, оның моральдық-ерік белсенділігін тәрбиелеу, оқушылардың адами дамуын белсенді ету, осы мәселе бойынша мектептің тәжірибесі, оқушылардың қоғамдық-еңбек белсенділігінің бір үлгідегі сипаттамасының әдістері,

мұғалімнің қоғамдық-саяси белсенділігін қалыптастырудың ғылыми-педагогикалық негіздері және басқалар секілді ашылуға тиісті мәселелермен байланысқан кейбір тақырыптар дене шынықтыру және спорт саласындағы қызметпен, өсіп келе жатқан жас ұрпақтың өмір салтындағы олардың алатын мән-маңызымен байланысты екендігі сөзсіз. Өмір салты жеке адам деңгейіндегі әлеуметтік ақиқатты дәл береді.

Өмірдің әлеуметтік жағдайы жүйенің құндылығы есебінде төмендегідей белгілерге сүйенеді:

- қызмет сипаты; өмір салты материалдық-өндірістік және рухани, басқару және байланыс жасау қызметтеріне тәуелді;

- әлеуметтік субъекті; өмір салты жеке адамға (әлеуметтік және психологиялық сипаттамалардың жиынтығына) топтың шамасына, таптық қатынастылығына, этикалық топқа, ұлтқа, ұлысқа қатыстылығына тәуелді;

- әлеуметтік қатынастар мен құрылымдарға; өмір салты экономикалық (өндірістің, алмасудың өзара байланысы, материалдық игіліктерді тұтыну және бөлу), әлеуметтік-саяси, моральдық (рухани), халықаралық байланыстар мен оған қатысты құрылымдардың байланысына тәуелді;

- әлеуметтік процестердің сипаты; өмір салты даму мен тоқырауға, ықпалдасу мен бөлектенуге, топтасу мен жатсынуға тәуелді (В.Добролюбов, 1980).

Дене шынықтыру адамдар өмірінің түрліше жақтарына – біліміне, еңбек қызметіне, қоғамдық қатынастарына, тұтыну саласына, бос уақытына және басқаларға едәуір әсерін тигізеді. Сонымен бірге дене шынықтырудың өзі қоғамдық өмірдің жағдайлары мен өзге де әлеуметтік құбылыстардың үлкен әсерін сезінеді. Ол түрліше өзіне тән белгілерге ие болады және қандай әлеуметтік жүйеде әрекет етуіне байланысты түрлі әлеуметтік қызметтерді орындайды.

Өмір салтының анықтамасы оны қалыптастыратын төмендегідей үш тобының барлығын көрсетеді: табиғи (географиялық, биологиялық, физиологиялық факторлар); әлеуметтік-экономикалық (өндірістік қатынастар, еңбек бөлінісінің сипаты және т.с.с.); мәдени орта. Жекелеген авторлар өмір салтын сипаттайтын төмендегі көзқарастарды

көрсетуде адамдарды белсенді тіршілік етуге ынталандыратын жоғарғы құштарлық, қажеттілік пен мүдделікті атайды.

Өмір сапасының негізгі мәселесі – бұл соғыссыз, елеусіз, қорлық көрмей, материалдық мұқтаждықсыз, адамның жеке басын бюрократиялық алдап-арбаусыз, қауіпсіз өмірді адамдар үшін қамтамасыз ету. Екінші жағынан, бұл адамдар арасындағы достық пен сенім едәуір орын алатын қарым-қатынасты, ал жұмысқа қанағаттанғандық мәдени өміріне қатынасумен, қисынды, белсенді демалыспен үйлесетіндей өмірді ұйымдастыру. Медицина тұрғысынан өмірдің саласы – бұл тыныштық жағдайдағы және бұлшық еттер қатынасатын жұмыс жағдайындағы организмнің функционалдық мүмкіндіктерінің көрсеткіші. Олар жұмыс қабілеті мен көңіл-күйге едәуір әсер етеді. Адамның салауатты өмір салтындағы дене тәрбиесі төмендегідей ережелерге сүйенуі тиіс: «Дене шынықтыру тәрбиесі саласындағы негізгі жаңа ұйымдастырушылық стратегиясы, бір жағынан, дене әлеуеті (шамасы) дамуының белгілі заңдылықтарының жинақталған педагогикалық және биологиялық білімінің болуы, екінші жағынан, дене тәрбиесінің қазіргі практикасының арасындағы қарама-қайшылықтарды жеңу болып табылады. Бұл стратегияның басты принциптері мыналар: дене дайындығының құрылымы мен адамның жеке жағдайына оның шарттарының сәйкестігі, дене жаттығуын үйлесімді етіп оңтайландыру, әр адамның қабілеттері мен жеке бейімділігіне сәйкес дене белсенділігінің түрлерін таңдаудың еркіндігі» (В.К. Бальсевич, 1990). Бұл ретте БАҚЭКС-3 (КОНТРЭКС-3) түріндегі адамның дене жағдайының деңгейін жедел бақылайтын әдісті пайдалану қажет (Ф.В. Викторов, 1990).

Өмірдің үлгісі (стилі) басты бағыт есебінде түсіндіріледі. Мысалы, өмірдің спорттық стилі жөнінде айтылады. Өмір салтын, оның бағыты мен сапасын адамдар қызметінің орнықты құрылымы есебінде қарастыру керек. Өмір салтының бір бөлігі болып табылатын дене шынықтырудың дамуы, дене белсенділігі кіретін, адамдардың әлеуметтік белсенділігінсіз мүмкін болмайды.

Әлеуметтік белсенділік жеке қарқындылықтағы оның әлеуметтік-саяси қызметін сипаттайды. Ол әлеуметтік ізденіспен байланысқан. Әлеуметтік белсенділік белсенділіктің жоғарғы түрі болып табылады, бейімделіп қана қоймай, сондай-ақ бұл ретте өзін өзгертсе де, ол ерекше қасиеті есебінде, саналы әрекет қабілеттілігі есебінде көрініс береді.

Әлеуметтік белсенділік ізденіспен, шығармашылықпен қабаттаса жүретін қызмет, тұтас алғанда ол адамның мінез-құлқы мен іс-әрекетінің бүкіл жиынтығын сипаттайды.

А.Воль (Польша) спорт пен өмір саласын қарастыра отырып, былай деп жазады: «Спорт – бұл жоғары адамгершілік құндылықтарға ие ойын, терең жан толғанысын біріктіретін, біріккен әрекеттер мен жарысқа негізделген ойын. Спорт жеке ерекшеліктерді білдіру үшін, өзінің ықыласын, ұмтылысын, іскерлігін көрсету үшін үлкен мүмкіндіктер туғызады. Кейде орасан зор күш жұмсауды қажет етеді. Бұл көпшілік алдында өзін көрсетудің құралы. Спортта алынған нәтижелер өзінің күш жұмсауы арқасындағы өзін-өзі жеңуі арқылы адамдарды абыройлы және бақытты етеді».

Сөйтіп, спорт – енжар, бос және ынта-ықылассыз өмірдің қарама-қарсылығы. Спорт – бұл адам денесін жетілдірудің әмбебап құралы, бұл қазіргі қоғамның жағдайларына, оның технологиясы мен мәдениетіне организмді бейімдеуге көмектеседі, сонымен бір мезгілде бұл адамның қозғалыс аппаратының, адам денесінің жасырын, ашылмаған мүмкіндіктерін алдағы кезде ашу жолдары үшін мақсат болып табылады. Бұл жақсы денсаулық принциптеріне ғана емес, сондай-ақ денені жетілдіруге негізделген, болашақтың адамының үлгісімен байланысты екендігі шүбәсіз.

Спорт біздің қозғалысымыздың мүмкіндіктерін ашып берді және осы мүмкіндіктердің шегін кеңейтті. Бұл адам өмірінің жаңаша, жоғары сапада болуына спорттың қосқан ең маңызды үлесі. Өзге бір еңбегінде ол «өмір сапасының мәселесі, бір жағынан, адамдар үшін қауіпсіз өмірді, яғни соғыссыз, езгісіз, қорлық көрмей, материалдық мұқтаждықсыз, адамның жеке басын бюрократиялық алдап-арбаусыз, қауіпсіз өмірді адамдар үшін қамтамасыз ету болса, екінші жағынан, бұл адамдар

арасындағы қалыптасқан достық сенім елеулі орын алатын қарым-қатынасты, ал жұмысқа қанағаттанғандық сезімі, әлеуметтік қызмет деп түсіндірілетін, мәдени өмірге қатынасумен, қисынды, белсенді демалыспен үйлесетіндей өмірді ұйымдастыру, қысқаша айтқанда – адамдарға қанағаттанғандық пен жақсы көңіл-күй әкелетін жағдайлардың бәрі жатады» деп атап көрсетеді. Осылардың бәрінің негізгісі тек денсаулық қана емес, сондай-ақ адал атқарылған борыш, жауапкершілікті сезіну, қоғамдық өмірге белсене қатысу және жеке адам өмір сүріп жатқан әлеуметтік жүйенің жұмыс жасау тетіктерін білу болып табылады.

Адамдар осы уақытта ұмтылып отырған өмір сапасын сипаттайтын белгілерді бұдан әрі қарай да тізіп айта беруге болар еді, бірақ бұлардың бәрі бір-бірімен байланысты және өзара сәйкестігін жеңіл байқауға болады. Яғни, адамдардың басты мақсаты – ең қарапайым материалдық қажеттіліктерді қанағаттандыру болып табылатын, қоғам жағдайында бүкіл халықтың мәдени өмірге қатынасуы жөнінде айту қиын болар. Немесе моральдық қанағаттанғандық сезімге бөлейтін жұмыс мәселесін адамдардың экономикалық және әлеуметтік мәселесінің теңсіздігі, жұмыссыздықтың белең алған жағдайларында шешу мүмкін емес екендігін, бұл ретте достық пен өзара сенім туралы айтуға мүмкін болмайтындығын алайық. Міне, сол себепті өмірдің жаңа сапасы туралы оның құрылымындағы бүкіл молшылық тұрғысынан ғана айтуға болады.

Жалпы педагогика саласында оқушы жастардың қоғамдық белсенділігін дамыту, оның моральдық-ерік белсенділігін тәрбиелеу, оқушылардың адамгершілік тәрбиесін белсенді жүргізу, осы мәселе бойынша мектептердің тәжірибесі, оқушылардың қоғамдық еңбектегі белсенділігінің бүкіл үлгіге түсірілген сипаттамасының әдістері, мұғалімнің қоғамдық-саяси белсенділігін қалыптастырудың ғылыми-педагогикалық негіздері және басқалар секілді қарастырылып отырылған мәселемен байланысты көптеген тақырыптар дайындалуда. Бұл өте маңызды, өйткені адамның тұрмыс-тіршілігінің барысында оның белсенділігінің кез келген түрінің бастапқы алғы

шартында шығармашылық ізденіс қалыптасқан жағдайда жеке адамның бейімделуі, қоғамда жинақталған білімнің әлеуметтік тәжірибесін олардың игеруі болып табылады.

Әлеуметтік белсенділік белгілеріне жататындар: субъектің іскерлік жағдайы; адамның саналы іс-әрекетінің әуесқойлық сипаты; демократиялық құрылыс мақсаттарына қызметтің сәйкестігі; оның көрініс беруінің қарқындылығы мен экстенсивтілігі. Белсенділік деңгейі әлеуметтік қызметті жүзеге асыруға жеке адамның дайын болу жағдайымен, оның себептерінің әлеуметтік мәнділігімен, сондай-ақ осы қызметті және оны ұйымдастыру тәсілдерінің қоғамдық қажеттілігін жеке адамның саналы түсінуінің дәрежесімен сәйкес келуі тиіс. Адам қоғамдық қатынастардың жиынтығы болғандықтан, оның негізгі белгісі адамның сипаттамасы ретінде көрінетін әлеуметтік белсенділік болып табылады. Белсенділік дәрежесі қажеттілікті тану деңгейімен сәйкес келеді; әлеуметтік белсенділік пен қажеттіліктің арақатынасы «Еркіндік» категориясына әкеледі. Әлеуметтік белсенділік адамның әуесқойлығының, оның еркін және саналы қызметінің өлшемі болып табылады, ол адамды әлеуметтендірудің маңызды факторы ретінде көрінеді.

Әлеуметтік белсенділік қызметтің жасампаз, ізденісті сипатын білдіреді. Бұл ретте адам өзінің ісін толық және тәуір көре біледі, оны жете білетіндігі соншалық, тек орындаушы ғана болып қабылдайды, өзінің қабілеті мен белсенділігін, қиялын ұштауға еңбектенеді. Әлеуметтік белсенділікті дамытуға шын мәнінде ішкі ұмтылыс пен ақпараттарды алдын ала білу, басым себептер, жетілуді ойластыру болып табылатын мақсат-мұраттар (идеал) маңызды әсер етеді. Адам санасында ғылыми негізделген қоғамдық идеалдың болуы оның әлеуметтік белсенділігінің көрініс беруіне себепші болады. Биік мақсат есебінде идеал адам қызметін жақсартады. Бірақ белсенділік жағымсыз түрде де адамдардың қоғамға жат әрекеттерінде де көрініс беруі мүмкін, мұны кейбір авторлар атап көрсетуде. Сол себепті жеке адамның әлеуметтік белсенділігінің этикасын зерттеу қажет. Ұжым мен адамдардың өмірінде түрі бойынша белсенді, бірақ мазмұн, құрылымы жөнінен енжар әрекеттер болады, мысалы, немқұрайлылық, жасанды белсенділік. Нағыз

әлеуметтік белсенділік өз субъектісінен жоғары адамгершілікті талап етеді. Әлеуметтік белсенділіктің өзі бұл үшін алғы шарттар дайындайды немесе жеке тұлғаның өмірлік мақсаттарымен, құнды бағыттарымен белсенді, жігерлі әрекеттері адами қасиеттерді қалыптастырумен қоса қабат жүреді. Бұдан басқа да, өз уақытындағы аса көрнекті кеңес ғалымы Б.Г. Ананьев айтқандай: «Адам тәрбиенің нысаны ретінде және еңбектің объектісі де болып табылады, оның белсенділігі өзін-өзі тәрбиелеу элементтерінің күшеюі мен еңбек етуге адамның даяр болуынан қалыптасуына қарай біртіндеп артады» (1967).

Оқыту мен тәрбиелеу барысында балалар мен жастардың белсенділігін дамытуға, атап айтқанда, оқушылардың танымдық белсенділігін дамытуға ерекше мән беріледі. Бұл үйретудің тиімділігін жоғарылату маңызды қоғамдық міндет болып табылатындығымен түсіндіріледі, мұны шешуде оқу процесіндегі белсенділік пен үнемдеудің арақатынасы күрделі мәселелердің бірі болып есептеледі.

Қазіргі зерттеушілер оқу материалын, яғни таным мен үйретудің білім аясын дайын нәтиже-білім есебінде емес, адамның қызметіне, тұрмыс-тіршілігіне керек нәрсе есебінде қарастыруда. Үйретудің міндеті оны керекті нәрсеге айналдырудан тұрады. Осы жағдайда, жекелеген авторлардың батыл пікірі бойынша, мұндай міндет олар үйренуші үйретілген білімді ашуға әкелетін, іс-әрекеттің үлгісін қайталай алатын болса ғана орындалған болады. Сондықтан еңбектегі осы міндетті жүзеге асыру меңгеру процесімен ғана үйретуді теңестіру мүмкіндігінің жоқтығымен, сондай-ақ зерттеу, негіздеу және меңгеру секілді танымның барлық негізгі процестерін үйретуде сәйкестендіру қажеттілігімен байланысады.

Адам денесінің белсенділігі (жекелеген авторлар «дене шынықтыру» белсенділігі атауын (терминін) қолдануда) әлеуметтік-биологиялық құрылым-мазмұнын денені жетілдіруге бағытталған жүйелі іс-қимыл құрайды. Дене жаттығуларымен үнемі шұғылданатын адамдардың әлеуметтік белсенділігін зерттеу, әлеуметтік-мәдени сапа есебіндегі дене шынықтыру

нәтижесінде пайда болатын құндылықтар туралы ұғымды кеңейте түседі. Л.П. Матвеев және басқалардың пікірі бойынша (1984) адамның дене шынықтыру белсенділігі төмендегі көрсеткіштерде байқалады: дене шынықтырумен шұғылдануға кететін уақыт, оның жүйелілігі (атап айтқанда, маусымдығы), дене жаттығуларының пайдаланылатын түрлері, дене шынықтыру-спорттық жетістіктер. Жекелеген авторлар (С.В. Молчанов, 1981) «дене шынықтыру және спортпен жүйелі шұғылдану көрсеткіші анықтаушы болады және дене шынықтыруды құрайтындардың бәріне (жұмсалған уақыт, маусымдығы, дене шынықтыру-спортқа қызығушылығы, сабақты ұйымдастыру түрлері және негізделген себептері) әсер етеді, мұның өзі дене шынықтырумен белсенді шұғылдануға еңбекшілерді тарту жөніндегі шараларды дайындағанда, көзден таса қалмайтындай заңдылықтардың бірі болып табылады».

