**820330300917**

**87071831722**

****

**ТУРЕКУЛОВ Асан Айдарханұлы,**

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

**Алматы облысы Еңбекшіқазақ ауданы**

**«СПОРТТЫҚ ОЙЫНДАР АРҚЫЛЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ФИЗИКАЛЫҚ ДАМУЫН ЖЕТІЛДІРУ»**

**ӘДІСТЕМЕЛІК ҚҰРАЛ**

**КІРІСПЕ**

Қазіргі заманғы білім беру жүйесінде оқушылардың физикалық дайындығын жетілдіру маңызды міндеттердің бірі болып табылады. Дене шынықтыру сабақтарында спорттық ойындарды қолдану – оқушылардың қимыл-қозғалыс белсенділігін арттырып қана қоймай, олардың күш-қуатын, жылдамдығын, төзімділігін, ептілігін және қозғалыс координациясын дамытуға ықпал етеді. Сонымен қатар, спорттық ойындар оқушылардың эмоционалды жағдайына оң әсер етіп, оларды тәртіпке, өзара ынтымақтастыққа, командада жұмыс істеуге және салауатты өмір салтын ұстануға үйретеді.

Бұл әдістемелік құрал дене шынықтыру сабақтарында спорттық ойындарды тиімді қолданудың ғылыми-әдістемелік негіздерін сипаттайды. Ол оқушылардың жас ерекшеліктеріне сәйкес ойын түрлерін таңдауға, оларды дұрыс ұйымдастыруға және сабақ барысында денсаулыққа пайдалы етіп жүргізуге бағытталған.

**Мақсаты**

Оқушылардың физикалық дамуын жетілдіру мақсатында дене шынықтыру сабақтарында спорттық ойындарды тиімді қолданудың ғылыми-әдістемелік негіздерін ұсыну.

**Міндеттері**

• Спорттық ойындардың оқушылардың физикалық дамуына ықпалын зерттеу;

• Ойын элементтерін тиімді қолдану әдістерін сипаттау;

• Бастауыш, орта және жоғары сынып оқушыларына арналған спорттық ойындардың түрлерін жіктеу;

• Дене шынықтыру сабақтарында командалық және жеке спорттық ойындарды ұйымдастыру жолдарын көрсету;

• Спорттық ойындар барысында қауіпсіздік ережелерін сақтаудың маңыздылығын түсіндіру;

• Мұғалімдерге оқушылардың дене дайындығын жетілдіруге бағытталған тәжірибелік ұсыныстар беру.

**Өзекті мәселелер**

• Оқушылардың дене белсенділігінің төмендеуі және гиподинамия мәселесі;

• Цифрлық технологиялардың дамуына байланысты балалардың қозғалыс белсенділігінің азаюы;

• Дене шынықтыру сабақтарына қызығушылықтың төмен болуы;

• Спорттық ойындарды дұрыс ұйымдастырмау салдарынан жарақат алу қаупінің жоғарылауы;

• Мұғалімдердің спорттық ойындарды қолданудағы әдістемелік дайындығының жеткіліксіздігі.

Бұл мәселелерді шешу үшін дене шынықтыру сабақтарында тиімді әдістер мен тәсілдерді қолдану маңызды.

**Күтілетін нәтижелер**

• Оқушылардың физикалық қасиеттері (төзімділік, күш, жылдамдық, ептілік, координация) жақсарады;

• Дене шынықтыру сабақтарына қызығушылық артады;

• Спорттық ойындар арқылы оқушылардың командалық жұмыс дағдылары қалыптасады;

• Мұғалімдер спорттық ойындарды тиімді ұйымдастыру және өткізу бойынша жаңа білім мен дағдыларға ие болады;

• Жарақат алу қаупі төмендеп, денсаулықты нығайтуға бағытталған ойын түрлері кеңінен қолданылады;

• Оқушылардың жалпы қозғалыс белсенділігі артып, салауатты өмір салтын ұстануға ынталандырылады.

Бұл әдістемелік құрал дене шынықтыру пәні мұғалімдеріне, спорт жаттықтырушыларына және оқушылардың физикалық дамуын жетілдіруге мүдделі мамандарға арналған.

