**87072007776**

**900325301975**



**ИМРАМЗИЕВ Куяш Рахметович,**

**Т.Рысқұлов атындағы орта мектебінің дене шынықтыру пәні мұғалімі.**

**Алматы облысы, Еңбекшіқазақ ауданы**

**ЖАС ӨСПІРІМДЕРГЕ АРНАЛҒАН ФИЗИКАЛЫҚ ЖАТТЫҒУЛАР МЕН БАҒДАРЛАМАЛАР**

Дене шынықтыру – жас өспірімдер мен балалардың денсаулығын нығайтуға, физикалық даму деңгейін арттыруға және олардың психологиялық жағдайын жақсартуға бағытталған маңызды іс-шаралардың бірі. Бүгінде дене тәрбиесінің рөлі тек денсаулықты сақтап қана қоймай, сонымен қатар физикалық және рухани жетілуге де ықпал етеді. Әрбір жасөспірімнің дене тәрбиесіне деген қызығушылығын арттырып, денсаулығын нығайту үшін дұрыс ұйымдастырылған жаттығулар мен бағдарлама маңызды.

Қазіргі заманғы білім беру жүйесінде дене шынықтыру пәні оқушылардың физикалық және рухани дамуына ықпал етіп, оларды салауатты өмір салтына баулиды. Алайда, әрбір жасөспірімнің жеке ерекшеліктерін ескере отырып, физикалық жаттығуларды дұрыс таңдау, олардың қарқындылығын үйлестіру және денсаулығына қауіпсіздік шараларын сақтау өте маңызды. Осы мәселелерді ескере отырып, жас өспірімдерге арналған физикалық жаттығулар мен бағдарламалар әдістемелік құралы жасалған.

Жас өспірімдерге арналған физикалық жаттығулардың негізгі қағидалары Физикалық жаттығуларды дұрыс таңдау жас өспірімдердің денсаулығы мен дамуына әсер етеді. Жас ерекшеліктеріне байланысты дене шынықтыру жаттығуларының қарқындылығы, түрі және жиілігі әр түрлі болуы қажет. Әр жас кезеңінде балалар мен жас өспірімдердің физиологиялық, психологиялық және моторикалық ерекшеліктері өзгереді. Сондықтан жаттығуларды таңдау кезінде осы ерекшеліктерді ескеру маңызды.

Жас ерекшеліктеріне сай жаттығуларды таңдау. Жас өспірімдерге арналған физикалық жаттығуларды таңдау кезінде олардың жасына, дене даярлығының деңгейіне, денсаулық жағдайына және жеке психофизиологиялық ерекшеліктеріне назар аудару керек. Бұл әдістемеде жас ерекшеліктеріне сәйкес жаттығуларды таңдау принциптері төмендегідей:

1. Бастауыш жас (7-10 жас)

Бұл кезеңде балалардың сүйек және бұлшық ет жүйесі әлі толық қалыптаспаған, сондықтан физикалық жаттығулардың қарқындылығы жеңіл болуы тиіс. Қозғалыс дағдыларын қалыптастыру үшін ойын түріндегі жаттығуларды пайдалану тиімді. Бұл жас кезеңінде жаттығулардың басты мақсаты – жалпы физикалық даму мен дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.

Ұсынылатын жаттығулар:

• Жеңіл жүгіру, секіру, тепе-теңдік жаттығулары.

• Қарапайым аэробикалық жаттығулар мен ойындар.

• Бала психологиясына сәйкес топтық ойындар мен эстафеталар.

2. Орта жас (11-14 жас)

Орта жастағы жас өспірімдерде өсіп келе жатқан организмнің физикалық және психологиялық дамуында айтарлықтай өзгерістер болады. Бұл кезеңде күш пен төзімділік жақсара бастайды, бірақ ағзада гормондық өзгерістер орын алады. Сондықтан жаттығулардың қарқыны мен күрделілігі біртіндеп арттырылады, алайда күш түсіру мен ауыр жаттығулардан аулақ болу қажет.

Ұсынылатын жаттығулар:

• Құрылымдық күш жаттығулары мен икемділік жаттығулары.

• Спорттық ойындар мен жаттығулардың жекелеген элементтері (мысалы, футбол, волейбол).

• Төзімділікті дамыту жаттығулары, жеңіл жүгіру және ұзақ уақытқа созылатын жаттығулар.