Салауатты өмір салтының мәдениеті дене шынықтырудың маңызды бөлігі, ондағы балалық және жасөспірімдік шақта өткізілетін сабақтар – мәдениеттің осы түрін өзінің өмір салтында белсенді пайдалануға кейіннен адамға көмектесетін ең әсерлі құралдардың бірі болып отыр. Адамның дене белсенділігі сөйтіп ірі әлеуметтік-биологиялық мәселеге айналады. Студенттердің «Студенттік спорт» тақырыбында жүргізген зерттеулерінің мәліметтері көңіл аударуға тұрарлық. Бұл ретте студент жастардың тұрмыс-тіршілігін, олардың өмір салтын талдауда – қызметтің әр түрінің мәнін және олардың өзара әрекет етуін анықтауға маңызды орын берілетіндігі есепке алынды.

Демократиялық қоғам жағдайында ЖОО басты міндетті орындайды – білімді, жан-жақты дамыған маманды қалыптастыруға көмектеседі, оны өндіріс саласындағы еңбек қызметіне дайындайды; дегенмен де ЖОО қызметтің әр түріне белсене қатысатын және күнделікті өмірде өзінің сұраныс-қажеттілігін жүзеге асыра алатын мәдениетті адамды дайындайды. Студенттердің өмір салтындағы дене шынықтыру мен спорттың мазмұнын, құрылымын қарастыру студенттік жылдарда шұғылдану қажеттілігін саналы түрде түсіну жолымен, іс-әрекеттің осы саласындағы олардың жалпы

белсенділігін мақсатты дамыту, кейінгі жылдары дене шынықтыру және спортпен шұғылдану белсенділігін ұстану қажеттілігі алдын ала қарастырылады. Студент жастардың дене шынықтыру мен спорт саласындағы белсенді қызметі зиялы қауымның шығармашылық белсенділігі кезеңінде қатысуды және өзінің айналасындағыларға ауыстыруды шамалауға мүмкіндік береді.

Тәрбиенің нәтижесі өмір салтындағы іс-әрекеттің белгілі бір түрлерінің мазмұнымен ғана емес, сондай-ақ оған адамның нақты көзқарасымен де, атап айтқанда, дене шынықтыру мен спортқа деген ынта-ықыласымен де анықталады. Бұл көзқарас спорттың қайсыбір түріне қызығушылықпен жиі сәйкес келеді, ал белгілі бір жетістіктердің болуы – дұрыс көзқарастың көрсеткіші болып табылады. Осы тұрғыдан келу дене шынықтыру мен спортқа деген көзқарас осы қызмет түрінің әлеуметтік сипатымен, ұжымдағы өзара қатынастың ерекшеліктерімен, қайсыбір спорт түріндегі қажеттілікті қанағаттандыру мүмкіндіктерімен сәйкес келетін күрделі жүйемен анықталатындықтан, бізге шектелген сияқты болып көрінеді.

Біз жүргізген зерттеудің мақсаты – студенттердің өмір салтындағы дене шынықтыру-спорттық қызметі, дене белсенділігі мәселелерін қарастыру, студенттердің өмір салты құрылымында дене шынықтырудың алатын орнын анықтау, олардың дене шынықтыру-спорттық және спортпен белсенді шұғылдануға студенттерді тартуға әсер ететін себептерді бөліп қарастыру.

Зерттеудің әртүрлі сатысында бес жүздей сауалнамаға жауап берушілер қатынасты. Тыңдауға, дене шынықтыру мен спортқа бейімделмеген, түрлі кәсіби мамандықтар даярлайтын Алматы қаласының кейбір жоғары оқу орындары күндізгі бөлімдерінің студенттері тартылды.

Тақырыпты таңдау дене шынықтыру мен спорттың бұқаралық түрлерімен шұғылданатын адамның және жоғары жетістіктер спортымен айналысатын адамның арасындағы бар елеулі айырмашылықтарға байланысты болды. Зерттеуде сауалнама жүргізу түріндегі әдіс және қоғамдық өмірдегі

зерттеліп отырылған құбылыстың – студенттердің өмір салтындағы бұқаралық дене шынықтыру мен спорттың жұмыс жасауының өзара байланысы мен біріге әрекет етуінің көп жақтылығын есепке алуды қарастыратын, тұтастай кешенді тұрғыдан келу принципі пайдаланылады. Зерттеу нәтижелерін өңдеу арнайы дайындалған бағдарлама бойынша ЭЕМ (ЭВМ)-де жүргізілді.

Біз дене шынықтыру мен спорт күрделі, ерекше құбылыс ретінде өмір салтын құрайтындардың бірі болатындығын басшылыққа алдық. Біз дене шынықтыру және спортпен шұғылданудың себептерін адамның мінез-құлқын анықтайтын және оны белгілі бір әрекеттер жасауға мәжбүрлейтін, түрлі құндылықтардың сатысы есебінде түсінеміз.

Зерттеу нәтижелері студенттердің дене шынықтыру және спортпен шұғылдануының басты себебі – өзінің дайындығын жақсарту және денсаулығын нығайту (жауаптардың 59,9%-ы), өмірі мен еңбек қызметі үшін қажетті қасиеттерді бойға дарыту мүмкіндіктері (15,4%) екендігін көрсетті. Бейтаныс жасау себебінің (қатынас жасау мүмкіндігі мен бос уақытты дұрыс өткізу (9,3%), сондай-ақ бедел-абыройға ие болу (1,2%) себебі мен материалдық жағдайды қамтамасыз ету себептері (0,3%) біршама төмен маңызға ие екен.

Дене шынықтыру және спортпен шұғылданатын сауалнамаға қатынасушылардың алға қойған міндеттерін талдау (құндылықтарды келешекте бағалау) олар жаттығу сабақтарының себептерімен сәйкес келетіндігін байқатты және оларды дене шынықтыру, спорттың бұқаралық түрлерімен шұғылдану арқылы шешу мүмкін болмақ.

Зерттеуде дене шынықтыру әлеуметтік топқа және тұтас қоғамға, сондай-ақ спортпен шұғылданудың адамға тигізер әсерін сауалнамаға қатынасушының бағалауында дене шынықтыру мен спорттың әлеуметтік маңыздылығын анықтауға талпыныс жасалған, өйткені дене шынықтыру мен спортты жүзеге асыру (қолдану) оның құндылықтарын әлеуметтік құндылықтарға ауыстырудан тұрады. Дене шынықтыру-спорттық қызметтің маңызы жөнінде сауалнамаға қатынасушылардың бағаларына көңіл аударып отырып,

сауалнамаға қатынасушылардың оның әлеуметтік маңызы мен құндылығы жөнінде толық хабары бар деп қорытынды жасауға болады. Сауалнамаға қатынасушылардың пікірі бойынша, денсаулықты сақтау секілді дене шынықтырудың қызметі (58,4%) ең маңызды, әрі қарай мінез-құлықтың жағымды жақтарының дамуына (43,5%) және жұмыс қабілетін жақсартуға (40,8%) әсер ететіндігі аталған. Алайда алдағы уақыттағы қызметке дайындау құралы есебінде дене шынықтыру мен спорттың қызметі күткендегіден төмен бағаланған – жағымды жауап 10,8%-ды құрады.

Дене шынықтыру – спорттық қызметтің өзге де іс-әрекет түрімен өзара байланысын анықтау үшін сауалнама қатынасушыларға төмендегідей сұрақтар тобы ұсынылады:

а) бос уақыттағы іс-әрекеттер түрлерінен артық көретіндері жөнінде;

ә) ұсынылғандардан бос уақытты өткізуге бірін таңдау туралы;

б) бірі дене шынықтыру-спорттық іс-қимыл (жаттығу) болып табылатын екі қаракеттің бірін таңдау жөнінде;

Сұрақтардың бірінші тобы бойынша сауалнамаға қатынасушылардың жауаптарын талдау нәтижелері студенттер бос уақытында көп жағдайда мәдени түрде көңіл көтеруге (55,9%) басым көңіл аударатындығын көрсетті, дене шынықтыру-спорттық іс-әрекеттер өзінің шамасы жөнінен осыған жақын (51,9%) және одан кейін оқу қызметі (49,3%) орналасқан.

Сұрақтардың екінші тобы бойынша жауаптар алдыңғы мәліметтермен сәйкес келеді: сұралушылардың 60,6%-ы мәдени көңіл көтеруге басымдық берген; 26,8% – үй жағдайында бос уақытты өткізуге; 19,8%-ы дене шынықтыру және спортпен шұғылдануға және 14,7%-ы – спорттық шараларды көруге ықылас білдірген.

Үшінші жағдайда таңдау деңгейі жеті балдық межемен бағаланды, онда да жаттығу қызметін міндетті түрде таңдау жеті баллмен және қам-қаракеттің өзге түрін міндетті таңдау – бір баллмен бағаланды. Орташа бағалау баллы – 3,5. Әр жұптағы орташа бағалау баллын есептеу және жаттығу қызметінің (+)

немесе кам-қаракеттің өзге түрінің (-) артықшылығы төмендегі кестеде көрсетілді.

4-кесте

Іс-әрекет түрлері	Таңдаудың орташа бағалау баллы	Артықшылығы
Жаттығу және оқу	2,623	-0,977
Жаттығу және ғылыми жұмыс	3,402	-0,098
Жаттығу және қоғамдық жұмыс	4,198	+0,698
Жаттығу және қарым-қатынас жасау	2,364	-1,136
Жаттығу және мәдени көңіл көтерулер	3,023	-0,477

Зерттеу нәтижелері студенттер қоғамдық жаттығу қызметіне басымдық беретіндігін көрсетті; іс-әрекеттің өзге де түрлерінің жаттығу қызметінен едәуір басымдығы байқалады, ғылыми қызметтің жаттығуға қарағанда артықшылығы елеусіз екен.

Зерттеуде жоғары жағымды көзқарастан (бес балл) жоғары жағымсыз көзқарасқа дейінгі (бір балл) бес баллдық меже бойынша дене шынықтыру мен спортқа студенттердің әсерлі (ауызша) көзқарасы бөліп қарастырылып, өлшенді. Бүкіл сұрыптаудың орташа бағалау бағасы есептеп шығарылды, ол жеткілікті жоғары -4,2 болды. Алайда сауалнамаға қатынасушылар қажет ететін жаттығу түрлерін талдай отырып, біз спорттық секцияларды дене шынықтыру және спортпен жүйелі шұғылданушылар 28,7% екендігін атап кеткеніміз жөн; сұралғандардың көп бөлігі спортпен жиі айналысады екен – 39% (бірақ зерттелген уақытта оның 19,1% – шұғылданбайтын болып шықты).

Статистикалық талдау материалдары төмендегілерді дәлелдейді:

- дене шынықтыру-спорттық қызмет өзге түрлермен тең дәрежеде студенттің өмір салтына енген, ал кейде олар оған басымдық беруде, мысалы, қоғамдыққа.

- дене шынықтыру мен спортқа дерексіз (ауызша ғана айтып) көзқарас деңгейі оған нақты көзқарасты білдірмейді. Өзге де көптеген объектілер секілді дене шынықтыру мен спортты қабылдау талғампаздықты талап етеді. Қоршаған ортадан жеке адам үшін ең маңызды болып есептелетіні ғана таңдап алынады және ол жағымды әсер етпек.

- сауалнамаға қатынасушылардың басым көпшілігі дене шынықтыру мен спорттың әлеуметтік тұрғыдан пайдалы екендігін түсініп, соған бағыт ұстанған, одан денсаулығын нығайтудың, өзін-өзі дамыту мен жетілдірудің мүмкіндігін табуда. Студенттердің едәуір бөлігі дене шынықтыру мен спортты жеке адамның кәсіби қызығушылығын, ықыласын қанағаттандыратын, өмірге, жұмысқа және демалуға жағымды әсер ететін құрал есебінде қарастырады, сонымен бірге осы әсерді елемейтін студенттер де кездеседі.

- дене шынықтыру мен спортқа қатысты шынайы мінез-құлықты қалыптастыру оқу-тәрбие барысындағы объективтік және субъективтік себептерді – сипатын, жаттығудың жағдайын, функционалдық құрылымын және студенттің өзінің жеке тұлғасын қалыптастыру барысында жүзеге асады.

Жүргізілген талдау барысында студенттердің спорттық-секциялық жаттығуларға және спорттық жетістіктерге жетуге, бұл ретте жаттығу өтетін орынды тұрғылықты жерге барынша жақындатуға бағыт ұстағандығы анықталып отыр. Мүмкіндігінше ЖОО-дағы спорттық-бұқаралық жұмыстардың басым көпшілігін жатақханалардың жанындағы спорт ғимараттарына ауыстырған тиімді, өйткені студенттердің көпшілігі сонда тұрады, ал егер ондай мүмкіншілік болмай жатса, сол ғимараттарды тұрғызатындай мүмкіндікті іздестіру қажет, қарапайым спорт алаңдарын да жасауға болады.

Спорттық секциялардағы шұғылдану, студенттің дене шынықтыру-спорттық қаракетке тартылғандығын дәлелдейтін, нақты сипаттама болуы тиіс, оның жанама көрсеткіштері күніне немесе аптасына дене шынықтыру және спортпен шұғылдануға

жұмсалатын уақыт, сондай-ақ осы сабақтардың түрлері болуы мүмкін. Бұл дене шынықтыру-спорттық қызметке бағдар ұстанбаған ЖОО студенттерімен дене шынықтыру мен спорттың жұмыс жасаудағы жіктелуін ұсынуға (дене шынықтыру-спорттық қызметке сауалнамаға жауап берушілердің қатыстылығы) бізге мүмкіндік береді. Сұрыптауды түрге бөлу студент жастарға тән болып келетін іс-әрекеттердің әр түрінің байланысын, түрлі топтағы сауалнамаға жауап берушілерде қайсыбір топта дене шынықтыру-спорттық қызметтің маңыздылығын талдауға, іс-әрекеттің барлық түрін біліктілікпен үйлестіре білетін немесе негізгі мақсат – белгілі бір мамандық алуға зиян келтірмейтіндей, қайсыбір іс-әрекетке басым көңіл аударатын студенттің оңтайлы түрін анықтауға бізге мүмкіндік береді деп есептейміз.

Әлеуметтендіру барысында қалыптастырылған жеке адамның жекелеген қасиеттерін анықтау жолымен оны сипаттау толық болмайды және жеке тұлғаға дәл сәйкес келе бермейді. Толығырақ сипаттама беру үшін таңдап алынған шамалар бойынша анықталған оның бейнесін, түрлі іс-әрекеттерге нақты қатынасы бойынша анықталған, қатысты түрлерге жатқызу қажет, мұның өзі жеке адамның жан-жақты үйлесімді дамығандығының дәлелі бола алады. Нәтижесінде нақты өмірде жан-жақты дамыған жеке тұлғаны қалыптастыру тіршілік қызметінің негізгі түрлерінің үйлесімді арақатынасын сақтау арқылы ғана шешілуі мүмкін.

Өмір салты өлшемдерінің, оның сандық көрсеткіштерінің көрініс беруінің негізгі белгілерінің бірі, атап айтқанда, жеке адамдардың жалпы уақыт бюджетінің құрылымы мен мазмұны, бос уақыттың сандық және сапалық сипаттамасы болуы мүмкін.

Оқушылардың бос уақытының мәселесі өте күрделілігімен және қарама-қайшылығымен ерекшеленеді. Ақпараттар тасқынының үнемі көбеюі, осымен бірге оқу жүктемелерінің өсуі, білім сапасына талаптың артуы – осының бәрі, бір жағынан, бос уақытты мазмұндырақ өткізу үшін жаңа алғы шарттарды туындатады, екінші жағынан, оны ұйымдастыруды қиындатады.

Зерттеу адамдардың қайсыбір санатында оқушылардағы сияқты күнделікті бос уақыт көлемінде үлкен айырмашылықтар жоқ деген қалыптасқан пікірді растап отыр. Жоғары сынып оқушыларының және негізінен үлгеретіндердің кейбіреулері бос уақыттың тіпті жетіспейтіндігін сезінуде, оның көлемі күн сайын бір-екі сағат көлемінде ғана екен. Сабаққа өзінің өмір-тіршілігіне селқос қарайтын екінші бір оқушыларда ұйымдастырылмаған бос уақыттың көлемі күніне үш сағаттан асады.

Алынған материалдар сұралған оқушылардың 66,6%-ының күн сайын 2-ден 3 сағатқа дейін бос уақыты болса, оны бөлу мен пайдалануда ұйымдастырылуы жағынан да, сондай-ақ әлеуметтік-психологиялық сипаты жағынан да біршама жетістіктер бар екендігін дәлелдеп отыр.

Гиподинамия, гипокинезияға байланысты қазіргі жағдайларда ғалымдардың назары қозғалыс белсенділігінің ең оңтайлы мөлшерін іздестіруге арналған. Қозғалыс белсенділігінің тек жоғары және төменгі шегін анықтау шұғылданушылар үшін жеткіліксіз болады. Төменгі шек – «ең аз мөлшер» – тұрмыс-тіршілік барысында жұмсалған күшті өтеуге, толықтыруға ғана мүмкіндік береді. Жоғары шек – «ең жоғары мөлшер» – организмнің шаршауын арттыруға және артық күйзелуге әкеп соғады. Адамның тұрмыс-тіршілігінде жұмсалған күштерді өтейтін және жеке адамның алдағы кезде де жетілуіне көмектесетіндей, қозғалыс қызметінің «оңтайлы» мөлшерін белгілеу маңызды.