**I БӨЛІМ. СПОРТТЫҚ ОЙЫНДАР ЖӘНЕ ОЛАРДЫҢ ФИЗИКАЛЫҚ ДАМУҒА ЫҚПАЛЫ**

**1. Спорттық ойындардың жіктелуі (командалық, жеке, ұлттық, заманауи)**

Спорттық ойындар – оқушылардың физикалық, психологиялық және әлеуметтік дамуын жетілдіретін тиімді құрал. Олар қозғалыс белсенділігін арттырып, төзімділік, ептілік, жылдамдық, күш секілді физикалық қасиеттерді дамытуға көмектеседі. Сондай-ақ, спорттық ойындар оқушылардың өзара қарым-қатынасын нығайтып, командада жұмыс істеуге, тәртіпке және жауапкершілікке үйретеді.

Спорттық ойындарды бірнеше критерий бойынша жіктеуге болады.

**1.1. Командалық ойындар**

Командалық ойындар – белгілі бір ережелер бойынша ұйымдастырылатын, екі немесе одан да көп команданың өзара жарысуына негізделген спорттық ойын түрлері. Бұл ойындар оқушылардың бір-бірімен ынтымақтастығын арттырып, командамен жұмыс істеу дағдысын қалыптастырады.

**1.2. Жеке ойындар**

Жеке спорттық ойындар – қатысушылардың жеке шеберлігі мен физикалық дайындығына негізделетін спорт түрлері. Бұл ойындар дене дайындығының әртүрлі аспектілерін дамытуға бағытталған.

**1.3. Ұлттық спорттық ойындар**

Ұлттық ойындар – белгілі бір халықтың мәдениеті мен дәстүріне негізделген спорт түрлері. Бұл ойындар оқушылардың тарихи және ұлттық құндылықтарға деген қызығушылығын арттырады.

**1.4. Заманауи спорттық ойындар**

Заманауи спорттық ойындар – инновациялық әдістер мен технологияларды қолдана отырып ұйымдастырылатын ойын түрлері.

**2. Ойын арқылы төзімділікті, жылдамдықты, күш пен ептілікті дамыту**

Спорттық ойындар оқушылардың дене дайындығын жақсартып, олардың физикалық қабілеттерін жетілдіруге ықпал етеді. Әсіресе, ойындар барысында төзімділік, жылдамдық, күш және ептілік сияқты негізгі қасиеттер белсенді түрде дамиды.

**2.1. Төзімділікті дамытуға арналған ойындар**

Төзімділік – адамның ұзақ уақыт бойы физикалық жүктемелерге төтеп беру қабілеті. Төзімділікті дамыту жүрек-қан тамырлары жүйесін нығайтады, бұлшықеттердің ұзақ уақыт жұмыс істеу қабілетін арттырады және жалпы дене шынықтыру деңгейін көтереді.

**2.2. Жылдамдықты дамытуға арналған ойындар**

Жылдамдық – адамның қысқа уақыт ішінде белгілі бір әрекеттерді орындау қабілеті. Ол жүйке-бұлшықет жүйесінің үйлесімді жұмысына байланысты дамиды.

**2.3. Күшті дамытуға арналған ойындар**

Күш – адамның белгілі бір салмақты көтеру немесе қарсылыққа төтеп беру қабілеті. Ол бұлшықеттердің дамуы мен жалпы физикалық дайындығына байланысты.

**2.4. Ептілікті дамытуға арналған ойындар**

Ептілік – қозғалыстардың дәлдігі, үйлесімділігі және шапшаң өзгерту қабілеті. Бұл қабілет спорттың кез келген түрінде маңызды рөл атқарады.

**3. Қозғалыс координациясын жақсартуға арналған ойын түрлері**

Қозғалыс координациясы – бұлшықеттердің үйлесімді жұмыс істеуі, дене қимылдарының дәлдігі мен икемділігін қамтамасыз ететін маңызды қабілет. Координациясы жақсы дамыған оқушылар тез әрі дәл қозғалып, кеңістікте өзін еркін сезінеді. Бұл дағды спортта ғана емес, күнделікті өмірде де қажет.

**3.1. Координацияны дамытудағы ойындардың маңызы**

Қозғалыс координациясын дамытатын ойындар:

• дененің тепе-теңдігін сақтауға көмектеседі;

• аяқ-қолдың қимылдарын үйлестіруді жақсартады;

• кеңістіктік ойлау қабілетін арттырады;

• жылдам шешім қабылдау және әрекет ету дағдыларын дамытады.

Дене шынықтыру сабақтарында мұндай ойындарды жүйелі қолдану оқушылардың дене қимылдарын икемді және үйлесімді етуге ықпал етеді.