3. Жоғары жас (15-18 жас)

Бұл жас кезеңінде жас өспірімдердің денесі толықтай қалыптасып келеді, физикалық мүмкіндіктері жетілдірілген. Дене шынықтыру жаттығуларының қарқындылығы мен күрделілігі арттырылады, бірақ жүктеме өте жоғары болмауы тиіс. Жас өспірімдер осы жас кезеңінде кәсіби спортқа қызығушылық танытып, жеке мақсаттарға жету үшін жаттығуларды арнайы түрде таңдай алады.

Ұсынылатын жаттығулар:

• Күрделі аэробикалық және күш жаттығулары.

• Спорттық шеберлікті жетілдіру, техникаға ерекше назар аудару.

• Спорт түрлеріне жаттығу бағдарламаларын енгізу (мысалы, жеңіл атлетика, футбол, баскетбол).

Жас өспірімдерге арналған жаттығуларды таңдау кезінде олардың физикалық, психологиялық және физиологиялық ерекшеліктерін ескеру маңызды. Жаттығулардың мақсаттары мен түрлері жас кезеңіне сәйкес өзгеріп отыруы тиіс. Әр жас кезеңінде физикалық жүктемелер бірте-бірте артып, жас өспірімдердің денсаулығын, күш-қуатын және төзімділігін дамытуға бағытталуы керек.

Жаттығулардың денсаулыққа пайдасы мен қауіпсіздігі. Дене шынықтыру жаттығуларының жас өспірімдердің денсаулығына орасан зор пайдасы бар, бірақ оларды дұрыс ұйымдастырмаса немесе орындалу техникасы дұрыс сақталмаса, қауіпсіздік мәселелері туындауы мүмкін. Сондықтан физикалық жаттығуларды таңдау кезінде олардың денсаулыққа тигізетін оң әсері мен қауіпсіздігін қамтамасыз ету маңызды. Жаттығуларды денсаулыққа зиян келтірмей, тиімді ету үшін бірнеше негізгі қағидаларға сүйену керек.

Жаттығулардың денсаулыққа пайдасы

1. Дене белсенділігінің жақсаруы

Физикалық жаттығулар қан айналымын жақсартады, жүрек-қан тамырлары жүйесін нығайтады және жалпы дене белсенділігін арттырады. Олар жас өспірімдердің физикалық төзімділігін арттырып, күш-қуат деңгейін жоғарылатады.

2. Бұлшық еттер мен сүйектердің күшеюі

Дене жаттығулары жас өспірімдердің сүйек құрылымын нығайтып, бұлшық еттерін дамытуға көмектеседі. Жас кезінде бұлшық еттер мен сүйектер тез дамиды, сондықтан физикалық жаттығулар остеопороз секілді сүйек ауруларының алдын алуға көмектеседі.

3. Метаболизмді жақсарту

Тұрақты физикалық жаттығулар жас өспірімдердің метаболизмін белсендіреді, бұл өз кезегінде салмақты бақылауға көмектеседі және артық салмақтың алдын алады.

4. Психологиялық денсаулықты жақсарту

Дене жаттығулары стрессті төмендетуге, көңіл күйді жақсартуға және депрессияның алдын алуға көмектеседі. Физикалық белсенділік эндорфиндердің бөлінуіне ықпал етіп, жас өспірімдердің психоэмоционалдық жағдайын тұрақтандырады.

5. Координация және қозғалыс дағдыларын дамыту

Жаттығулар жас өспірімдердің қозғалыс дағдыларын жетілдіріп, олардың үйлесімділігін арттырады. Бұл координация мен тепе-теңдікті жақсарту үшін өте маңызды.

Жаттығулардың қауіпсіздігі

1. Қауіпсіз жаттығу техникасы

Әрбір жаттығудың дұрыс орындалуы өте маңызды. Жас өспірімдер жаттығу техникасын дұрыс үйреніп, оның қауіпсіз орындауына назар аударуы керек. Бұрыс орындау жарақаттар мен созылуларға әкелуі мүмкін. Жаттығуларды бастамас бұрын дұрыс қызып алу және созылу жаттығуларының жүргізілуі қажет.