Зерттеулер нәтижесінде жас ұрпақтың өмір-тіршілігіне тікелей әсер ететін көптеген ересек адамдардың (ата-аналар, ұстаздар) организмнің жасқа байланысты қалыптасу кезеңінде дененің қалыпты дамуы үшін қажетті белсенділік жөнінде хабарлары жеткіліксіз екені белгілі болды. Яғни, еліміздің қалаларының біріндегі мектеп оқушыларының сұралған ата-аналарының 55,9% қозғалыс белсенділігінің күнделікті ең аз мөлшері 2 сағатқа дейін жетуі керек деген пікір айтқан. Онда да олардың 20,9 %-ы оны 1 сағатқа дейін деп белгілеген. Балалардың қозғалыс белсенділігі жөніндегі ата-аналар пікірін талдау да жасқа байланысты, оны саралап жіктеу байқалмады.

Оқушының өмір салты мектеп пен үйдегі еңбек әрекеттерінен (көп жағдайда оқу және тұрмыстық мақсаттағы), сондай-ақ салыстырмалы тыныштық пен тынықтыру бағытындағы әрекеттер кезеңінен құралады.

Оқушылардың өмір салтын бақылау, олардың еңбек және демалу режимі саналылық, мақсатқа жетушілік және жоғары белсенділік жағдайында ғана тиімді болатындығына иландырады. Енжарлық салы суға кетуге әкеледі және бүкіл өмір бойы ұтымды өмір сүруге деген ұмтылысты жойып жіберуі мүмкін. Сол себепті соңғы уақыттарда жүргізіліп жатқан ағарту саясатында, ақыл-ой білімі, кәсіби-қолданбалы дайындықтан бөтен де, дене шынықтырумен байланысты мәселелер ерекше орынға ие болып отыр. Қазіргі адамның өмір салтына оның әсері бірте-бірте күшеюде. Сондықтан да мектепте және одан тыс жерлерде дене шынықтыруды ұйымдастырғанда, оның білім беру және тәрбиелік маңызын ескеру қажет. Халықтың күнделікті тұрмысына дене шынықтыруды енгізуден келетін әлеуметтік тиімділік өте жоғары, өйткені өзге де қоғамдық құбылыстармен бірге ол бос уақыттың құрылымын өзгертуге, оқу үлгерімін жоғарылатуға, қоғамдық қызметті белсенді етуге, балалардың денсаулығын жақсартуға көмектеседі.

Әлеуметтік белсенділік белгісіне жататындар: субъектінің әрекет ету жағдайы; адамның саналы іс-әрекеті мен қылығының өзіндік сипаты; демократиялық қоғам мақсаттарына іс-әрекеттің сәйкестігі; оның көрініс беруінің қарқындылығы мен пайдалылығы. Белсенділік деңгейі жеке адамның әлеуметтік қызметті жүзеге асыруға дайын болу жағдайымен, оның себептерінің әлеуметтік маңыздылығымен сәйкес келеді, ал халықтың өмір салтына дене шынықтырудың тиімді әсер етуі орынды тамақтанған жағдайда, гигиеналық жағдайларды сақтағанда, шыныққанда ғана мүмкін болмақ, бұлардың бәрі жоғары сауықтыру шамасын (әулетін) жасауға бағытталған. Салауатты өмір салтының маңызды шарты есебінде қозғалыс белсенділігін зерттеген ғалымдар төмендегідей қорытындыға келген:

«Салауатты өмір салты режимінде қозғалыс белсенділігінің алатын орнын негіздегенде төмендегідей ережелерді»:

1. Сауықтыру дене шынықтыруын түрлі жағдайларда пайдаланудағы жүйелі дене жаттығуларының әсерін жан-жақты зерттеу мәліметтері негізінде оның түрлерін даралау (гипокинезия, нормокинезия, гиперкинезия);

2. Онтогенез сатысында белсенді қозғалыс режимінің әсерін бағалаудың жүйелі-құрылымдық ретін;

3. Қиын-қыстау факторлары болған жағдайда немесе қалыптан ауытқушылықтың ең кең таралған түрлерінің жасырын жүріп жатқан ретте қозғалыс режимдерін белгілеудің патогендік принципін ұстану керек (Р.Е. Мотылянская және басқалар, 1990).

Екінші тарау

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ. ДЕНЕНІ ҚАЛЫПҚА КЕЛТІРУ

В.М. Выдринге (1988) жататын «денені тынықтыру» түсінігінің ең кең тараған анықтамаларының бірі «Денені тынықтыру-дене шынықтырудың түрі, дене жаттығуларын, сондай-ақ адамдардың демалуы үшін қарапайым спорт түрлерін пайдалану, осы процестен қанағаттанғандық сезімге бөлену, көңіл көтеру, іс-әрекеттің бір түрінен екіншісіне ауысу, қызмет-қаракеттіліктің әдеттегі түрінен көңілді басқа әрекетке аудару».

Денені шынықтырудың өзіне тән белгілеріне мәжбүрлеудің болмауы, құрал-тәсілдерді, уақытты, жаттығу өтетін орынды, сондай-ақ жеке ықыласқа, талғамға, көңіл-күй мен нақты жағдайға байланысты олардың түрлері мен әдістерін таңдаудың еріктілігі жатады. Осы ерекшеліктерге байланысты оның негізгі белгілері тұрмыс, демалу мен қалыпқа келу режимі жағдайларында түрліше дене жаттығуларын пайдалану болып табылады.

Дене шынықтырудың тынықтыру түрлеріне Э.Трошинская (1982) кеңейтілген түрде топтастырылған сипаттама береді, ол оны: белгілері бойынша (бағыты, уақыты, уақытша сипаттамасы бойынша, жүзеге асырылатын орны бойынша); түрі бойынша (таңертеңгілік гимнастика, кіріспе гимнастика, сергектік минуттары, дене шынықтыру үзілістері, қимыл-қозғалыс ойындары, спорттық көңіл-көтерулер, билер, ермек (ойын-күлкі), жалпы дене дайындығының дене шынықтыру үйірмелері, спорт түрлері бойынша секциялар, қаланың сыртына шығу, серуендер, туристік жорықтар, шынығу процедуралары, денсаулық күндері, дене шынықтыру мейрамдары, конкурстар, спартакиадалар, спорт мейрамдары және басқалар деп бөледі.

Дене шынықтырудың негізі адам қызметінің өзіндік құндылығы болып табылады. Тынығу анық байқалатын бағытқа ие, бұл жөнінде дене шынықтыру - сауықтыру орталықтарының қызметін негіздеген қазіргі авторлар: «Белсенді тынығуды мамандандырылған демалыс және денсаулықты өткізудің

дәстүрлі және кең тараған (ойындар, бассейндерде жүзу және т.б.) түрлерінде ұйымдастыруға болады» деп жазады.

Еңбекшілерді дене шынықтырумен жүйелі шұғылдануға тартудың кең тараған түрлерінің бірі дене шынықтыру-сауықтыру топтарында шұғылдану болады. Олардың түрлеріне жататындар:

- жалпы дене дайындығы топтары, оған медициналық тексеруден толық өткен және дәрігердің тиісті рұхсатын алған адамдар тіркеле алады. Бұл топтардағы сабақтар дене тәрбиесі құралдарының түрлі құралдарын пайдаланумен өткізіледі.

- денсаулық топтары, олар көп жағдайда медициналық тексеруден толықтай өткен, егде жастағы адамдар үшін құрылады. Дәрігердің ұсынысымен бұл топтарда жастар да шұғылдана алады. Денсаулық топтарында дене тәрбиесі құралдарын таңдай алу мен әр шұғылданушы үшін жүктемені белгілеуге жеке тұрғыдан келу жүзеге асырылады. Осы топтарда пайдаланылатын жаттығулардың, мысалы, гимнастикалық, ойындық және т.б. өзіне тән бағытын жоққа шығармайтын, мазмұны, құрылымы бойынша кешенді болып келетін сабақтар жақсы болып табылады. Бұл ретте шұғылданушылар организміне жаттығулардың жан-жақты әсер ету жағдайлары міндетті түрде сақталады (В.В. Белеусова және басқалар, 1987).

Денені шынықтырудың теориялық мәселелері бойынша соңғы еңбектерде әр адамның немесе топтағы адамдардың биологиялық және әлеуметтік өзгеше қажеттіліктерін қанағаттандыру үшін дене жаттығулары мен қозғалыс-қимыл қызметінің өзге де түрлерін пайдалану жөніндегі іс-әрекеттер денені тынықтыру құрылымының негізін құрайтындығы белгілі болып отыр. Биологиялық – көп жағдайда қозғалысқа табиғи қажеттілікті қанағаттандырумен, организмнің уақытша төмендеген немесе бұзылған қызметтерін қалыпқа келтіру және оларды белсендірек етумен байланысты; әлеуметтік – адамдардың көңіл көтеру сұранысын қанағаттандыруға, іс-әрекеттің бір түрінен екіншісіне ауысқанда қанағаттанғандық сезімге бөленуге, әлеуметтік ортаның жағымсыз әсерлерінің алдын алуға, сақтануға бағытталған. Осылардың бәрі адамның қалыпты тұрмыс-тіршілігін қамтамасыз етеді. Денені тынықтыру құрылымын кіріспе, негізгі және ауыспалы секілді

оның негізгі үш өзара байланысты түрлері құрайды. Олардың әрқайсысына өзгеше қасиеттер мен көрініс беру түрлері тән.

Денені шынықтырудың кіріспе түрі (таңертеңгі дене жаттығулары, сабаққа, жұмысқа дейінгі гимнастика және т.с.с., ұйқыдан, демалудан кейінгі гимнастика) организм қызметін белсенді етумен, оны іс-әрекеттің (қызметтің) негізгі түріне дайындаумен байланысты.

Денені негізгі тынықтыру көп жағдайда рухани және дене күшін сақтау, қалыпқа келтіру, қайта жинақтауға бағытталған. Ол көңіл көтеру (аттракциондар, топтық, көпшілікті қамтитын қимыл-қозғалыс және спорттық ойындар, туристік қызмет негізінде ұйымдастырылатын ойындар мен көңіл көтерулер), сақтандыру-қалыпқа келтіру шаралары (жұмыс уақытындағы және ол аяқталғаннан кейінгі сақтандыру гимнастикасы, сергектік минуттары, дене шынықтыру үзілістері, азғана үзілістер), емдік-қалыпқа келтіру сабақтары (емдеу-түзету гимнастикасы, мөлшерленген жүріс, «жортақтап» жүгіру және емдік-қалыпқа келтіру сипаттарындағы түрлі процедуралар).

Денені ауыспалы түрде тынықтыру селқос демалу, ұйықтау үшін жағымды жағдайларды туғызуға бағытталған. Оған серуендеудің әр түрі және гигиеналық сипаттағы шаралар жатады. Денені шынықтыру тұтас жүйе есебінде дене шынықтыруды сақтап және одан әрі қарай жетілдіруге себепші болатын оның жүйесіндегі өзгеше, ерекше функцияларды орындайды. Оған жататындар бейімдеп-орнын толтыратын, реттеп-ынталандыратын, демалып-көңіл көтеретін, сауықтыру-сақтандыру, сауықтыру-қалыпқа келтіру қызметтері. Ол дене шынықтырудың бір бөлігі болып табылатындықтан, оған дене шынықтырудың және тұтас мәдениеттің қызметтері тән болып келеді (А.Д. Джумаев, 1991).

Дененің тынығуын зерттеушілер оны кешенді жинақталған құбылыс есебінде сипаттайды: «Денені шынықтыру қозғалыс қызметінің төмендегідей бағыттарын біріктіреді:

1. Қозғалыс белсенділігінің биологиялық қажеттіліктерін қанағаттандыру.
2. Көңіл көтеруге, қанағаттанғандық пен рахаттану сезіміне бөлену қажеттілігі.
3. Іс-әрекеттің бір түрінен екіншісіне ауысу.

4. Қозғалыстың жәрдемімен организм қызметін белсенді ету.
5. Адамдар организмін жағымсыз әсерлерден сақтану.
6. Организмнің төмендеген немесе уақытша жоғалған қызметін қалыпқа келтіру (В.И. Выдрин, А.Джумаев, 1983).

Қазіргі қоғам дамуының дене шынықтыру-тынықтыру стратегиясын дайындаған мамандар жаңа үлгідегі мекемелердің сызбасын төмендегідей ретте сипаттайды (5-кесте).

Олар аймақтар бойынша халықты сауықтыру мәселесі емханалық мекемелер мен дене шынықтыру қалыпқа келтіру-сауықтыру компоненттерін құрылымдық және қызметін біріктіру жолымен кешенді түрде шешіледі деп атап көрсетуде (кестенің «а» тармағына қараңыз). Осындай реттегі ауқымда дені сау адамдармен де, сондай-ақ ауру адамдармен де жұмыс жүргізіледі, бірінші және екінші кезектегі сырқаттың алдын алу жүзеге асады, ауырып тұрған адамдардың денесін, жұмыс жасауын және әлеуметтік жағынан қалыпқа келтіруге қатысты кейбір жұмыстар жасалады, әлеуметтік зерттеулер, сондай-ақ аймақтық спорттық жарыстарды ұйымдастыру мен белсенді демалыс пен спорттың ұлттық түрлеріне үйрету мен қоса түрліше шаралар өткізіледі.

5-кесте

Жаңа үлгідегі дене шынықтыру-сауықтыру-сақтандыру
мекемелерінің үлгісі

1	Медици- налық мекемелер	Емхана Аудандық салалық дене шынықтыру-сауықтыру орталығы (емдеу-сауықтыру мекемесінің жаңа түрі).
2	Мектеп	Компьютерлік сынып Ойын-спорттық тренажерлар залы (мектеп сауықтыру кабинетінің жаңа түрі)
3	Өндіріс	Есептеу орталығы Дене шынықтыру-сауықтыру, кеңес беру –диагностикалық топтамасы. Цехаралық, заводтық сауықтыру-сақтандыру орталығы (кәсіпорынның, цехтың әкімшілік-тұрмыстық кешендегі сауықтыру блогының жаңа түрі)
4	Тынық- тыру мекемесі	Тынықтыру мекемесінің жаңа түрі – қалалықтардың демалыс күндегі демалуын ұйымдастыру үшін туристік- сауықтыру кешені (дене шынықтыру-сауықтыру қызметінің қозғалыстың аздығымен күресу түрлерімен)

Елдің түрліше ұйымдары мен мекемелерінде компьютердің кеңінен таралуы ЭЕМ (ЭВМ) спорттық-ойындық тренажерлар – СИТАК түріндегі сауықтыру-көңіл көтеру жана құрылғыларын құру үшін пайдаланатын жағдайға жеткізуі керек. Әсіресе мұны мектептер мен түрлі балалар ұйымдарында жасау тиімді болмақ. Жеке компьютерлер мен электронды блокты байланыстыру арқылы жалғастырылған ауырлық күш түсіретін құрылымдар (велотренажерлар жүргізу жолдары, есу тренажерлары) басқа да түрлі үлгідегі спорттық жарыстарға, көңіл көтеруге, ойындарға қатынасуға және үлгіге түсіруде балаларға мүмкіндік туғызады. Мектептің осы сауықтыру кабинеттерін балалар дене шынықтыру сабағынан босаған кезде қалыпқа келтіру орталықтары есебінде пайдалануға болады.

Осындай СИТАК кешендерін өндірісте және есептеу орталықтары бар мекемелерде құру қажеттігі өте айқын болып отыр. Техникалық және ақпараттық арналардың жәрдемімен жаттығу залдарымен байланысқан есептеу блоктарын дене шынықтырудың машиналы есептеу қорына беруге болады. Оларды бір мезгілде мекеме қызметкерлерінен сынақ алу үшін және диспансерлеудің екінші кезеңінің статистикалық мәліметтерін жинау үшін пайдалануға болады. Тағы бір маңызды буын – бұл орталықтар біріктірілген үзілістер уақытында дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарын ұйымдастыруда баға жетпейтіндей көмек бере алады. Америкалық баспасөздің мәліметтері бойынша жүгірумен немесе дене жаттығуларының басқа да түрлерімен АҚШ-да біріктірілген үзілісте ерлердің 16%-ы және әйелдердің 11%-ы шұғылданатындығын бұл ретте еске саламыз (Л.А.Калинкин, В.В. Матов, 1990).

Қазіргі жағдайларда тіркеу тынығу, демалу қозғалысын қолдауда. Бұл АҚШ-ның мысалынан анық көрінеді, онда тіркеу –белсенді демалыстың көптеген бағдарламаларының «демеушісі». Алайда дене шынықтыру –сауықтыру қозғалысына қатысты тіркеудің демеушілігі қаржылық басқару шегінен тыс жүргізілуде. Денені қимыл-қозғалыс арқылы тынықтыру саласындағы америкалық тіркеудің басты мақсаты және маңыздысы – рухани сауықтыру және ұлтты жетілдіру. Ал

дәлірек айтсақ, рухани жетілу арқылы денені сауықтыру (Л.Б.Жарова, 1990).

