

М.Әуезов атындағы Оңтүстік Қазақстан университеті
«Спорт және туризм» факультеті

ХАТТАМА

№ _____

03.02.2026 ж.

ПРОТОКОЛ

№ _____

03.02.2026 г.

«Дене тәрбиесі мен бастапқы әскери дайындықтың теориясы мен әдістемесі»
кафедрасы

Қатысқандар: Топ тәлімгерлері және кафедраға қарасты топ студенттері

КҮН ТӘРТІБІ:

1. «Салауатты– өмір салты» тақырыбында біім алушыларға салауатты өмір салтының маңызын түсіндіру, денсаулықты сақтаудың жолдарын үйрету және дұрыс тамақтану, дене белсенділігі мен зиянды әдеттерден аулақ болу дағдыларын қалыптастыру.

ТЫҢДАЛДЫ: Алғашқы боп сөз кезегін кафедра меңгершісі Б.А.Жолдасбекова алды: Қимыл белсенділігі. Бұл салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізгі шарты болып табылады. Ол өмірлік маңызды мүшелердің және мүшелер жүйесінің қызметін жақсартады, сондықтан салауатты өмір салтын қалыптастыруда үлкен рөл атқарады. Қозғалыс белсенділігін дұрыс ұйымдастыру организмнің өсу мен дамуына белсенді ықпал етеді, организмнің жұмысқа қабілеттігін жоғарылатады, әр түрлі ауруларға төзімділігін арттырады. Ал аз қозғалған кезде организмде өзгерістер дамиды. Бұл ең әуелі денсаулықты сақтауға және нығайтуға бағытталған сауықтыру жолындағы белсенді іс-әрекет. Өмір Адамның өмір салты өздігінен қалыптаспайды, ал салауатты өмір салты өмір сүру барысында мақсатты түрде қалыптасады. Қазіргі мәліметтер бойынша денсаулық 53-55%- ға салауатты өмір салтына тәуелді болады екен. Бұдан салауатты өмір салтын ұстанудың қаншалықты маңызды екендігі айқын. Сондықтан білім алушылар арасында волейбол спорты бойынша жарыс ұйымдастырылды.

ТЫҢДАЛДЫ: П.ғ.к., доцент А.Т.Балабеков: Қозғалыс дененің функционалды мәртебесін сақтау үшін өте қажет. Салауатты өмір салтын ұстануды бастаушылар күніне кем дегенде 30 минут жаттығу жасауы керек. Физикалық белсенділіктің қандай түрімен айналысу керек – әркім өзінің жасына, темпераментіне және мүмкіндіктеріне сәйкес шешеді (спортзалдағы жаттығулар, спорттық серуендеу немесе жүгіру, жүзу, велосипедпен жүру, үйде гимнастикамен айналысу). Осы іс-шара бойынша кафедра студенттерімен спорттық ойын түрлерін өткізілді.

ҚАУЛЫ ЕТІЛДІ: Топ студенттеріне салауатты– өмір салтын ұстанудың тұлға болып қалыптастыруға маңызды құралы екендігі түсіндірілсін. Салауатты өмір салты адамның денсаулығын нығайтуға бағытталған өмір сүру дағдыларының жиынтығы екенін ұғындыру.