**920729301787**

**УНДИРБЕКОВ Ғабит Амантайұлы,**

**“High school of Saryagash” зияткерлік білім беру мектебінің дене шынықтыру пәні мұғалімі**

**Түркістан облысы, Сарыағаш қаласы**

**ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ПӘНІН ОҚЫТУДЫҢ БАСТЫ МІНДЕТТЕРІ**

Мектепте дене тәрбиесі пәнін оқытудың басты мақсаты оқушының дара қабілеттерін айқындауға, өздігінен жетілуіне ықпал етуге бағытталған оның тән мәдениетін қалыптастыру, жалпы дамытушы бағыттағы дене жаттығуларымен қаруландыру.

Дене тәрбиесі пәнін оқытудың басты міндеттері:

-дене жаттығуларымен шұғылданудың мәдени-тарихи, физиологиялық негіздері туралы оқушылардың білімдерін қалыптастыру;

-саналы түрде қимыл-қозғалыстар орындауға, оларды дене мүшелеріне нақтылы ықпал ету жолдарына үйрету;

-таныс жаттығуларды күрделендіріп, жаңа жаттығуларды үйрету арқылы қимыл-қозғалыс тәжірибесін жинақтап, қимыл әрекетін дамыту;

-дене жаттығуларын орындау біліктілігін арттыру арқылы дене бітімін қалыптастырып, қимыл- қозғалыс мәдениетін, қабілеттерін жетілдіру;

-дене жаттығуларымен өз беттерімен шұғылдануға жағдай жасап, ұйымдастырушылық біліктілігін қалыптастыру.

Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі педагогика, психология, социология, физиология, анатомия ғылымдарымен сабақтас жүргізіліп, жас ұрпаққа білім беру, оны тәрбиелеу, денсаулығын нығайтудың жолдарын жан-жақты қарастырады. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі гимнастика, жеңіл атлетика, шаңғы спорты, ұлттық ойындар мен ат спорты, спорттық педагогика, спорттық психология пәндері ортақ теориялық зандылықтарға сүйенеді. Осы пәндерден алынған нақты нәтижелер теорияға негіз болып табылады. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі пәнін оқытуда "Дене мәдениеті", "Дене тәрбиесі", "Спорт", "Дене қуатының қалпына келуі", "Дене қуатының тынығуы", "Дене қуаты дайындығы", "Дене қуатының жетілуі", "Дене қуаты білімі" ұғымдарына назар аударамыз.

Дене шынықтыру пәнінің көпқызметтік санаттары төмендегідей құрамды бөліктерден тұрады: қимыл- қозғалыс реакциясы; дене тәрбиесі; спорт.

Қимыл-қозғалыс рекреациясы экологияның адам ағзасына жайсыз әсерінің алдын алу құралы ретіндегі әр түрлі физикалық жаттығулар және ол әсерлердің зардаптарын болдырмау, жаңа әлеуметтік жағдайларға бейімделу. Дене тәрбиесі: жалпы дамытушылық бағыттағы дене тәрбиесі әрекетін оқушылардың меңгеруі арқылы дене тәрбиесі мәдениетін қалыптастыру.

Дене тәрбиесі пәні базистік оқу жоспарында мектептің бастауыш сатысында міндетті түрде оқытылатын пән ретінде берілген. Дене тәрбиесі пәнінен білім беру бағдарламасының мазмұны мына бөлімдерді қамтиды:

1. Дене және спорт жаттығуларының негізгі түрлері.

2. Сауықтыру мен салауатты өмір сүру жолдары.

3. Дене бітімін дұрыс қалыптастыру, қимыл-қозғалыс қабілеттіліктерін жетілдіру.

4. Әлеуметтік, материалдық және арнаулы жағдайлар.

Қазіргі дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесінің негізгі көздері:

Оқушыларды Отан қорғау ісіне, еңбек етуге қабілетті, денсаулығы мықты оқушыларды тәрбиелеу.

Теориялық, әдістемелік жаңалықтар іс жүзіндегі тәжірибе жұмыстарымен тексеріледі.

Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесін байыту. Еліміздегі дене мәдениетінің орны және оны дамытуға байланысты "Қазақстан 2030" даму стратегиясын жүзеге асыру шаралары. "Қазақстан Республикасы бұқаралық спортты дамыту жөніндегі шұғыл шаралар

Дене мәдениеті-адамдардың дене қуатының жетілуі үшін пайдаланылатын қоғамдық материалдық (спорт ғимараттары, құрал-жабдықтар) және рухани (арнаулы білім, ғылыми тәжірибе) байлығын құрайтын халықтың жалпы мәдениетінің бір саласы. Ол негізгі дене мәдениеті, спорт, сауықтыру, қолданбалы дене мәдениеті болып табылады.

Негізгі дене мәдениеті адамдардың өз шама-шарқына қарай таңдап алған кәсіби және спорт мамандығын жетілдірудің негізі. Ол жалпы білім беретін мектептерде, оқу-тәрбие мекемелерінде қолданылады әрі егде кісілерге денсаулығын нығайтуға, жұмысқа ынтасын, төзімділігін арттыруға көмектеседі. Спорт адам психологиясының орнықтылығын, дене қуатының жетілуін қамтамасыз етеді. Спорт қимылының негізгі мақсаты спорттың бір түрінен жоғары жетістіктерге жету, сол арқылы адамның қабілет-қарымын, ептілік касиеттерін қалыптастыру. Қолданбалы дене мәдениеті - кәсіптік және әскери дене мәдениеті деп екіге бөлінеді. Сауықтыру дене мәдениетіне емдеу дене мәдениеті жатады. Оның мақсаты организмнің уақытша жоғалған функциялық мүмкіндіктерін қалпына келтіру. Гигиеналық дене мәдениеті - жаттығушылар организмдерінің жұмыс істеу қабілетін арттыруға қызмет етеді. Сабақ барысында, жұмыста (дене шынықтыру, өндірістік гимнастика) күнделікті демалыста (таңертеңгі бой жазу, серуендеу, саяхат т.б.) қолданылады.