Тынықтыру спорты деп халықтың әртүрлі топтары үшін белсенді демалысты ұйымдастырып және іске асыру мақсатында дене жаттығуларын пайдалануды, сондай-ақ дене жаттығуларымен шұғылдану барысында одан қанағаттанғандық сезімін алуды түсінеміз.

Кейбір елдерде тынықтыру спорты «Спорт баршаға» қозғалысы сипатына ие болды. Ол дене шынықтыру –сауықтыру және спорт көпшілік шаралар түрінде адамдардың үлкен тобының дене жаттығуларын пайдалануды өзіне біріктіреді, тынықтыру спорты адамның іс-қарекетінің барлық түрлеріне (жұмыс, оқу, әскердегі қызметке) енгізілген. Ол денсаулық, жалпы дене дайындығы, спорттың әр түріне бастапқы үйрету топтарында көрініс береді.

Соңғы уақытта жеке еңбек қызметін дамытудың белгіленген үрдісіне байланысты кооперативтер түріндегі дене шынықтыру-сауықтыру кешендері ұйымдастырылған. Онда спортың дәстүрлі де, дәстүрлі емес түрлері де жұмыс жасайды.

Тынықтыру спорты, тиісті үй басқармалары тарапынан қаржыландырылатын, тұратын жерлер бойынша да жүргізіледі. Мүгедектер қоғамы ұйымдастыратын мүгедектер спорты да дамытылуда. Тынықтыру спорты денені қалыпқа келтірумен байланысты, оның мақсаты жұмыстан, оқудан, ауырып тұрғаннан, жарақат алғаннан кейін қалыпқа келтіру.

Тынықтыру спорты жөніндегі ең негізгі мәселелердің бірі – қаржыландыру. Ресми құжаттар мен баяндамаларды талқылау осы салаға мемлекеттік қаржыландыруды көбейту қажеттілігі жөнінде дәлелдеп отыр. Жеке сектордың және мемлекеттік қаржыландырудың аралас түрлері бар (мысалы, жеке муниципалитеттердің, жеке спорт клубтарының қарамағындағы спорттық құрылыс, ғимараттарды жалға алу).

Қазіргі жылдам өзгерістерге ұшырап отырған қоғамда тынықтыру спорты саласында зерттеулер жүргізу және олардың нәтижелерін іс жүзінде пайдалану өте маңызды мәнге ие болып отыр. Дене шынықтырудың тарихи даму беталысы тынықтыру спортының алатын орнының өсіп отырғандығын көрсетті. Осы

саладағы мемлекеттік саясаттың мақсаты – денені шынықтырумен халықтың барлық әлеуметтік топтарының шұғылдануы үшін жағдай туғызу.

Денені шынықтыруды дамыту шынығатын-сауығатын жерлерде дене шынықтыру сауықтыру және спорттық құрылымдарды (тынықтыру спорты) жасаумен, спорттық-сауықтыру туризмін кеңейтумен байланысты. Осы идеяны жүзеге асыру экологиялық бағыттағы жұмыстармен, қоршаған ортаны қорғаумен байланысты. Бағдарлама «адам-табиғат» мәселесін шешуі тиіс. Тынықтыру-сауықтыру маңызынан бөтен де, белсенді, салауатты демалысты ұйымдастыру, тынығатын-сауығатын жерлерді игеру және төмендегідей әлеуметтік маңызға ие: адамдар арасындағы қарапайым қатынастарды дамыту, отбасын нығайту, жеке тұлғаны әлеуметтендіру және үйлесімді дамыту, жас ұрпақ пен ересектер арасындағы өзара сенімді қалыпқа келтіру. Отбасылық демалыс бұл жерде басымдыққа ие болады. Ұйымдастыру түрлері – оңтайлы жарақтандырылған клубтық жұмыс (тренажерлар, белгіленген трассалар, велосипед жолдары). Қазіргі қызмет көрсету мен тұрмыстық жағдайлар біршама маңызға ие.

Арнайы мерзімдік баспасөздерде бірыңғай тынығу кеңістігін жасау қажеттілігі жөнінде мәселе көтерілді. Бұл жөнінде М.А.Виноградов пен В.В.Калинкин былай деп жазады: «Әңгіме отельдер парк жүйесін қалыптастыру туралы, сан-саналы туристік табиғи парктер жөнінде, қалааралық, ал кейіннен республикалық тынығу аймақтарын жалғастыратын жасыл жолдар желісі туралы, белсенді демалу үшін спорттық-сауықтыру ғимараттарымен және жер алқаптарымен қалалар мен ауылдардың қамтылуының ғылыми-негізделген нормативтері жөнінде тынықтыру құрылымдарын (құрылыстарын) тұрғызу үшін қоғамдық жер қорын құру жөнінде және т.б. туралы болып отыр. Әлемде «Ландшафты дене шынықтыру» термині кеңінен қолданылуда».

Тынықтыратын-сауықтыратын жерлердің қоғамдық-мемлекеттік республикалық қорын құру жөнінде мәселені көтерудің уақыты жеткен секілді деп ойлаймыз, оның қызметіне, тынықтыру қызметімен қоғамды материалдық

жағынан қамту қалауы болатын мемлекеттік мекемелер мен ұйымдардың бастамасын қосуға болады. Осы қорлар тынықтыратын саланың қозғалмайтын мүлкіне бақылау жасауы және олардың басқа мақсаттарға пайдаланылуы мен бұзылуына жол бермеуі керек (1991).

Нақты іс жүзінде оларды: медициналық-сауықтыру орталықтары (емдеу-сауықтыру, санитарлық-сақтандыру, аралас) және дене шынықтыру-сауықтыру орталықтары (спорттық бағыттағы, жалпы білім беру дайындығы, аралас) деп бөлді.

Шетелдерде денені шынықтыру жеткілікті кең дамыған, ол бұқаралық спортпен, қызығушылығы бойынша спорт түрлерімен шұғылданумен қатар қолданылады. АҚШ-да мемлекеттік мәртебеге ие дене дайындығы мен спорт жөніндегі кеңес құрылған, 30 шамалы ерікті ұйымдар, белсенді демалыс бірлестіктері, қауымдастықтары, одақтар бар.

Америкалық ғалымдар сауықтыру бағдарламасын жасағанда төрт негізгі жағдайларды есепке алады, олар: сабақ өткізетін орынның болуы, дене шынықтырумен айналысу үшін уақыттың жеткілікті болуы, тұрғындарды тартуға болатын спорт түрін белгілеу, дене шынықтырудың сауықтыру сабақтары бағдарламаларын қаржыландыру көздерінің болуы.

Спорттық-сауықтыру бағдарламалары:

- халықтың сұранысын қанағаттандыруы және қазіргі Америка қоғамындағы құндылықтар жүйесін сақтауы;
- жасы, жынысы, діни ұстанымы және әлеуметтік шығу тегіне қарамастан елдің барлық тұрғындарына қызмет көрсетуі;
- теңестірілген және жан-жақты болуы;
- бәсекелестік рухын сақтауы;
- шұғылданушылардың бос уақытын есептей отырып, олардың қызығушылығына сәйкес келуі;
- қатынасушылардың барынша көп санын тартуы;
- іс жүзіндегі білікті қызметтерге айнарудың және қажетті қаржылық қолдауға ие болуы тиіс.

Сөйтіп, АҚШ-дағы сауықтыру тынығуы орталық-сыздандырылған және америкалық мамандардың өздері атап көрсеткендей, әлі жетілмеген (С.И.Гуськов, 1990).

2.1. Түрлі елдердегі дене шынықтыру

Кейбір шетелдерде бұқаралық спорт сауықтыру қызметіне және еңбек етуге даярлауға бағытталған, онда тынықтырудың басталуы өте кең түрде көрініс береді.

Қазіргі жағдайларда дене шынықтыру мен спорт кейбір жоғары дамыған елдердің әлеуметтік-экономикалық дамуында маңызды бағытқа ие болып отыр. Олар негізінен еңбек қызметі саласында және дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарының аясында пайдаланылады. Көп жағдайда бұл ретте тынықтыратын спорт түсінігі – тұрғындардың әртүрлі тобы үшін демалуды ұйымдастыру мақсатында дене жаттығуларын қолдану, сондай-ақ дене жаттығуларын жасау барысында рахаттану әсеріне бөлену түсінігі қалыптасқан. Кейбір елдерде тынықтыратын спорт «Спорт – баршаға» сипатына ие болған. Ол өзіне дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық-бұқаралық шаралар түріндегі адамдардың үлкен тобының дене жаттығуларын пайдалануын біріктіреді.

Еңбек қызметі саласындағы дене шынықтыру мен спорт және тынықтыратын спорт өзара байланысты. Яғни, 1974 жылдың өзінде Неміс спорт одағы еңбек қызметі саласындағы спорт мәселелері бойынша арнайы комиссия құрды. 80-жылдардың басынан бастап «Өндірістегі спорт» бағдарламасы көпшілікті қамтитын қозғалыстың кең тарауымен байланысты болды.

АҚШ-да 1975 жылы дене дайындығы және спорт істері жөніндегі Президенттік кеңес жанынан өндірістегі спорт істері қауымдастығы құрылды. Америка ғалымдарының пікірі бойынша кәсіпорынға жақын орналасқан сауықтыру орталықтарының басқалардан өзгешелігі, оларда жұмыс жасайтындар ең тиімді тәсілмен бос уақытты белсенді демалыспен үйлестіретіндігінде болып отыр. Нәтижесінде, аталған орталықтар жұмыс пен бос уақыт арасындағы объективтік және субъективтік айырмашылықтарды жоюға себепші болады.

Жапонияға «Өндірістегі спорт» бағдарламасын кеңінен тарату жұмыстарына еңбекшілердің дене даярлығы қауымдастығы басшылық етеді, ол 1500-ден астам кәсіпорынды біріктіреді. Іс жүзінде дені сау адамдар үшін «жақсы қалыпты

қолдау» топтары да бар. Жапонияда спорттық-сауықтыру жұмыстарымен білім, ғылым және мәдениет министрлігі жанындағы дене тәрбиесі істерінің бюросы айналысады. Ұйымдастырылуы жағынан Бюро өзіне төмендегідей: дене тәрбиесі, спорт істері, мектептегі денсаулықты сақтау, мектептегі тамақтану бөлімдерін біріктіреді. Жапонияда сондай-ақ дене шынықтыру және спорт мәселелерімен айналысатын «Әуесқой спорт қауымдастығы» қоғамдық ұйымы да бар. Оның бөлімшелері әрбір префектураларда, сондай-ақ елдің ірі және ұсақ қалаларында бар. Дене шынықтыру мен спортты насихаттап, кең тарататын Жапонияның қоғамдық ұйымдарына жастар үшін спорт клубтарының жапондық қауымдастығын, орта мектептердің дене тәрбиесі Ұлттық федерация мен жалпы білім беретін мектептердің жоғарғы сыныптары дене тәрбиесінің Ұлттық федерациясын, жас христиандар мен христиан әйелдердің қауымдастығын, Жапония бойскауттарының ұйымын, белсенді демалудың Ұлттық қауымдастығын жатқызуға болады.

1961 жылы елде дене шынықтыру және спортты дамыту туралы Заң қабылданды. Жыл сайын Жапонияда спорттың 30 түрінен Ұлттық спорттық фестиваль өткізіледі. Дене шынықтыру және спортпен айналысу үшін Жапонияда 190 мың спорт құрылыстары мен ғимараттары бар (олардың көпшілігі оқу орындарында), бұдан басқа, елде 25 мың қалалық және 350 ұлттық парктер жұмыс жасайды. Орта сыныптардың дене тәрбиесінің оқу жоспарында жүзу, дене тәрбиесінің теориясы мен салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру міндетті пән есебінде енгізілгендігін атап кеткен жөн. Жоғары сыныптарда да осылай. Колледждер мен университеттердегі оқу уақытында студенттер дене тәрбиесі бойынша екі теориялық және екі практикалық сынақ тапсыруға міндетті.

Францияда өндіріс саласындағы спорт мәселесіне көп көңіл бөлінеді. Спорттық-сауықтыру жұмыстарының негізгі түрі өндірістік гимнастика болып табылады. 1978 жылы, жартылай мемлекеттік сипатқа ие, өндірістегі спорт федерациясы құрылды. Ол елдің кәсіпорындарында жұмыс жасау үшін дене шынықтыру нұсқаушыларын дайындайды, спорттық тынығу орталықтарының жұмысына жауапты бола отырып дене жаттығуларымен дербес және топпен шұғылдану үшін бейне үнтаспалар

(видеокассеталар) шығарды. Білім министрлігі, Мәдениет және қоғамдық ұйымдар министрлігі, жұмысшылардың спорт-гимнастикалық федерациясы, елдің Ұлттық Олимпиадалық комитеті де бұқаралық дене шынықтыру мәселелерімен айналысады.

Федерациядағы бұқаралық дене шынықтыруды дамыту жөніндегі нақты шараларға төмендегілерді жатқызуға болады: тұрғындардың дене дайындығы туралы Куәлікті енгізу; еңбек қызметі саласында спорт мәселелерімен шұғылданатын ұйымдардың жұмысын белсенді жүргізу; елде жыл сайын денсаулық апталығын өткізу; елдің жекелеген қалаларында жастар спортының орталықтарын құру, Франция халқының дене дайындығының деңгейін анықтау мақсатында, ел тұрғындарынан сауалнама түрінде сұраққа жауап алуды жүргізу.

Канадада белсенді демалудың Мемлекеттік департаменті құрылды. Мұнда елдегі спорттық-сауықтыру жұмысы мемлекеттік негізде қойылып, жүргізілуде. Өзінің құрамына төмендегідей ұйымдар мен қауымдастықтарды біріктіретін, дене тәрбиесі мәселелері бойынша инспекция құрылған, олар денсаулық сақтау, дене тәрбиесі және белсенді демалыс; дене шынықтыру мен спорт саласындағы ғылыми зерттеулер жүргізу; медициналық; парктер мен белсенді демалу; қоғамдық денсаулық сақтау; мектеп ішінде белсенді демалу, сондай-ақ спорт және белсенді демалу мәселесі бойынша провинциялар кеңесі. Түрлі жалпы дамытатын жаттығулардан тұратын, дене дайындығының бір үлгіге түсірілген стандартты тест дайындалған. Зерттеу нәтижесінде түрлі жас санатындағы адамдар үшін дене дайындығы сынамаларының орташа нормативтік мәні белгіленген. Канада мамандарының пікірі бойынша, спорттық-сауықтыру жұмысы өзіне төмендегілерді біріктіреді:

- жоспарлауды – спорттық-сауықтыру жұмыстарын мақсатты-бағытты және дәл жүргізу үшін оған қойылатын басты талап-жинақылық;
- ұйымдастыруды – бірыңғай ұйымдық құрылымды құру үшін;
- үйлестіруді – өзара тәжірибені пайдалану мен тиімді алмастыруды жүзеге асыру үшін;

- қаржыландыруды – бұқаралық дене шынықтыруды дамыту, спорттық құрылыстарды барынша пайдамен пайдалану және қайта қалыпқа келтіру үшін материалдық қор құру.

Канадада кәсібилерді де, сондай-ақ еріктілерді де біріктіретін спорт жаттықтырушылары мен нұсқаушылардың ұлттық қауымдастығы құрылған. Нұсқаушылардың біліктілік дәрежесіне байланысты олардың небәрі бес сыныбы жұмыс жасауда.

Бұқаралық ақпарат құралдары «Спорт – баршаға» бағдарламасын насихаттауға белсене қатысуда. «Спорт – баршаға» жалпы ұлттық бірлестігі аясында Канадада спорттық-сауықтыру қозғалысының бірнеше түрі насихатталуда. Мысалға, «Дене белсенділігінің апталығы» кең тараған. Олардың бағдарламасына жүгіруден, велосипед спортынан спорттық жүрістен және өзге де дене жаттығуларынан жарыстар енген. Ал Канаданың жекелеген аймақтарында өздерінің «Спорт – баршаға» бағдарламасы бойынша жұмыс жүргізілуде.

Еңбек қызметі саласында спорттың дамуы Дене дайындығы мен әуесқойлар спорты министрлігінің бастамасы бойынша жүзеге асырылған зерттеулерге сүйенеді.

Финляндияда кәсіпорындардағы спорттық-сауықтыру жұмыстары өткен ғасырдың басынан бастап жүргізілуде. «Өндірістегі спортты» жоспарлау жөніндегі жұмыстың көп бөлігі спорт және белсенді демалыс қауымдастығына кіретін, «жұмыс орнындағы» спорт комитетінің міндетіне жатады. Елде негізінен өндірістегі спорттық-сауықтыру жұмыстарының негізінен төмендегідей түрлері кең тараған: жұмыс күні бойындағы гимнастикалық үзілістер: жұмыс нәтижесінде туындаған еттердің қиналысын түсіру үшін дене жаттығуларымен 30-40 минут бойы шұғылдану; еңбекшілердің және олардың отбасыларының денсаулығын нығайту мақсатында, жұмыстан тыс уақытта кәсіпорындардың өздерінің өткізетін, дене шынықтырумен шұғылдану; жұмысшылар мен қызметкерлердің бос уақытын ұйымдастыру; түрлі кәсіпорындар мен мекемелердің арасында спорттық жарыстар өткізу.