**3.2. Координацияны жақсартуға арналған ойын түрлері**

1. “Доппен дәл тигіз”

Мақсаты: Қол және көз координациясын дамыту.

**3.3. Координациялық ойындардың тиімділігі**

Координацияны жақсартатын ойындар:

Дененің икемділігін арттырады.

Бұлшықеттердің үйлесімді жұмысын жақсартады.

Қимылдарды тез және дәл орындауға үйретеді.

Кеңістіктегі бағдарлау қабілетін дамытады.

Жаттығу процесін қызықты әрі тартымды етеді.

**II БӨЛІМ. БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНА АРНАЛҒАН СПОРТТЫҚ ОЙЫНДАР**

**1. Қарапайым қозғалыс ойындары**

Бастауыш сынып оқушылары үшін қозғалыс ойындары өте маңызды. Олар балалардың дене дамуын жақсартып қана қоймай, қозғалыс белсенділігін арттырады, әлеуметтік дағдыларын қалыптастырады және оларды тәртіпке үйретеді. Қарапайым қозғалыс ойындары оңай ережелерге негізделген,

**2. Ұлттық спорттық ойындар (ақсүйек, арқан тартыс, асық ату)**

Ұлттық ойындар – қазақ халқының мәдениеті мен дәстүрін сақтап, ұрпақтан-ұрпаққа жеткізетін құнды мұра. Олар балалардың дене тәрбиесін дамытуға, ептілік пен төзімділікті арттыруға, сондай-ақ ұлттық құндылықтарға деген құрметті қалыптастыруға көмектеседі.

**3. Бастауыш сыныптарға арналған эстафеталық ойындар**

Эстафеталық ойындар – оқушылардың жылдамдығын, төзімділігін, ептілігін және командалық жұмыс дағдыларын дамытуға арналған жарыс түріндегі ойындар. Бұл ойындар балалардың қозғалыс белсенділігін арттырып, қызықты әрі тартымды өткізіледі.

**III БӨЛІМ. ОРТА ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНА АРНАЛҒАН СПОРТТЫҚ ОЙЫНДАР**

**1. Командалық ойындар (футбол, баскетбол, волейбол)**

Командалық спорттық ойындар – оқушылардың физикалық дамуын ғана емес, сонымен қатар ұжымдық жұмыс, көшбасшылық, өзара қолдау және тактикалық ойлау дағдыларын дамытуға ықпал ететін маңызды құрал.

**2. Жеке спорттық ойындар (теннис, үстел теннисі, бадминтон)**

Жеке спорттық ойындар – оқушылардың физикалық дамуын жетілдірумен қатар, олардың зейінін шоғырландыру, көз бен қол координациясын жақсарту, ептілік пен жылдамдықты дамытуға бағытталған. Бұл ойындар өздігінен жұмыс істеу қабілетін, жылдам шешім қабылдауды және жеңіске деген талпынысты қалыптастырады.

**2.1. Теннис**

Мақсаты: Шапшаңдықты, реакция жылдамдығын, қолдың икемділігін және көз бен қол координациясын дамыту.

**2.2. Үстел теннисі**

Мақсаты: Жылдам реакцияны, дәлдікті, көз бен қол координациясын жақсарту.

**2.3. Бадминтон**

Мақсаты: Жылдамдықты, ептілікті, қол мен аяқтың үйлесімділігін дамыту.

Қажетті құралдар: Бадминтон ракеткалары, волан, арнайы алаң және сетка.

**3. Топтық және жұптық ойындар арқылы ынтымақтастықты дамыту**

Топтық және жұптық спорттық ойындар оқушылардың бірлесіп жұмыс істеу қабілетін, өзара сенім мен жауапкершілікті дамытудың маңызды құралы болып табылады. Бұл ойындар оқушыларды бір мақсатқа жету үшін бірге әрекет етуге, стратегия құруға және командалық рухты нығайтуға үйретеді.

**3.1. Топтық ойындардың маңызы**

Топтық ойындар:

Командалық рух пен ынтымақтастықты дамытады.

**ҚОРЫТЫНДЫ**

Бұл әдістемелік құрал спорттық ойындар арқылы оқушылардың физикалық дамуын жетілдіруге бағытталған. Зерттеу барысында спорттық ойындардың оқушылардың дене дайындығына, төзімділігіне, икемділігіне, үйлесімділігіне және әлеуметтік дағдыларына оң әсер ететіні анықталды.