2. Жүктемелерді дұрыс таңдау

Әрбір жасөспірімнің дене шынықтыру деңгейі әр түрлі болуы мүмкін, сондықтан жаттығулардың қарқындылығы мен ұзақтығы жас ерекшеліктеріне сәйкес таңдалуы тиіс. Артық жүктеме денсаулыққа зиян тигізуі мүмкін, әсіресе бұлшық еттер мен буындардың шамадан тыс жүктелуі жарақаттарға алып келеді.

3. Дұрыс киім мен аяқ киім таңдау

Жаттығулар кезінде жас өспірімдерге ыңғайлы және дене қозғалысына кедергі келтірмейтін киім мен аяқ киім қажет. Бұл буындардың дұрыс жұмыс істеуіне және жарақаттардың алдын алуға көмектеседі.

4. Таза және қауіпсіз жаттығу алаңы

Жаттығулардың қауіпсіз өтуі үшін алаңның таза, тегіс және қауіпсіз болуы маңызды. Егер жаттығулар ашық ауада өткізілсе, жерде жарақат алу қаупін тудыратын кедергілер немесе қоқыстар болмауы тиіс.

5. Жарақаттардың алдын алу

Физикалық жаттығулар кезінде жарақаттардың алдын алу үшін дұрыс орындау техникасы мен дене жүктемесін бақылау қажет. Сондай-ақ, жаттығу кезінде әртүрлі буындар мен бұлшық еттердің дұрыс жылытуы маңызды. Жас өспірімдер жаттығуларды бастамас бұрын және соңында қыздыру мен созылу жаттығуларын жасауға дағдылануы керек.

6. Бақылаушы маманның болуы

Жас өспірімдер жаттығуларды тек маманның бақылауымен орындағаны жөн. Бұл әсіресе жоғары қарқындылықтағы жаттығуларға қатысты. Бақылаушы маман жаттығуларды дұрыс орындауды қамтамасыз етіп, жарақат алу қаупін азайтады.

Жаттығулардың денсаулыққа пайдасы зор болса да, оларды дұрыс ұйымдастырғанда ғана тиімді болады. Әрбір жасөспірімге жаттығулардың денсаулыққа тигізетін оң әсері мен қауіпсіздігін қамтамасыз ету мақсатында дене шынықтыру жаттығуларын дұрыс таңдау, қауіпсіз орындау техникасын сақтап, денсаулықты сақтау шараларына назар аудару қажет. Осы қағидаларды ескергенде ғана жас өспірімдер денсаулығын нығайтып, физикалық дамуын тиімді жетілдіре алады.

Бұл әдістемелік құралда жас өспірімдерге арналған физикалық жаттығулар мен бағдарламалар, олардың тиімділігі мен қауіпсіздігі, сондай-ақ денсаулық жағдайын бақылау туралы маңызды ақпарат берілді. Дене шынықтыру жаттығулары – бұл тек физикалық даму ғана емес, сонымен қатар денсаулықты нығайту, өмір сапасын арттыру және психологиялық тұрғыдан үйлесімділікке жету жолындағы маңызды қадам. Әрбір жаттығуды дұрыс орындау, техниканы сақтау, денсаулыққа зиян келтірмеу – басты мақсат болуы тиіс.

Жас өспірімдердің денсаулығы мен физикалық дайындығын жақсартуға бағытталған жаттығулар дұрыс таңдалған жағдайда олар тек жақсы нәтиже береді. Сонымен қатар, жүктемені біртіндеп арттыру, арнайы жаттығуларды таңдау және жарақаттарды болдырмау үшін қауіпсіздік шараларын сақтау маңызды. Әдістемелік құралда көрсетілген жаттығулардың түрлері мен бағалау әдістері, олардың тиімділігі мен нәтижелігі жас өспірімдердің физикалық және психологиялық дамуында маңызды рөл атқарады.

Әрбір мұғалім мен жаттықтырушыға бұл құралдың көмегімен оқушылардың жеке ерекшеліктерін ескере отырып, жаттығуларды дұрыс жоспарлап, олардың денсаулығына қауіпсіз жағдай жасау үшін қажетті дағдылар мен әдіс-тәсілдерді меңгеру ұсынылады. Тек осы жағдайда ғана жас өспірімдерге арналған физикалық жаттығулар олардың денсаулығын нығайтуға және жалпы өмір сүру сапасын арттыруға қызмет етеді.

Әдістемелік құралды іске асыру барысында алынған нәтижелер жас өспірімдер арасында физикалық белсенділікті арттырып, олардың денсаулығына оң әсер етеді деп сенеміз.