Елде жұмысшылардың спорттық одағы (ЖСО) жұмыс істейді, оның мақсаты – клубтарда спортпен үнемі шұғылдануға еңбекшілерді тарту. Әр жыл сайын Финляндияда дене

шынықтыру және спортпен тұрақты шұғылданатын жұмысшылар мен қызметшілердің саны өсуде.

Скандинавия елдерінде (Швеция, Дания, Норвегия) кәсіпорындарындағы спортқа едәуір көңіл бөлінеді. Жаттығудың негізгі түрі мұнда гимнастикалық үзіліс болып табылады.

Өндірісте спортпен шұғылдануды белсенді ететін себептерге еңбек процесін автоматтандыру, соның нәтижесіндегі қозғалыстың аздығы (гиподинамия және гипокинезия) жатады. Өндірістегі спорт оны насихаттауға көп қаржыны талап етпейді. Ол әдетте жоғары жетістіктер спорты деңгейінде шұғылданатын, клубтық спортқа қарағанда, көп дәрежеде «Спорт – бос уақыт үшін» идеясына сәйкес келеді. Еңбек қызметі саласындағы спорт бір өндірістік ұжымның бытыраңқылығын жоюға себепші болады. Қазіргі уақытта шетелдерде «Өндірістегі спорт» бағдарламасы бойынша жұмыстардың төмендегідей негізгі түрлерін айырып көрсетуге болады:

- өндірістік гимнастика;
- жұмыстан тыс кезде кәсіпорындардың күшімен өткізілетін дене жаттығуларымен шұғылдану;
- арнайы ұйымдардың ғалымдары дайындаған бағдарламалар бойынша дене шынықтырумен дербес үнемі айналысу;
- өндірістік гимнастика бойынша шұғылданудың бағдарламасын құрастыру өндірістік қызметтің сипатын талдау, жұмыс жасайтындардың сол категориясының негізгі бағдарламасын таңдау, кәсіпорынның дәрігері немесе нұсқаушысы жүргізетін жаттығулардың мақсатын іріктеп алу негізінде жүзеге асады.

Бүкіл осы жұмыстар, жұмысшылар мен қызметкерлердің дене дайындығының жеткіліксіз деңгейі медициналық қызмет көрсетудегі көп шығындармен, жұмыс жасау ұзақтығының төмендеуімен, жылдам шаршаумен, өндірісте жарақат алудың өсуімен, жұмысқа қызығушылықтың азаюымен байланысты екендігіне сәйкес келеді. Сол себепті аурудан сақтандыруда дене шынықтырумен айналысуға негізгі мән беріледі. АҚШ-ның мамандары адам денсаулығының тек 10%-ы медицинаға, ал 90%-ы дене дайындығының деңгейіне тәуелді екендігін дәлелдеді.

Жүргізілген шолу, біздің көзқарасымыз бойынша, білім беру мекемелері саласы мен өндірісте дене тәрбиесінің отандық онтайлы жүйесін қалыптастыру үшін маңызға ие.

Денені қалыпқа келтіру жөнінде айтарымыз ол қалыпқа келудің медициналық-биологиялық және психологиялық құралдары арқылы жүзеге асады. Қалыпқа келтірудің педагогикалық құралдары ерекше мәнге ие. Оған жататындар: іс-әрекетті белсенді демалыс түріне ауыстыру, табиғат аясында шұғылдану. Шын мәнісінде, олар негізгі болып табылады, өйткені жүктеме мен спорттық жаттығу жүйесіндегі демалуды ұтымды үйлестіру мен режимді белгілейді. Олар өзінің құрылымына төмендегідей шараларды біріктіреді.

- спортшы организмнің функционалдық мүмкіндіктеріне сәйкес жаттығудың барысын ұтымды жоспарлау, жалпы және арнайы құралдарды дұрыс үйлестіру, жаттығудың және жарыстың микро және макро кезеңдерін онтайлы түрде құра білу, басқаға ауысуды кеңірек пайдалану, жұмыс пен демалуды дәл ұйымдастыру;

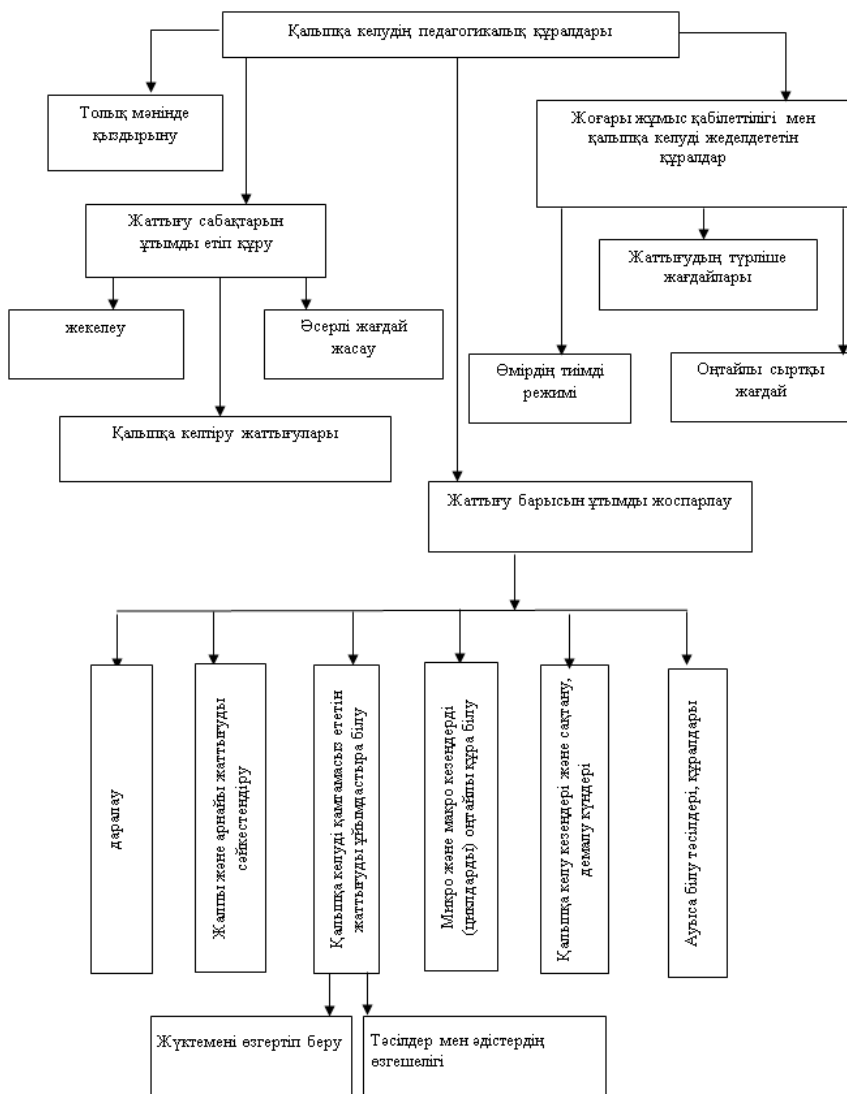
- шаршауды түсіру үшін құралдарды пайдалана жеке жаттығу сабағын дұрыс ұйымдастыру (толық мәніндегі дербес қыздырыну, снарядтар мен жаттығу өтетін орынды, белсенді демалу мен босаңсу үшін жаттығуларды таңдап алу жағымды әсерді туғызу);

- жаттығу сабақтары мен жеке жаттығулар арасындағы демалыс аралықтарын өзгертіп отыру;

- дайындықтың айлық және жылдық кезеңдерінде, түрліше қалыпқа келу құралдарын пайдалана отырып, жоспарлау жүйесін дайындау;

- спортшылардың жұмыс қабілеттілігін қалыпқа келтіруді жетілдіру, қозғалыс дағдыларын жетілдіру, тактикалық іс-әрекеттерге үйрету мақсатында арнайы дене жаттығуларын дайындау (В.И. Дубровский, 1991).

Қыздырыну үлкен маңызға ие. Қалыпқа келудің құрал-тәсілдері сызба бойынша келтіріліп отыр (4-сызба).



Үшінші тарау

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ ДАМУЫ ЖӘНЕ ЖҰМЫС ЖАСАУ ЗАҢДЫЛЫҚТАРЫ

Зерттелетін нысанның объективтік заңдарын танып білу – кез келген ғылымның негізгі міндеті. Адамдардың іс-әрекеті мен қоғамдық қатынастарға себепші болатын қоғамдық заңдарды анықтау және пайдалану ерекше маңызға ие болады.

Заң – бұл «бар заттардың немесе бар заттардың арасындағы қатынас». Заңның шаралар категориясымен және тәртіппен, бірыңғайлықпен және қажеттілікпен жақындығы байқалады. Қоғамдық өмірдегі заңдарды дамуға бағыттайтын заңдар есебінде түсінеміз. Заң кездейсоқтықпен қарама-қарсы келгенде көрініс береді, ол заңнан тыс процестердің ретсіз жағдайына өзіне жол сала отырып, билік жүргізетін, негізгі беталыс болып табылады.

Кез келген Заң қасиетті сипатқа ие болады. Қазіргі уақыттағы авторлар Заңды «осы түрдегі нысанның мінез-құлқы, олардың тіршілік етуі мен дамуы сипатын» анықтайтын тәсіл есебінде, «құбылыстар арасындағы немесе тараптар арасындағы маңызды жалпы қатынастар» есебінде анықтап отыр. Заңның белгілері оның қасиеттілігі, жалпыға ортақтығы, қайталанатындығы, өзгермеушілігі болып табылады.

«Ұстаным», «ереже» және «Заң» атауларының байланысы туралы мәселе ерекше қызығушылық туғызады. Олардың арасындағы айырмашылық салыстырмалы сипатқа ие деген пікір айтушылар да бар. Олардың бәрі – әртүрлі деңгейдегі, санаттығы және реттегі заңдар. Ереже – ғылым дамуының тәжірибеге ғана негізделген деңгейге қатысты, яғни әзір теория түрінде дәлелденбеген, құбылыстар мен процестердің қайталануынан, тікелей бақылаудан туындаған заңдар. Ұстанымдар – білімнің осы саласы үшін жалпылама болып келетін теориялық заңдар, олардан осы салаға қатысты өзге, шағын жалпы заңдар туындауы мүмкін. Ұстанымдар (принциптер) топтастырылған Заңдарды бірыңғай қисынды жүйеге келтіруге мүмкіндік береді. Білімнің дамып, жетілуімен ережелер заңның жеке жағдайы есебінде заңның «тасасында

қалады», заң «ұстанымның», яғни жалпы заңның тасасында қалады. Нәтижесінде «заң» атауы сыйымдырақ және бәрін қамтитын болады (Л.А.Друянов, 1983).

Әлеуметтік заңдар қажеттілік пен қызығушылық, себеп пен ынталану, мақсат пен тәсілдер айқын байқалатын құрылымдағы адамдар іс-әрекетінің заңдылықтарын бейнелейді.

«Қызмет» түсінігі қоғамдық сипаттағы белсенді әрекеттер жүйесімен ғана байланысты емес. Әлеуметтік құбылыс есебінде адамның іс-әрекеті мәдениетпен жанама байланысқан. Әсіресе педогогикалық қызмет ерекше байқалады, ол тәрбиемен – қоғамдық қатынастардың ерекше жүйесімен тікелей байланысады, оның әлеуметтік қызметі жеке адамның үлгісінде әлеуметтік тәжірибенің жасауымен тікелей байланысты.

Ғылым заңдары объективті заңдардың өте тамаша үлгісі болып табылады, ғылыми заң, түсіндіру қызметін атқаратындығымен де, ол жеңіл реттеліп отырылады.

Ғылыми заң мен ғылыми теория арасындағы байланыс соңғысының тәжірибеге ғана негізделген деректердің қарапайым ғана бейімдеуге болмайтындығын көрсетеді, заңдарды танып, білу ғылым дамуының теориялық негізінде жүзеге асады. Сол себепті теорияны интеллектуалды құрылым деп атауға болады, онда тәжірибеге негізделген (эмпирикалық) заңдар өзінше түсіндіріледі. Бұл ретте ғылыми білімдердің толысуы жүріп жатады. Заңдарды танып, білу әдістеріне жалпыламалық (абстракциялау), дәріптеушілік (идеализация), үлгіге түсіру, әдеттен тыстық жатады. Ғылыми зерттеу рәсіміне негіздеу жатады. Ол екі кезеңнен тұрады: біріншіден, теориялық білімнің ұстанымдары мен бастапқы түсініктерін анықтау және нақтылау, екіншіден, теорияны біртіндеп, қисынды ретте құра білу. Ғылыми нәтиже деп ғылыми көзқарастардың кез келген өсуін түсінеміз. Онда да ғылыми нәтижені міндетті түрде тәжірибеге айналуымен байланыстыруға болмайды. Тек ғылымның өзіндегі мәнге ие ғана нәтижелер де бар. Ғылыми нәтиже алдын ала айту қабілеттілігі, ортақтығы, батылдығы, басқаға ұқсамайтындығы бойынша бағаланады. Ғылыми заңдардың басты қызметі түсіндіру және тек алдын ала айту болып табылады. Ғылыми заңдардың экстенсивті және үдемелі

мәндерін айырып қарастырады. Біріншісі заңмен түсіндірілетін пән саласының кеңдігін, екіншісі түсіндірілетін нысанға заңның терең қатыстылығын сипаттайды. Заңның осы сипаттамасын оның түсіндіру күші деп атайды. Сол себепті теориялық заңдар жалпылама атаулардың жәрдемімен қалыптасады, эмпирикалық заңдармен олардың байланысы күрделі түрге ие болады: теориялық заңдардан эмпирикалық заңдар туындауы мүмкін (яғни, бақылаумен немесе нақты сезімдік деңгейдегі тәжірибе арқылы байқалған байланыстар, тәуелділіктер) теориялық заңдардан эмпирикалық заңдарды шығару үшін, жалпылама теориялық атаулармен байланыстырылатын «сәйкестік» ережесі қажет болады. Бұл қағида – теорияны практикамен байланыстыратын көпір.

Дене шынықтырудың дамуы мен жұмыс жасауының негізгі әлеуметтік заңы қоғамның экономикалық және әлеуметтік-саяси құрылымына оның сәйкес келуі болып табылады.

Аталған заңнан қолданбалық, жан-жақтылық және сауықтыру бағыты секілді дене шынықтыруды дамытудың принциптері туындайды. Біріншісі кәсіби-қолданбалы, әскери-қолданбалы және дене дайындығының спорттық-қолданбалы түрінде ұсынылады. Дене шынықтырудың жан-жақтылығы мәдениеттің өзге түрлерімен, рухани және материалдық өндіріспен, олардың жүйесіне енген тәрбиенің: ақыл-ой, адамгершілік, эстетикалық секілді әртүрімен оның байланысын білдіреді. Жастарды еңбек етуге бағыттау ерекше маңызға ие; дене шынықтыру өзінің жүйелі шұғылдану және дене, психикалық жүктемелерді біртіндеп өсіру талаптарымен қоғам дамуы үшін еңбек етуге ықылас пен іскерлікті тәрбиелеудің жақсы мектебі болып табылады.

Дене шынықтырудың сауықтыру бағыттығы шұғылданушылардың денсаулығын сақтап және нығайтудан, олардың дене және психикалық жағдайына тұрақты және тереңдетілген дәрігерлік-педагогикалық бақылауды жүзеге асырудан көрінеді. Аурудан сақтануда, мезгілінен бұрын картаюдың алдын алуда сауықтыру бағыттылығының алатын орны ерекше маңызды. Бұл ретте өмірдің жалпы даму ырғағының жоғарылауы мен экологиялық ортаның нашарлауы

нәтижесінде туындайтын, жүйке психикаға артық түскен ауырлықпен күресуде дене шынықтырудың белгілі бір әсерін есте ұстаған жөн.

Польшалық авторлар М.Демель мен А.Вклад дене шынықтырудың заңдары жөнінде, оның теориясын қоса, кең мағынада былай деп жазады: «Дене шынықтыру теориясының заңдарын реттеу өзінің әдістемелік мағынасымен байланысты ғана емес, сондай-ақ ол маман еместердің арасында да осы саладағы білім түсініктерін жеңілдететіндігімен де маңызды. Табиғат заңдары тобынан авторлар төмендегідей заңдылықтарды қарастырады: организммен қоршаған ортаның бірлігін, организмнің бөлінбейтіндігін, құрылым мен функциялардың бір-біріне тәуелділігін, Ухтамскийдің заңын, Семеновтың ерекше ғылыми-білімдерін, «дамудың тозу» заңдарын қарастырады.

