**Дене шынықтыру сабақтарында күш, ептілік және жылдамдықты дамыту**

**Тұкаш Төрехан Дотанұлы**
Ақмола облысы, Жақсы ауданы
“Беловодское ауылының жалпы орта білім беретін мектебі” КММ

**Кіріспе**

Дене шынықтыру сабақтарында күш, ептілік және жылдамдықты дамыту – оқушылардың физикалық дайындығын жақсартудың маңызды бағыттарының бірі. Бұл қабілеттер адамның жалпы қозғалыс белсенділігіне, спорттық жетістіктеріне және күнделікті өмірде кездесетін физикалық жүктемелерге бейімделуіне тікелей әсер етеді. Сондықтан дене тәрбиесі сабақтарында осы үш көрсеткішті кешенді түрде дамыту маңызды.

Күш, ептілік және жылдамдық – бір-бірімен тығыз байланысты дене қасиеттері. Күш – бұлшық еттердің қарсыласуға төтеп беру қабілеті, ептілік – әртүрлі қозғалыстарды үйлестіре білу, ал жылдамдық – мүмкіндігінше қысқа уақыт ішінде әрекетті орындау қабілеті. Осы үш қабілеттің дамуы арқылы оқушылардың спорттық жетістіктері артып, жалпы физикалық денсаулығы жақсарады.

**Негізгі бөлім**

**1. Күшті дамыту әдістері**

Күшті дамытуға бағытталған жаттығуларға дененің әртүрлі бұлшық ет топтарын нығайтатын физикалық тапсырмалар кіреді. Олардың ішінде:

* **Статикалық жаттығулар** (планка, изометриялық қысу) – бұлшық еттердің төзімділігін арттыруға көмектеседі.
* **Динамикалық жаттығулар** (отыру-тұру, турникке тартылу, салмақпен жаттығу) – бұлшық еттердің күші мен массасын арттырады.
* **Плиометриялық жаттығулар** (секірулер, жылдам қозғалыстар) – бұлшық еттердің қысқа уақытта максималды күш өндіру қабілетін дамытады.

Күшті дамыту үшін дене шынықтыру сабақтарында салмақпен жұмыс істеу, әртүрлі спорттық снарядтарды қолдану және бұлшық еттерді тұрақты түрде жүктеу әдістері пайдаланылады.

**2. Ептілікті арттыру жолдары**

Ептілік адамның қозғалыстарын дәл, үйлесімді және жылдам орындау қабілетін білдіреді. Бұл қасиетті дамыту үшін келесі жаттығулар ұсынылады:

* **Кедергілерден өту** – тез бағыт өзгерту және дене қозғалысын бақылау қабілетін жақсартады.
* **Доппен жаттығулар** (баскетбол, футбол, волейбол элементтері) – қозғалыстарды үйлестіру қабілетін жақсартады.
* **Гимнастикалық жаттығулар** – денені дұрыс бағытта ұстау және тепе-теңдікті сақтау дағдыларын дамытады.

Ептілікті дамыту үшін қозғалыс ойындары мен спорттық жарыстар тиімді болып табылады. Бұл жаттығулар оқушылардың дене қимылдарын тез үйлестіруге және әртүрлі жағдайларға бейімделуге көмектеседі.

**3. Жылдамдықты жетілдіру тәсілдері**

Жылдамдық – қысқа уақыт ішінде қозғалысты орындау қабілеті. Оны дамыту үшін келесі жаттығулар қолданылады:

* **Қысқа қашықтыққа жүгіру** – жылдамдықтың негізгі көрсеткішін жақсартады.
* **Реакция жылдамдығын арттыруға арналған ойындар** (мұғалімнің белгісі бойынша жүгіру, түрлі бағыттарда қозғалу) – қимыл-қозғалыс жылдамдығын арттыруға көмектеседі.
* **Жарылғыш күш жаттығулары** (секірулер, жеделдетілген жүгіру) – бұлшық еттердің шапшаңдық мүмкіндіктерін жақсартады.

Жылдамдықты дамыту үшін оқушылардың дұрыс жүгіру техникасын меңгеруі, жылдамдыққа бағытталған ойындар мен жаттығулар орындауы маңызды.

**Қорытынды**

Дене шынықтыру сабақтарында күш, ептілік және жылдамдықты дамыту – оқушылардың жалпы физикалық дайындығын жақсартып, спорттық жетістіктерге жетуіне мүмкіндік береді. Бұл қабілеттердің кешенді дамуы арқылы балалардың денсаулығы нығайып, қозғалыс белсенділігі артады.

Күшті, ептілікті және жылдамдықты дамыту жүйелі түрде жүргізілгенде ғана нәтижелі болады. Ол үшін әртүрлі әдістерді біріктіріп қолдану, оқушылардың жас ерекшеліктерін ескеру және әр сабақтың тиімділігін арттыру маңызды. Сонымен қатар, сабақтарда ойын элементтерін қолдану оқушылардың қызығушылығын оятып, жаттығуларды орындауға деген ынтасын арттырады.

Осылайша, дене шынықтыру сабақтарында оқушылардың физикалық мүмкіндіктерін дамыту арқылы оларды салауатты өмір салтын ұстануға үйретуге болады. Бұл олардың күнделікті өмірінде және болашақ спорттық жетістіктерінде маңызды рөл атқарады.

### **Пайдаланылған әдебиеттер**

1. Айтмұхамедов, Ә. **«Дене тәрбиесі және спорт»** – Алматы: Білім, 2015.
2. Кенжебаев, Қ. **«Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі»** – Астана: Фолиант, 2018.
3. Тлеубаев, Ж. **«Мектептегі дене шынықтыру сабақтары»** – Алматы: Мектеп, 2020.
4. Matveev, L. **"Fundamentals of Sports Training"** – Moscow: Physical Culture and Sport, 2013.
5. Bompa, T. **"Periodization: Theory and Methodology of Training"** – Human Kinetics, 2016.
6. Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі. **«Жалпы орта білім беру ұйымдарына арналған дене шынықтыру пәні бойынша оқу бағдарламасы»** – Астана, 2019.
7. Физиологиялық және биомеханикалық зерттеулер бойынша ғылыми мақалалар (Ғаламтор ресурстары: [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com), [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net)).
8. Назарбаев, Н. **«Қазақстан – 2050» стратегиясы: қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты»** – Астана, 2012.