Жалпы дене тәрбиесі жүйесі ғылыми-әдістемелік негізде құрылады. Оның барлық теориялық және практикалық ұсыныстары ғылыми түрде баяндалады. Дене тәрбиесі жүйесін қоғамдық, психологиялық- педагогикалық, әдістемелік-биологиялық ілімдер, гигиена, физиология, спорттық медицина т.б. зерттейді. Осылардың ішінде негізгі орынды дене тәрбиесі ілімі мен әдістеме пәні алады.

Дене қуаты дайындығына, әсіресе әскерде үлкен мән беріледі. Сарбаздың соғысқа қабілеттілігі - оның жылдам жүгіретініне, төтенше жағдайға бейімділігіне, әскери мамандықты тез меңгеруіне т.б. байланысты. Сондықтан жалпы білім беретін мектептерде, кәсіптік-техникалық училищелерде, арнаулы орта білім беру орындарында жеткіншектерді әскер қатарына шақыруға дейін дайындаған жөн. Әскери мамандықты жақсы игеру үшін сол кезден бастап ептілікке, жылдамдыққа, шыдамдылыққа т.б. тәрбиелеу керек. Барлық дене тәрбиесі жаттығулары, сабақтары адам денсаулығын нығайтуға арналуы тиіс. Бұл сабақтардың нәтижесі олардың көлемі мен жаттығуды орындау қарқынына байланысты. Оқытушы өсіп келе жатқан организмнің биологиялық заңдылықтарын, адамның жас ерекшеліктері мен барлық мүмкіндіктерін білуі керек, педагогикалық тәсілдерді және дәрігерлік бақылауды жақсы меңгеруі қажет. Сонда ғана ол денсаулықты нығайту жолында жемісті жұмыс істей алады.

Әр мұғалім өз сабағының көшбасшысы. Көшті қалай бастап алып жүрем десе де өз еркі. Ал көшті дұрыс бағыттай білу ол шеберлігіне байланысты.

Бағдарлама үш деңгейден тұрады. Оқыту мен үйретудің тәсілі:

1. Қызығушылығын ояту-жаңа сабақты түсіндіру кезіндегі үйрену процесі. Бұл бұрынғы білетін білім мен жаңа білімді ұштастырудан тұрады.

Білім беру мен білім алудағы жаңа тәсілдер арқылы оқытуда оқушылар бұрынғыдай тек тыңдап және көшіріп қана қоймай, белсенді әрекеттер атқарады. Ол белсенді әрекеттерге ойлау, оқу, сөйлеу, талқылау, жазу, пікірлесу, пікір таластыру жатады

2. Мағынаны тану жаңа сабақты бекіту процесі. Бұл кезеңде оқушы жаңа ақпаратпен танысады, тақырып бойынша жұмыс жасайды, тапсырмалар орындайды. Сонымен қатар олар идеяны жеткізіп қана қоймай, шешім табу үшін топқа сұрақ қояды және басқаларды сұраққа тартады. Әр топтан бір оқушы шығып ұжым алдында мәтін мазмұнын қысқаша баяндап береді.

3. Ой толғаныс сабақты қорытындылау кезеңі. Осы кезеңде үйренуші не үйренгенін саралап, салмақтап, оны қандай жағдайда қалай қолдану керектігін үйренеді.

Сонымен, дене шынықтыру пәнінде жаңа инновациялық технологияларды қолданудың орны орасаң болары хақ. Оқушылардың пәнге деген қызығушылығын арттырып, білім сапасын көтеруге сыныптан тыс спорттық шаралардың да маңызы зор. Соның ішінде қазақтың ұлттық ойындары мен қозғалмалы ойындарын, әр түрлі жарыстарын, тоғызқұмалақ, арқан тартыс, асық ату, аударыспақ сынды ойын түрлерін өткізіп отыру керек. Оқушылардың танымдық қабілеттерін артырып, салауатты өмір сүру, адам денсаулығы осы спортқа байланысты екендігін түсінеді. Нәтижесінде оқушылардың білім сапасы артып, оқу тоқсандарында жоғары сапаға қол жеткізуге болады.

Қорыта айтқанда, мен алдымен жеке тұлғаның әлеуметтік құзыреттілігін дамытуды керек еттім. Сол арқылы ұжымдық зерттеуге қол жеткіздім, яғни оқушының өзін-өзі басқарудағы әлеуеті артты.

Жаңа идеяларды енгізу барысындағы орындалатын міндеттер:

1. Оқушымен қарым-қатынасты қалыптастыру.

2. Оқушының логикалық ойлау қабілетін дамыту.

3. Әр оқушының әрекетін, ұлттық болмысын пайдалануға жұмыстану.

5. Оқушының санасын, сенімін, көзқарасын, білімін арттыру.

6. Оқушының парасатын, ойлауын қалыптастыра отырып машықтандыру.

Ең бастысы, оқу үрдісінде міндетті пәндерде оқушылардың теориялық білімін әлеуметтік тұрғыдан қалыптастыруға мән беру керек.

Жұмысымның нәтижесі:

1) Әр оқушының білімі, қабілеті қалыптасады.

2) Оқушының бойындағы жетістіктері көрінеді.

3) Оқушылар қиындықтарды жеңеді, әлеуеті артады.

4) Жан-жақты дамуға қол жеткізеді