Дене тәрбиесі процесі үшін маңызды болатын, қоғамдық заңдардың арасынан, авторлар адамның бірлігі принципіне, ұқсастық заңына, яғни еліктеуге, жағымды қауымдасу (бірігіп әрекеттесу) және жағымсыз қауымдасу (жарыс) заңдылықтарына көңіл аударады. Бұдан кейін авторлар Выгодский айтқан «дамуды басып озатын үйрету ғана жақсы» деген ұстанымдарды баяндайды. Қорытындыда авторлар адам өмірінің әр саласы үшін тән болып келетін: жұмыстан ойынға ауысу және тағы да жұмысқа көшу секілді құбылыстың дамуына тоқтала кеткен» (1970).

Дене шынықтырудың салыстырмалы дербестігі мәдениеттің сол түрінің өздігінен дамуын қамтамасыз ететін әсері бар жеке өзіндік ғылыми заңдарда көрініс бере алады.

1. Дене шынықтырудың көпшілікті қамтитын құбылысқа айналуы. Мұнда «ҚР-ның Дене шынықтыру және спорт туралы заңы» (1999) және өзге құжаттар құқықтық негіз болып табылады. Бұқаралық дене шынықтыруды дамыту мәселесін шешу кешенді тұрғыдан келудің, тұрғындарының әртүрлі топтары үшін салааралық мақсатты бағдарламалар жасаудың жәрдемімен жүзеге асырылады. Қазіргі кезеңде дене шынықтыру-спорттық қозғалыстың бұқаралылығын дамытудың

жаратылыстану – ғылыми және ұйымдастыру жұмыстарының алғышарттары дайындалуда.

2. Дене шынықтырудың құрылымдық бөліктерінің бірлігі. Ол дене тәрбиесінің, спорттың, денені шынықтыру мен денені қалыпқа келтірудің өзара әсерімен құрылған. Осындай бірліктің негізгісі дене жаттығуларын қолдана білу болып табылады. Олар – істің бастауы, тактиканың негізгі құрылымдық бірлігі, организм мен оның іс-қимылының арасындағы өзара әрекет етуінің қатынасы. Кейбір авторлар құрылымдық бөліктердің аталған бірлігі дене шынықтырудың тұтастығына қызмет етеді деп есептейді. Тек аталған құрылымдық элементтер ғана «дене шынықтыру» жүйесіне кіретіндігі атап көрсетілген. Дене шынықтырудың құрылымдық бірлігі жөнінде айта отырып, түрлі компоненттердің өзара әрекет етуі, олардың әрқайсысы өзгелердің өзіне әсер етуін сезінуінен байқалатындығын, оның нәтижесінде дене шынықтырудың өзінің жалпы көтерілуі жүріп жататындығын атап кеткен жөн. Бұл заңдылық, сірә, мәдениет өткеннің, осы кездің және болашақтың бірлігі, деректің және оны бағалаудың орнықтылығы мен өзінен өзі дамуы есебінде түсіндірілетін қағиданы бейнелейтін болса керек.

3. Сабақтастық. Ол қоғам дамуының әр сатысында дене шынықтыру құндылықтарының ұрпақтан ұрпаққа ауысып отыруынан байқалады. Кеңірек айтсақ, сабақтастық келесі, алдағы мәдениет өткеннен өзіне қажеттінің бәрін, келешегі барды, алдағы уақытта дамуға көмектесетіндердің бәрін қабылдап алу тәжірибесін пайдаланудан тұрады. Сабақтастық заңдылығына мінез-құлық еркіндігінің ұстанымдары мен әдет-ғұрып категориясы қабысып жатады. Философиялық көзқарас тұрғысынан әдет-ғұрып адамның белсенділігін, оның ішінде – мінез-құлықты реттейтін, заңнан тыс, әлеуметтік-құндылықтар талаптарын бейнелейді. Жағымды және тұрақты әдет ғұрыптар мен дәстүрлерді орнықтыру дене шынықтырудың дамуы мен жұмыс жасауындағы сабақтастық заңдылығын жүзеге асырудың маңызды міндеті. Дәстүрлі бағыт ұстанудың қазіргі түрі адамдар іс-әрекетінің әлеуметтік тәжірибесі самарқау түрде емес, іс-әрекеттің өзгермелі жағдайларына сәйкес жүріп жататындығына байланысты екендігін көрсетуде. Сөйтіп, дәстүрлі бағыт

ұстанудың қазіргі түрінде оның тетіктерінің басқа жағы – жаңашылдық, онда да дәстүрлі мақсат ешбір өзгеріссіз қайталанғанның өзінде, басымдыққа ие болады. Нәтижесінде қазіргі қоғамдағы дәстүрлі қалыптасулар, өзінің сыртқы көрінісін сақтай отырып, тұрақты түрде мазмұн, құрылымы жағынан өзгерістерге ұшырайды, мұның өзі адамдар іс-әрекетінің мағыналық түрінің қарқынды екпінде дамуына көмектеседі (В.Б. Власова, 1980).

4. Ақиқатты мақсаттылық және аясы тар мақсат. Шын мәнісінде, бұл заң мәдениеттің сол түріндегі ойындық және өз мүддесін көздеушіліктің арақатынасын белгілейді. Біріншісі, сөзсіз, адам мен қоғамның қажеттілігін қанағаттандырудан көрінеді, екінші себебі сол процестің өзінде болатын іс-әрекеттен байқалады. Мысалға, денені тынықтыру, бұрын айтылғандай, белсенді демалысты оңтайлы ұйымдастыру мақсатына ғана емес, сондай-ақ дене жаттығуларын орындау барысының өзінен қанағаттанғандық, рахат сезіміне бөленуі мүмкін.

5. Дамудағы және жұмыс жасаудағы қарама-қайшылықтар сипаты. Дене шынықтырудың жұмыс жасауының басты қарама-қайшылығы адамның дене және басқа да қабілеттерін қалыптастыруға қазіргі кезеңде оларды жүзеге асырудағы тиімді тәсілдердің анық жетіспеушілігі қоғам қойып отырған талаптар мен арасындағы қарама-қайшылығы болып отыр. Сол себепті халық шаруашылығы жұмысшылар мен қызметкерлердің дене дамуының нашарлығымен байланысты, олардың сырқаттануы себепті едәуір шығынға ұшырайды. Сонымен бірге, дене тәрбиесінің өзінің жүйесінде, яғни мүмкіндіктер мен оларды жүзеге асырудың арасында ішкі қайшылықтар да кездеседі. Бұған спорттық базалардың бар-жоқтығына және оларды пайдаланудың жеткіліксіздігіне, уақыттың болып, сол бос уақытта шынықтырумен айналысудың жеткіліксіздігіне және басқа да себептерге байланысты қайшылықтарды жатқызу керек. Дене тәрбиесінде, спорттық жетілуде, дене жаттығуларына үйретуде қарама-қайшылықтар байқалатындығы сөзсіз екен. Практикалық дерек-дәйектер мен теориялық білімдердің жинақталу шамасына қарай дене шынықтырудың

дамуы мен жұмыс жасауының құрылымы және заңдардың көлемі үздіксіз нақтыланып, жаңа пайымдаулармен толыға түседі. Қайшылықтардың барысын реттеп отыру жұмыстың аймақтық және ұлттық ерекшеліктерін ескере отырып, балалар мен жастардың дене шынықтыруының болашағы бар және өзекті сұранысын бейнелейтін объективтік заңдарды пайдаланумен байланысты болмақ. Біздің көзқарасымыз бойынша дене шынықтыруды алдағы уақытта дамыту мәселелері төмендегі бағыттарда жүргізілуі тиіс.

3.1. Ерте және мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесі

Адам баласының өмірге келуі мен мектепке оқуға баруы арасындағы алғашқы жеті жыл уақыты оның келешек өмірінде өте үлкен маңызы бар. Өйткені осы кезеңде адамның денсаулығы, әртүрлі қабілеттері, адамгершілік қасиеттері, мінез-құлқы қалыптаса бастайды. Баланың денесін шынықтыру, өмірге керек қозғалыс шеберлігін қалыптастыру, гигиеналық әдеттерді бойларына сіңіру үшін осы бір балалық балғын шақ өте бір қолайлы кезең.

Баланың ағзасының жан-жақты дамуының негізі, тәрбие көзі дене тәрбиесі болып табылады. Табиғи, дұрыс өсіп келе жатқан бала тұрақты түрде қозғалғысы келіп тұрады. Оның осы қозғалыс әрекетін жанұяда, балабақшасында дұрыс ұйымдастыру оның жүрек-қан тамырлары, демалу, жүйке жүйесі, зат алмасу жүйесі қызметтерін жақсартады, қозғалыс-тірек аппараттарын нығайтады. Баланың ауруға қарсылық күшін, ағзаның қорғаныс күшін күшейтеді. Қозғалыс арқылы бала өмірді, табиғатты тани бастайды, оның психологиясы, ерік-күші, өзіндік қасиеттері дамиды. Бала көбірек қозғалыстарды білген сайын оның таным, түйсік, қабылдау, сезім, қабілет және басқа да әртүрлі психикалық мүмкіншіліктері кең көлемде дамиды. Сондықтан да осы кезеңде дене тәрбиесі сауатты, дұрыс жүргізілмесе, өткізіп алған уақытты қуып жету, жіберілген қателіктерді түзету қиын болады.

Мектепке дейінгі жастағы балалардың негізгі міндеттері үш үлкен топқа бөлінеді:

Сауықтыру міндеттері:

1. Бала ағзасын шынықтыру арқылы сыртқы ортаның зиянды әсерлеріне қарсы тұра алу қабілеттіктерін жетілдіру. Табиғаттың табиғи күштерін, ауаны, суды, күн қызуын дұрыс пайдалану арқылы бала денесі шынығады. Оның әртүрлі суық тию арқылы болатын тұмау, жөтелу, тамақ ауруларына қарсылық күштері көбейеді.

2. Қозғалыс тірек аппараттарын нығайту және дұрыс мүсінді қалыптастыру. Қозғалыс белсенділігі көлеміне әсер ететін жалпақ табан болмауы үшін, табан және сирақ бұлшық еттеріне арналған жаттығуларға көңіл бөлу. Бала денесі үйлесімді дамуы үшін денесінің екі жағындағы бұлшық еттерге бірдей мөлшерде жаттығулар беру. Күнделікті өмірде аз жұмыс істейтін бұлшық еттер топтарына көбірек жаттығулар беру.

Жас кезінен балаға дұрыс мүсін туралы мағлұмат беру қажет. Еңкіштік, бір иықтың екіншісінен биіктігі, омыртқаның қисаюы және т.б. мүсін қисаюларын дұрыстаудың ең бір әрекетті амалы дене жаттығулары екені олардың әрқашанда ойларында болу керек.

3. Вегетативтік мүшелердің қызмет мүмкіншіліктерін жоғарылату. Баланың белсенді қозғалыстары жүрек-қан тамыры және тыныс алу жүйелерінің, тамақ қорыту, дене температурасын реттеу жүйелерінің, ағзадағы зат алмасу үрдістерінің қызметтерін жақсартады. Зәр шығару органдарында зәр шықпай қалу үрдістерін болдырмайды.

4. Жылдамдық, үйлесімділік, төзімділік секілді дене қуаты қасиеттерін тәрбиелеу. Мектепке дейінгі жастарда дене мүмкіншіліктерінің бірін ғана дамытуға арнайы көңіл бөлуге болмайды. Қозғалыстарды әртүрлі етіп құрастыру, амалдарын ауыстыру, әртүрлі бағыттау арқылы дене қасиеттерін кешенді, үйлесімді дамытуға көп көңіл бөлген дұрыс.

Білім беру міндеттері:

1. Өмірге керек негізгі қозғалыс ептілігі мен дағдыларын қалыптастыру.

Жүйке жүйесінің икемділігі арқасында мектеп жасына дейінгі балалар жаңа қозғалыс түрлерін тез және оңай үйреніп алады. Дене өсуімен бірге олардың қозғалыс ептіліктері де қалыптаса бастайды: үш айда олар басын көтеріп, ұстап тұра алады; алты айлықтарында қолдарын қозғалтады, еңбектейді, шалқадан жатқан күйден ішіне аударыла, ішіне жатқан күйде қолымен тіреле кеудесін көтере алады; он бір айлығында отыруды, жатуды, заттарға тіреле тұруды, жүруді үйрету, бір жылда міндетті түрде жүруге үйрету қажет; үш жасында бала жүру, жүгіру, әртүрлі нәрселерге өрмелеу қозғалыстарын меңгеруі; төрт жасында әртүрлі заттарды лақтыру, биік жерлерден секіру, заттарды қағып алу, үш дөңгелекті велосипедті тебе алу; алты-жеті жасында өмірде, тұрмыс жағдайында кездесетін қозғалыстардың көпшілігін: жүгіру, жүзу, шаңғы тебу, басқышпен жоғары өрмелеу, кедергілерден асып өтулер және т.б. орындай алулары керек.

2. Дене тәрбиесі сабақтарына деген тұрақты қызығушылықтарын қалыптастыру. Балалардың дене тәрбиесі жаттығуларына деген тұрақты қызығушылықтарын қалыптастыруға ең қолайлы уақыт – мектепке дейінгі балалық кезең. Ол үшін балалар орындай алатын, орындаған жаттығулардан олар қанағат алып, ары қарайғы әрекеттерге ынтықтыратын тапсырмалар берілуі қажет. Орындалған тапсырмаларды бағалау, көңіл бөлу, мадақтау арқылы дене тәрбиесіне деген жақсы көзқарас қалыптастырылады, баланың дене жаттығуларымен тұрақты айналысуға ұмтылуына себеп болады.

Балалардың ақылдылықтарын, дүниетанымдарын, көзқарастарын кең дамыту үшін, оларға жаттығулар жасау кездерінде дене тәрбиесі, спорт саласындағы қарапайым білім негіздерінен мағлұматтар беріліп отырылуы керек.

Тәрбиелік міндеттері:

1. Балаларды моральді-жігерлік қасиеттерге тәрбиелеу. Ол қасиеттер: адалдық, батылдылық, тәуекелшілдік, қайсарлылық, табандылық, т.с.с. 2. Дене тәрбиесі арқылы балалардың ақылдылық, өнегелік, эстетикалық, еңбек тәрбиелеріне әсер ету, көмектесу.

Осы баяндалған сауықтыру, білім беру, тәрбиелеу міндеттері жеке-жеке қарастырылса да, олар бір-бірлерімен тығыз байланысты. Сондықтан балалармен жұмыс істегенде осы міндеттерді кешенді түрде орындаған дұрыс болады. Сонда ғана бала денесі дене дайындығы жағынан ғана емес, рухани жағынан да дамиды.

3.2. Жалпы білім беретін мектептегі дене тәрбиесі

Мектеп жасындағы балалардың денсаулығына, дене дайындығына, өмірге қажет әртүрлі қозғалыс іскерлігі мен дағдысының қалыптасуына дене тәрбиесінің маңызы өте зор. Осы кезеңде оқушылар дене тәрбиесі және спорттық қимыл-әрекеттермен белсенді шұғылданбаса, олардың денесі жан-жақты толық дамымайды. Дүниежүзі, Ресей және Қазақстан ғалымдарының пайымдауынша, мектеп жасындағы оқушылардың қимыл белсенділігі аптасына 8-12 сағаттан кем болмауы қажет. Қимыл-әрекет белсенділігінің аздығы баланың денсаулығын нашарлатады, ағзаның қорғаныс күшін әлсіздендіреді, дене дамуын толық қанағаттандырмайды.

Бала ағзасының табиғи даму шыңы жоғарғы сынып жасына келетіндіктен, негізгі дене қабілеттілігі мен функционалдық мүмкіншіліктерін осы мектеп жасында жетілдіру қажет. Барлық дене қасиеттерін дамыту және тәрбиелеуге ең қолайлы, тиімді кезең – мектеп жасындағы уақыт. Онан кейінгі кезеңдерде оларды дамыту өте қиынға соғады.

Мектеп жасындағы кезең әртүрлі қимыл-әрекеттерді үйретуге, жетілдіруге, өмірге қажет қимыл ептілігі мен дағдысын қалыптастыруға ең қолайлы кезең болып есептеледі. Осы кезеңде үйренбеген қимыл-әрекеттерді кейін адам денесі

қатып, буын жылжымалығы, сіңір созылымдылығы азайып, қозғалыс шеберлігі нашарлап қалған кезде үйрену, жетілдіру қиынға түседі. Бала кезінде әртүрлі, көп үйренген, жетілдірілген, дағдыланған қимыл-әрекеттер адамға кеңістікте оңтайлы, епті, жеңіл қозғалуға мүмкіншілік береді. Жаңа, күрделі қимыл-әрекеттерді жылдам үйреніп алуға жол ашады. Ал мектеп жасын босқа, әрекетсіз өткізіп алған адамдардан мысал іздегіңіз келсе, дене тәрбиесі сабақтары дұрыс өтпеген мектептерді бітірген адамдардың ебедейсіз, орашолақ қимыл-әрекеттерін көресіз, солардан мысал табасыз.

Дене тәрбиесі сабақтары және спорттық жаттықтырулармен айналысқан оқушылардың бос уақыттары аз болады, олар әр минуттарын санап, қадірлеп өмір сүреді. Спортпен шұғылданатын балалар шылым шекпейді, ішімдік ішпейді, нашақорға әуес болмайды, бос уақыттарын үнемді пайдаланады, ондай келеңсіз іс-әрекеттермен айналысатын адамдардың арасына бармайды. Өйткені олардың бос уақыттары аз, адам ағзасына зиянды нәрселерді біледі, ондай әрекеттерге барса, денсаулығы нашарлайтынын, спортта жоғарғы нәтижеге жете алмайтындықтарын түсінеді.

Мектеп жасында балалардың ағзаларына әсер ететін дене тәрбиесі жұмыстары дұрыс ұйымдастырылса, ол оқушының дене және ақыл-ой жұмыс қабілеттілігі деңгейінің көтерілуіне себеп болады. Осыған жетер жол дұрыс жоспарлануы, оқушылар белгілі білім негіздерін, әртүрлі ақпараттарды дұрыс алуы, меңгеруі, түсінуі керек. Оны түсінген оқушы өзінің дене және ақыл-ой, жұмысқа қабілеттілігі деңгейін жоғарылатуға тырысады, ұмтылады. Дұрыс ұйымдастырылған дене тәрбиесі жұмыстары оқушылармен жүргізілетін басқа өнегелік, эстетикалық, еңбек, ақыл-ой тәрбиелерінің міндеттерін орындауды оңайлатады. Мектеп жасындағы оқушылардың дене тәрбиесінің міндеттері:

Сауықтыру міндеттері:

1. Денсаулықты нығайту, дұрыс мүсінді қалыптастыру, ағзаның барлық жүйелері мен функцияларын дамыту, жүрек қан-айналысы, тыныс алу, орталық жүйке жүйесін нығайту, зат алмасу үрдісін белсенді ету.

2. Сыртқы ортаның қолайсыз әсерлеріне ағзаның қарсылық күшін жоғарылату. Мүмкіншілік болғанынша дене тәрбиесі жаттығуларын, сабақтарын таза ауада өткізу қажет. Күн қызуы, ауа температурасы ылғалдылығы бала ағзасын шынықтырады.

3. Ағзаның жалпы жұмысқа қабілеттілігін жоғарылату және гигиена дағдыларын қалыптастыру. Ол міндеттерді орындау үшін оқушылар күнделікті дене тәрбиесі жаттығуларын орындауы, оқу, демалыс, ұйқы, тамақтану тәртіптерін сақтауы қажет. Осы тәртіптерге бастауыш және орта сынып жасындағы кезеңнен бастап, үйретіп қалыптастыру керек, өйткені бұл кезеңдер – бала ағзасының қарқынды дамитын кездері.

4. Жынысына, мектептегі жас кезеңдеріне байланысты дене қасиеттерін дамыту. Бастауыш сынып жасындағы оқушылардың барлық дене қасиеттерін үйлесімді дамыту керек. Бірақ негізінен жылдамдық және қимыл үйлесімділігі, ептілікке басты назар аудару қажет болады. Орта сынып жасындағы балалардың жылдамдық қабілеттілігін және күш жылдамдылығын дамытуға баса көңіл бөлу қажет болады. Бірақ өте ширығып, ұзақ уақыт күш салатын жаттығуларды беруге болмайды. Жоғарғы сынып жасындағы оқушылардың күш жылдамдығы қасиетін дамытуға, жалпы және аэробты төзімділікті дамытуға көп көңіл бөлген дұрыс болады.

Білім беру міндеттері:

1. Өмірге қажетті қозғалыс іскерлігі мен дағдысын қалыптастыру және жетілдіру. Оқушыларды қалыптастыру үшін керек қозғалыс іскерлігі мен дағдылары мынандай бес топқа бөлінеді.

1) адамға кеңістікте қозғалуға көмектесетін қозғалыс іскерліктері мен дағдылары. Олар: жүру, жүгіру, суда жүзу, шаңғы тебу;

2) адам қозғалғанда оның денесін басқаруға керек дене қалпы мен тұрыстарының дағдылары. Олар: негізгі тұрыс, бастапқы қалып, әртүрлі дене қалыптары, тұрыстары, саптық жаттығулар және т.с.с.;

3) әртүрлі қозғалыстарды спорттық құралдармен орындау дағдылары. Олар: доптармен, секіртпелермен, батпандармен,

гимнастикалық таяқтармен жаттығулар;

4) қол, аяқ қозғалыстарын дененің басқа мүшелерінің қозғалыстарымен үйлестіре, басқара білу дағдылары. Олар: аунап түсу, ілініп тұру, жоғары көтерілу, таяну, тепе-теңдік сақтау;

5) қолдан жасалған кедергілерден өтуді қамтамасыз ететін кешенді қозғалыстарды орындайтын дағдылар. Олар: тіреле секірулер, өрмелеулер, ұзындыққа және биіктікке секірулер;

2. Дене тәрбиесі мен спорт саласында керекті білімді қалыптастыру. Оқушылар төмендегілерді білуі керек: 1) дене тәрбиесі жаттығуларының ережелері мен жолдарын; 2) ағзаның негізгі жүйелеріне дене тәрбиесі жаттығуларының әсерін; 3) өз бетімен жаттығулар ережелері мен әдістерін; 4) дене жаттығулары сабақтары, жаттығулар кезіндегі өзін-өзі бақылаудың негізгі тәсілдерін; 5) жанұядағы дене тәрбиесінің рөлін;

Тәрбие беру міндеттері:

1. Дене тәрбиесі жаттығуларын саналы түрде демалу, жаттығу, жұмыс қабілеттілігін арттыру, денсаулықты нығайту кездерінде қолдану қажеттілігі мен біліктілігін тәрбиелеу. Дене тәрбиесі мен спорт маманына осы міндеттерді іске асыру үшін оқушыларға өз беттерімен жаттығулар жасауға жағдай жасау керек. Ол үшін: оқушылардың дене тәрбиесі мен спорт саласындағы білімділігін арттыру, дене тәрбиесінің қажеттілігіне деген бұлтартпас дәлелдермен оларды қаруландыру, өмірге қажет қозғалыс іскерлігі мен дағдысының негізгі техникаларын дұрыс орындауды, әдістемелік-ұйымдастыру шеберлігін қалыптастыру қажет болады. Оқушылар өздерінің жаттығуларын дұрыс құрастыра, жүктемені мөлшерлей білуі керек. Оларға дене қасиеттерін дамыту, тәрбиелеу әдістерін, өзін-өзі бақылау тәсілдерін қолдана білуді үйрету керек.

2. Психикалық үрдістерді дамытуға көмектесетін өнегелік, эстетикалық, жігерлілік, еңбек сүйгіштік, батылдылық қасиеттерін тәрбиелеу.

3.3 Орта оқу орындарындағы дене тәрбиесі

Міндеттер: сабақтың, оның ішінде – жалпы дене дайындығын, кәсіби психикалық қозғалыс қабілеттерін арттыру мақсатында факультативтік сабақтардың да теориялық және практикалық бағыттылығын арттыру. Оқу күні режимінде және сабақтан тыс уақытта дене шынықтыру-сауықтыру шараларының кешенді бағдарламаларын жетілдіру. Басым бағыттары – кеңейтілген тынықтыратын дене шынықтыру және спорт.

3.4 Ересек тұрғындардың дене тәрбиесі

Біздің мемлекетіміздегі адамдар жалпы және кәсіптік білімді 17-21 жастары кезінде алады. Оқуларын аяқтаған, армия қатарында Отан қорғаған *жастар әртүрлі өнеркәсіп, мекеме, ұжымдарда еңбек қызметтеріне кіріседі*. Осы кезеңде еңбекшілер мен қызметшілердің еңбек қызметтері мен денсаулықтарына жағымды әсер беретін дене тәрбиесінің маңызы өте зор. Ол төмендегідей мәселелерде айқын көрінеді.

1. Еңбек студің қандай түрлерінде болмасын адамдар дене және психикалық күштерін жұмсап шаршайды, жұмысқа қабілеттіліктері төмендейді. Осы кезде дене тәрбиесі амалдары көмегімен шаршаған адам ағзасын тез қалпына келтіріп, жұмысқа қабілеттіліктерін жоғарылатуға болады.

2. Көптеген еңбек түрлері арнайы дене қуаты дайындығын керек етеді. Ол дайындықтар арнайы амалдар және дене дайындығы әдістерімен іске асырылады.

3. Қандай сақтанғанымызбен ХХІ ғасырдың өзінде көптеген кәсіптік аурулар бар. Дене тәрбиесі амалдары олардың алдын алады, сауықтырады.

4. Техника дамыған дәуірде көптеген еңбек түрлерінде жұмыс істейтін адамдарда қимыл тапшылығы – гиподинамия бар. Ол еңбек түрлері – отырып не болмаса басқа бір дене қалпында тұрып істейтін жұмыстар. Дене тәрбиесі мен спорт жаттығулары ол қимыл тапшылықтарының орнын толтырып, денсаулықты нығайтады.

Еліміздегі ересек, үлкен жастағы адамдардың дене тәрбиесінің міндеттері, жаттықтыру түрі, амалдары мен әдістері олардың жас ерекшеліктеріне байланысты.

Ересек жастағы адамдардың жас кезеңдері төмендегі кестеде көрсеткендей болып бөлінеді:

6-кесте

Ересек, үлкен жастағы адамдардың жас кезеңдері

№	Кезеңдері	Ерлер	Әйелдер
1	Жастық шақ	18-28	18-28
2	Ересек кез I кезең	29-39	29-34
3	Ересек кез II кезең	40-49	35-44
4	Орта жастағы адам	50-59	45-54
5	Үлкен жастағы адам	60-74	55-74
6	Қарттық кезең	75-90	75-90
7	Ұзақ өмір сүрушілер	91 жоғары	91 жоғары

Осы көрсетілген жас кезеңдерін алғанда, паспорттық жасын ғана емес, биологиялық, қозғалмалы жасын да ескерген дұрыс. Қозғалмалы жасы олардың дене қуаты дайындығы мен денсаулық күйі деңгейіне байланысты. Дене қуаты дайындығын олардың әртүрлі дене қуаты қасиеттерін бағалайтын сынақтар тапсыруы арқылы анықтаймыз. Денсаулық деңгейі дәрігерлік тексерулер және физиологиялық спорттық жүктемелер беру арқылы бағаланады.

ЖОО-ы кезеңі үшін міндет болып саналатындар: жалпы дайындайтын және мамандандырылған бағыттарды үйлестіре, сабақтың құрылымына дифференциялық тұрғыдан келуді жүзеге асыру. Оқушылар мен студенттерге арналған оқу бағдарламаларының сабақтастығы: шұғылданушылардың қозғалыс мүмкіндіктерінің, психикасы мен ақыл-ойының дамуы жас және жыныс ерекшеліктеріне, нормативтік талаптар деңгейінің бірыңғайлығымен, аталған дайындықты бағалау кестесін дайындау бойынша дене тәрбиесі міндеттерінің сәйкес келуімен қамтамасыз етілуі тиіс.

Міндеттер: (жас кезде және кемелденген жастарда) өндірісте және Қарулы Күштер қатарында ойдағыдай қызмет атқару үшін қажетті дене жұмыс қабілеттілігінің деңгейіне қол
120

жеткізу, қозғалыс дағдылары мен іскерліктерді жетілдіру; организмнің жұмыс қабілеттілігін, қозғалыс белсенділігінің оңтайлы деңгейін ұстап тұру. Күнделікті тұрмыс пен демалыс жағдайында, оның ішінде тұрғылықты жері бойынша еңбек қызметі режимінде дене шынықтыруды жетілдіру қажет. Жаңалық есебінде компьютерлік кеңес беруді, жүйелі тұрғыдан келуді қолдану тәжірибесін кеңейту керек. Дене шынықтыру – сауықтыру орталықтарын ұйымдастыру және пайдалану маңызды мәнге ие болады. Басым бағыттылығы – денені тынықтыру үйлесетін бұқаралық дене шынықтыру, спорт.

3.5 Егде және үлкен жастағы адамдардың дене тәрбиесі

Міндеттер: мезгілсіз қартаюдың алдын алу және қозғалыс белсенділігінің төмендегідей деңгейлерін пайдалану есебінен белсенді ұзақ ғұмыр жасауды қамтамасыз ету: дене шынықтыру гигиеналық, дене шынықтыру-спорттық үйлесімділік элементтерін пайдалана отырып, дене шынықтыру – жалпы дайындық белсенділігі. Басым бағыттылығы – сауықтыру-қалыпқа келтіру дене шынықтыруы.

Дене тәрбиесінің келтірілген құрылымы жаңа жүйелік сипатқа ие, үздіксіз сипатқа ие болуы тиіс. Оны жүзеге асыру үшін дене шынықтыру және спорт басқармаларының (бөлімдерінің) жанында денені тынықтыруға және спорттың қол жетімді түрлеріне басымдық бере отырып, маркетинг пен менеджменті пайдалана «Дене шынықтыру мен спорт саласында қызмет көрсету» ақпараттық-әдістемелік орталықтарын ұйымдастыру қажет.

Спорттың дамуындағы беталыс:

1. Әуесқойлар спорты. Оның басты мақсаты – қоғамның гуманистік құндылықтарына қызмет ету. Жаңа экономикалық қатынастардың даму шамасына қарай жартылай шартты негізде әуесқой спортшының ауысуы, яғни өзге топқа (классификацияға), басқа әлеуметтік топқа ауысып келуі де мүмкін.

2. Жоғары жетістіктер спорты. Мұнда жағымсыз құбылыстармен (қалыптасқан сипаттағы дұрыс жаттықпау,

жоғары нәтижелерге қол жеткізуге асығыстық, допингтерді қолдану) күрес жүргізу басты назарда болуы керек. Маңызды міндет – спорттық мансап аяқталғаннан кейін қажет болатын кәсіпті игеру. Осы спортқа балалар мен жеткіншектердің қатынасуы жөніндегі мәселе ерекше болып тұр.

Алайда дене тәрбиесінің үздіксіз жүргізілуі дене шынықтыру жөніндегі білімнің үздіксіздігіне байланысты.

Мамандардың пікірі бойынша, үздік дене шынықтыру білімін алу жүйесіне төрт негізгі компонент енеді: негізгі және бастапқы арнайы дене шынықтыру білімі, арнайы (кәсіби) және диплом алғаннан кейінгі дене шынықтыру білімі. Жүйенің дамуы ішкі және сыртқы себептердің әсеріне негізделген. Дене тәрбиесінен үздіксіз білім беру жүйесі маманның негізгі кәсіби қалыптасуы болып табылады.

Үздіксіз дене шынықтыру білім беру жүйесін дамытудың сапалық көрсеткіштеріне жету үшін оның жекелеген буындарын қалыптастыруды аяқтау қажет білімнің мазмұн-құрылымдарындағы түрлі сатылардың арасындағы сабақтастықты қамтамасыз ету; кәсіби-педагогикалық қызметті жақсартуға жаңа тұрғыдан келуді дайындау, жүйені қормен қамтамасыз етуді жетілдіру.

Үздіксіз дене шынықтыру білімін беру және кәсіби қалыптасу тұрғысынан алғанда, жүйенің әрбір буынының алатын орнын ой елегінен өткізу қажет. Диплом алғаннан кейінгі білім алу жасын мамандық бойынша жұмыс өтілін есепке ала құру керек. Әр 10–12 жыл сайын дене шынықтыру кадрларын қайта даярлықтан өткізуді енгізген жөн.

Елдің дене шынықтыру ұйымдарының жұмысында, негізгі мақсаты адам денсаулығы болып табылатын, мамандардың біліктілігін арттыру бүкіл жұмыстың деңгейіне әсер ететін, әзірге ең әлсіз буын болып отырғандығы байқалады. Оны нығайтуды, басқа сөзбен айтқанда, жалпы мәдениет пен кәсіби деңгейді үнемі өсіріп отыру, білімді жаңғыртып және үздіксіз кеңейту үшін барлық мамандар мүмкіндікке ие болу мақсатында қосымша білім негізгі білімнің жалғасы болатындай етіп жүргізу керек. Бұл – мақсатқа жету жолындағы тиімді қадамдар жасау болып табылады.

3. Жоғары жетістіктер спортында және әуесқойлар спортында да төмендегідей түрлер мүмкін болады: салалық спортклубтары, кәсіпорындардың, ЖОО-ның клубтары, шаруашылық есептегі кәсіпорындар, спорт түрлері бойынша клубтар.

4. Кәсіби спорт. Мұнда негізгі міндет спортшылардың әлеуметтік тұрғыдан қорғалу шараларын кеңейту (зейнетақы, камсыздандыру) басты мәселе болып табылады.

5. Мүгедектер спорты – өркениетті қоғамның көрсеткіші. Оның дамуы әлеуметтік өмірге қосылуға мүмкіндік береді, психологиялық жағынан бейімделуге себепші болады, қозғалыстың түрліше жетілуін қалыптастыруға мүмкіндік туғызады.

Бұдан әрі қарай еңбек ету, білім алу, ойын, бос уақытты дұрыс өткізу секілді қоғамдық өмірдің басты әлеуметтік жақтарына қатысты дене шынықтыруды бағыттауға байланысты, оның негізгі алатын орны жөніндегі идеяны пайдалану қажет. Бұл дене мәдениеті, спорттың құндылықтар жүйесін, олар әлеуметтік-экономикалық өзгерістерге сәйкес келетіндей етіп ұйымдастыруға мүмкіндік береді. Ойындар жүйесін әуесқойлар спорты құрайды. Кәсіби спортты еңбек саласына қарайтын болсақ, оған оқу спорты, бәрінен бұрын жалпы білім беретін мектепте, орта және жоғары оқу орындарында жүзеге асырылатын дене тәрбиесі кіреді. Алайда ол өзінің жеке түрлерімен еңбектің құрамында да кездеседі. Қарулы Күштерде дене дайындығы деп аталатын қолданбалы бағыттағы тәрбиенің түрі де еңбек ету барысында қалыптасады. Жекелеген авторлар спорт пен дене тәрбиесінің арасындағы айырмашылықтың соңғысы жарыстардан қашқақтайтындығын немесе оларды бірқалыпты пайдаланатындығын көрсетуде, ол әрбір іс-әрекет рет-ретімен болғанын талап етеді, нәтижесінде ол барлық адамдардың шұғылдануына сәйкес келеді, ал спорт таңдауларға ғана арналғандығы белгілі. Ата-аналардың, мұғалімдердің немесе мемлекеттің әсер етуі дене тәрбиесіне әкеледі, ал спортқа адамдар өзінің қызығушылығымен, талғамымен келеді. Дене тәрбиесі күш жұмсауды талап етеді, ал спорт «өр мінезді қалыптастыру мақсатында денені мәжбүрлеу»

үшін тоқтап қалмайды. Сол себепті осы қасиетті қалыптастыруға қабілетті жаттығуды жүргізбей, ерікті дамытамын деп есептеуге болмайды. Сондықтан да спорт өте қарқынды дене әрекетін талап етеді. Спортшының ұраны – ХОК қабылдаған «Жылдам, жоғары, күшті» атты нақылға айналған сөздер болуы керек.

Жас ұрпақ дене шынықтыру саласындағы әлеуметтік тәжірибені белсенді түрде меңгеруге міндетті. Осы процесті үйрету мен тәрбиелеудің мақсаттары мен міндеттері түсінікті ғана емес, сондай-ақ үйретушілер «іштей» қабылдайтындай болуы тиіс.

Қорытындыда дене шынықтыру қоғамдық құбылыс есебінде күрделі мазмұнға, өзінің құрылымына ие екендігін айтқан жөн. Ол адам мәдениетінің бөлігі бола отырып, мәдениетке елеулі әсер етеді. Бұл дене шынықтырудың өзіне тән және жалпы мәдени түрлері арқылы, оның қызметінің әсері арқылы дәлелденген. Мәдениеттің осы түрі елеулі әлеуметтік құндылық есебінде қоғам дамуының қажеттілігі болып табылады. Дене шынықтыру ғылыми-техникалық жетістіктермен, еңбек қызметімен, бос уақыттың мазмұнымен және құрылымымен тығыз байланысты. Онда ақпараттың дамуы, экономикалық мәселелер елеулі мәнге ие болады. Өмір салтымен, оның стилі және саласымен дене шынықтырудың сөзсіз байланысы бар.

Анық байқалатын әлеуметтік және педагогикалық мәнге ие мәдениеттің ерекше құбылысы жеке адамды дамытуға, оны әлеуметтендіруге едәуір әсер ететін спорт болып табылады. Онда ұсақ топтар бар, көсбасшылық, бәсекелестік және қауымдасатын қатынастар дамыған. Мұнда спорт этикасы, спортшының жеке тұлғасының өзін таныту процесі ерекше маңызға ие.

Спорт әуесқойлары мен жанкүйерлерімен едәуір көп бөлігін өзінің әсерімен қамтитын қасиетінің арқасында спорт жалпы мәдени сипатқа ие болып отыр. Дене тәрбиесі (және денені өзінің тәрбиелеуі) өзінің құралдарының көмегімен адамның дене дамуына басшылық жасауды, қозғалыс қызметінің мәдени-тарихи тәжірибесін дене жаттығуларымен

шұғылданушылардың жеке байлығына айналдыруды жүзеге асырады. Ол ақыл-ой, адамгершілік, эстетикалық секілді тәрбиенің өзге де түрлеріне, өзара байланыс түрлеріне едәуір әсер етеді.

Дене шынықтырудың төменгі жүйесі есебінде денені шынықтыру, өзінің негізі есебінде белсенді демалысты, көңіл көтеруді ұйымдастыру, шұғылдану барысының өзінен қанағаттанғандық сезімге бөлену үшін пайдаланылатын адамдар қызметінің жеке бағалылығына ие. Денені шынықтыру дамыған елдердің мәдениетінде кеңінен орын алып отыр. Денені шынықтыру іс-әрекет түрлерін ауыстырумен, қаракеттің басқа түріне ауысумен, табиғат аясында белсенді түрде демалумен байланысты.

Дене шынықтыру өзінің дамуында жалпы және жеке ғылыми заңдарға бағынады, соңғылары мәдениеттің сол түрінің салыстырмалы дербестігімен байланысты және оның өзін-өзі дамытуын (дене шынықтырудың сауықтыру бағытын іске асыру мақсатында оны қайта өзгерту; құрылымдық бөліктердің бірлігі; сабақтастық; нақты мақсат-бағыты; даму мен жұмыс жасауының қарама-қайшы сипаттамасы) қамтамасыз етеді. Біздің елімізде дене шынықтыруды алдағы уақытта дамыту мәселелері бәрінен бұрын халықтың түрліше жас және кәсіби топтарының іс-әрекетінің басым бағыттарын анықтап, белгілеумен байланысты болып отыр.

БИБЛИОГРАФИЯЛАР ТІЗІМІ

1. *Быховская И.М.* Человеческая телесность в социокультурном измерении: Традиции и современность/ О-во социологов РАН. М.; РИО ГЦОЛИФКА, 1993.
2. *Коган Л.М.* Научно-техническая революция и духовная культура // Науч.. доклад высшей школы. Философские науки. 1974. №4.
3. *Шинкарук В.И.* К вопросу о принципах диалектики как методологии обществоведения //Филос. и социол. Мысль. 1993. № 9-10.
4. *Евстафьев Б.В.* Физическая культура в мировой литературе. Л.: ВИФК, 1980.
5. *Евстафьев Б.В.* Анализ основных понятий в теории физической культуры. Л.: ВИФК, 1985.
6. *Демин В.А.* Методологические вопросы исследования спорта в аспекте теории деятельности: Автореф. дисс.. канд. пед. наук. – М., 1974.
7. *Пономарчук В.А.* Спорт, культура, личность. – Нравственный потенциал современного спорта. М.// Советский спорт, 1989.
8. *Сулейманов И.И.* Предмет теории и социальные функции физической культуры и спорта. – Омск.// ОГИФК, 1981.
9. *Сулейменов И.И.* Введение в предмет «Физическая культура учащихся и студентов» /ОГИФК, 1991.
10. Қазақстан Республикасының 1996–2000 жылдары бұқаралық спортты дамыту туралы мемлекеттік бағдарламасы.
11. *Мудрик А.В.* Социализация и «смутное время» // Знание. 1991. №3.
12. *Беляев Э.В., Шалин Д.Н.* К понятию «роль» в социологии // Социальные исследования. 1971. №7.
13. *Матвеев Л.П., Молчанов С.К., Пономарчук В.А.* Конкретно-социологическое исследование как основа для подготовки исходных данных к разработке плана социального развития физической культуры региона // Теор. и практ. физич. культ. 1984. №1.

14. *Тайжанов С., Қасымбекова С.* Дене тәрбиесі // Алматы. – 2008.
15. *Выдрин В.М., Николаев Ю.М.* О ценностном аспекте физической культуры // Теор. и практ. физич. культ. – 1979. №5. С. 5-8.
16. *Бальсевич В.К.* Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) // Теор. и практ. физич. культ. – 1991. №7.
17. *Бундзен П.В.* Автоматизированная система «ОФИС»: оценка состояния здоровья и назначение физических упражнений // Теор. и практ. физич. культ. – 1991. №8.
18. *Зайцев В.В., Сонькин В.Д.* Компьютерные консультации по оздоровительной физкультуре // Теор. и практ. физич. культ. – 1990. №7.
19. *Коравлева Е.Н.* Методики подбора физических упражнений для занятий с работниками умственного труда // Теор. и практ. физич. культ. – 1982. №3.
20. *Андреев Ю.М.* Двигательная деятельность как объект системного анализа теории физической культуры // Теор. и практ. физич. культ. – 1978. №11.
21. *Каган М.С.* Человеческая деятельность (опыт системного анализа). М., 1974.
22. *Родиченко В.С.* Технический прогресс – союзник спорта. М.//ФиС, 1969.
23. *Родиченко В.С.* Спортивные соревнования как социальное явление // Теор. и практ. физич. культ. – 1972. №8.
24. *Гуменюк Н.П., Гончаров В.Д., Филлипов С.С.* Информация в сфере физической культуры. – Киев: Здоровья, 1982.
25. *Филлипов С.С.* Научно-техническая информация в области физической культуры. М.//ФиС, 1982.
26. *Бернал Дж. Д.* Практические исследования научных открытий. М.// Мир науки. 1967. №4.
27. *Орехов Л.И., Касымбекова С.И., Караваева Е.Л.* Физическое воспитание детей дошкольного возраста. – Алматы, 2005.

28. Козлов Н.С. Общественное мнение как фактор развития физической культуры и спорта: Автореф. дисс. канд. пед. наук. – Л., 1979.

29. Шатков Г.И., Уваров В.Н. Правовое положение личности в спорте. – Теор. и практ. физич. культ. – 1979. №1.

30. Шитова Н.А. Физическая культура как отрасль народного хозяйства // Теор. и практ. физич. культ. – 1989. №8.

31. Шитова Н.А. Рынок и маркетинг в сфере физической культуры в спорте. // Теор. и практ. физич. культ. – 1991. №9.

32. Горшков В.Е. Экономическое управление физической культурой и спортом // Теор. и практ. физич. культ. – 1991. №9.

33. Кузин В.В. Предпринимательства в зарубежном спорте. М.: ГЦОЛИФК, 1993.

34. Бауэр В.Л., Менгунов А.Б. Физкультура – рынку? // Теор. и практ. физич. культ. – 1991. №10.

35. Зюзюкина Н.Ю. Основы педагогического менеджмента в условиях частной образовательной школы: Автореф. дисс. канд. пед. наук. – Алматы, 2005.

36. Ланда В.Х., Батищев В.И. Оценка загруженности спортивных сооружений // Теор. и практ. физич. культ. – 1991. №9.

37. Братановский С.Н. Правовые основы организации и деятельности спортивных кооперативов // Теор. и практ. физич. культ. – 1991. №9.

38. Кутепов М.Е. Финансово-коммерческая деятельность международных спортивных федераций // Теор. и практ. физич. культ. – 1991. №9.

39. Кутепов М.Е. Маркетинг в зарубежном спорте. – М.: ГЦОЛИФК, 1993.

40. Омельченко Е.И. Имидж менеджера отрасли – следствие и условия перестройки физкультурного движения // Теор. и практ. физич. культ. – 1991. №6.

41. Маринов И. Европейское движение после 12-го удара, или новые правила игры на старом континенте (по материалам европейской прессы) // Теор. и практ. физич. культ. – 1990. №6.

42. Бозтаев Ж.Б. Использование средств физической культуры в формировании здорового образа жизни студентов: Автореф. дисс. канд. пед. наук. – Алматы, 1999.

43. *Антипова Е.В.* Организационно-педагогические факторы эффективного использования средств и методов физической культуры в системе платных услуг населению: Дис. канд. пед. наук. – Л., 1991.

44. *Казанкина Т.Н.* Организационно-педагогические аспекты финансирования физической культуры и спорта: Автореф. дисс. канд. пед. наук. – Санкт-Петербург, 1992.

45. *Юфин А.К., Якименко И.А.* О хозрасчете оздоровительно-профилактической деятельности // Теор. и практ. физич. культ. – 1980. №4.

46. *Варлачев Г.К.* Факторы, обуславливающие эффективность сферы платных услуг населению по физической культуре. Сб. научн. тр. // ЛНИОФК. 1990.

47. *Тарасенко А.А.* Управление физической культурой и спортом на предприятиях в новых условиях хозяйствования: Автореф. дисс. канд. пед. наук. – Санкт-Петербург, 1991.

48. *Викторов Ф.В.* Способ экспресс-контроля за уровнем физического состояния человека (КОНТРЭКС-3) // Теор. и практ. физич. культ. – 1990. №1.

49. *Воль А.* Спорт и качества жизни. Сб. «Спорт и образ жизни» // ФиС. 1980.

50. *Ананьев Б.Г.* Человек как предмет познания. – Л. // Изд. Лен. ун-та, 1986.

51. *Матвеев Л.П.* К проблеме так называемой антропо-максимологии // Теор. и практ. физич. культ. – 1980. №1.

52. *Молчанов С.В.* Исследование физкультурной активности рабочих // Теор. и практ. физич. культ. – 1981. №10.

53. *Каргаполов Е.П.* Актуальные вопросы теории непрерывного физкультурного образования (к постановке проблемы) // Теор. и практ. физич. культ. – 1990. №7.

54. *Мотылянская Р.Е., Каплан Э.Я., Велитченко В.К., Артамонов В.Н.* Двигательная активность – важное условие здорового образа жизни // Теор. и практ. физич. культ. – 1990. №1.

55. *Выдрин В.М.* Теория физической культуры (культурологический аспект). – Л.: ГДОИФК, 1988.

56. Жекенов С.С. Особенности реализации спортивно-ориентированного физического воспитания в общеобразовательных школах Республики Казахстан: Автореф. дисс. канд. пед. наук. – Алматы, 2010.

57. Трощинская Э. Особенности физической рекреации в жизни школьников: Автореф. дисс. канд. пед. наук. – Л., 1982.

58. Мырзаханұлы Н. Педагогикалық валеология негіздері. Алматы: «Ғылым», 2001.

59. Юмашева Ж.А. Технология реализации системы управления качеством образования специальности «Физическая культура и спорт»: Автореф. дисс. канд. пед. наук. – Алматы, 2009.

60. Уанбаев Е.Қ. Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі:/ –Өскемен, 2006.

МАЗМҰНЫ

1.	Бірінші тарау. Дене шынықтыру	3
1.1.	Түсініктің анықтамасы	3
1.2.	Дене шынықтырудың қоғамдық қызметі.....	12
1.3.	Дене шынықтыру қоғамдық дамудың қажеттілігі есебінде.....	19
1.4.	Дене шынықтыру құндылық есебінде.....	25
1.5.	Еңбек, бос уақыт және дене шынықтыру.....	31
1.6.	Қазіргі жағдайлардағы дене шынықтыру және ғылыми-техникалық прогресс.....	35
1.7.	Дене шынықтыру саласындағы ақпараттар.....	42
1.8.	Дене шынықтыру саласындағы құқықтық қатынастар.....	50
1.9.	Дене шынықтырудың экономикалық мәселелері (жалпы сипаттамасы).....	52
1.10.	Дене шынықтырудың өмір салтымен байланысы.....	73
2.	Екінші тарау. Денені шынықтыру. Денені қалыпқа келтіру.....	91
2.1.	Түрлі елдердегі дене шынықтыру.....	99
3.	Үшінші тарау. Дене шынықтырудың дамуы және жұмыс жасау заңдылықтары.....	106
3.1.	Ерте және мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесі.....	112
3.2.	Жалпы білім беретін мектептегі дене тәрбиесі.....	115
3.3.	Орта оқу орындағы дене тәрбиесі.....	119
3.4.	Ересек тұрғындардың дене тәрбиесі.....	119
3.5.	Егде және үлкен жастағы адамдардың дене тәрбиесі. Библиографиялар тізімі.....	121 126

Оқулық басылым

Тұяқбаева М.Ш.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ – ЖАЛПЫ МӘДЕНИЕТТІҢ
ҚҰРАМДАС БӨЛІГІ

Оқу құралы

БДДБ бастығы

Л. Қасжанова

Редакторы

А. Сүлейменова

Компьютерде беттеген

Л. Қасжанова

Басуға қол қойылды 10.07.2017 ж.

Таралымы 300 дана. Пішімі 60х84 1/16.

№1 баспаханалық қағаз.

Көлемі 8,5. Есепті 7,9 баспа табақ. Тапсырыс №816.

Бағасы келісімді.

Қ. И. Сәтбаев атындағы

Қазақ ұлттық техникалық зерттеу университеті басылымы,

Маркетинг және коммуникациялар департаменті

Баспа басқармасы

Алматы қ., Сәтбаев көшесі, 22

ISBN 978-601-323-062-7



9

7 8 6 0 1 3 2 3 0 6 2 7