750320302854

КОККОЗОВ Толебай Кудайбергенович,

Д.А.Қонаев атындағы жалпы білім беретін мектебінің дене шынықтыру пәні мұғалімі.

Түркістан облысы, Қазығұрт ауданы

**ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МЕН СПОРТ: ЖАҒДАЙЫ МЕН ДАМУ БОЛАШАҒЫ**

Білім беру орындарындағы дене тәрбиесінің жастардың денсаулықтарын нығайту, тұлға бойындағы биологиялық-психологиялық қажеттіліктердің жан-жақты жетілуіне, өмірге белсенді ұстаным мен ізгілікті қатынастарын дамыту. Дене тәрбиесі – дене дамуына, денсаулықты нығайтуға, жұмыс қабілеттілігін жоғарылатуға және ұдайы өзін – өзі, оның ішінде сыртқы, дене пішінін жетілдіруге қажеттілікті қалыптастыруға бағытталған адамды жетілдіру жүйесі.

Оқушылар дене бітімінің дұрыс дамуы, денсаулығының нығаюы, жұмыс қабілетінің артуы сыртқы ортаның қолайсыз жағдайларына қарсы тұруға ықпал етеді. Жақсы денсаулық -адамның еңбек және қоғамның іс-әрекетке жемісті қатысуының маңызды кепілі. Оқушылардың денсаулығына қамқорлық жасауға біздің қоғамымыз мейлінше мүдделі. Сабақтарда, сабақтан тыс уақытта, спорт секцияларында дене тәрбиесін күн сайын ұйымдастырып, қолайлы жағдайлар жасау қажет. Дене тәрбиесі сабағында жаңа инновациялық технологиялардың тиімділігі жоғары. Қолда бар мүмкіндікті пайдаланып оқытудың жаңа әдіс-тәсілдерін тиімді қолдану, жаңа технологияны әркімнің өз сабағында пайдалану арқылы оқушы жастарды халықтың дәстүр үрдісінде адамгершілікке, салауатты өмір сүруге баулу дені сау ұрпақ тәрбиелеу дене тәрбиесі пәні мұғалімдерінің басты міндеті. Олай болса, оқыту мен тәрбиелеудің ой елегінен өтетін әдіс-тәсілдерін, жаңашыл педагогтардың тапқан әдістемелерін біліп қана қою жеткіліксіз, оны әркім өз мүмкіндігінше күнделікті сабақта пайдалану қажет. Дене шынықтыру пәнінің басқа пәндерге қарағанда көптеген ерекшеліктері бар. Мұнда негізінен оқушының қабілеті, бейімділігі баса назарда болуы керек. Дегенмен де оқушыларды бейімдеу, қабілетін дамыту, спортқа деген қызығушылығын арттыру жақсы ұйымдастырылған сабаққа байланысты. Сондықтан оқушылардың пәнге қызығушылықтарын арттыру, сабақта тақырыпқа байланысты спорт түрлерінің шығу тарихын, спорт түрлері дамыған елдерді спорттың әр саласындағы белгілі спортшылар өмірін алуға болады. Сол себептен мұғалім сабақты тартымды етіп теория мен практиканы ұштастыруында жаңа инновациялық технологиялардың тиімділігі баса назарда болуы қажет. Бұл мұғалім мен оқушы арасындағы қарым-қатынас, сабақты жақсы оқитын, спортқа бейім оқушылармен белсенді жұмыс істеп қана қоймай, барлық баланың дамуы үшін қолайлы жақсы ойлар туғызып, қабілеті жеткен жерге дейін еңбек етуін ойластыру тиіс.. Жаңаша әдістерді сабақтарда үнемі қолданысқа енгізуде теория мен практиканың ұштасуына мән бергенде ғана жұмыстың мазмұндылығы көріне алады. Осы бағыттарда сын тұрғысынан ойлау және деңгейлеп оқыту технологияларының тиімді әдістерін дене шынықтыру пәнінде қолдануды ұсынамын. Спорт қайратты қажет етіп, өмірге құштарлықты арттырады. Әрбір мұғалімнің оқытуға, үйретуге өз тұғырнамасы болуы қажет. Олар мыналар:

- Әр оқушының білім деңгейін, қабілетін, мүмкіншілігін түсіну;

- Оқушының бойындағы жетістіктері мен кемшіліктерін қабылдау;

- Оқушыларға қиындықтарды жеңуге, кемшіліктерден арылуға көмектесу;

. 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. Осындай жұмыстарды жүргізу нәтижесінде оқушылардың белсенділігі артып, спортқа деген бейімділігі қалыптасады.

Құралдары мен әдістері

Денсаулық сақтау технологияларының мақсаттарына қол жеткізу үшін келесі құралдар қолданылады:

гигиеналық факторлар;

табиғатты сауықтыру күштері;

қозғалыс бағыты құралдары

Сауықтырудың бірінші шарты-дене шынықтыру сабақтарында гигиеналық тәртіп құру. Менің міндетіме сабақты өткізудің гигиеналық жағдайларына қойылатын талаптардың айқын бұзылуын көру және анықтау.Екіншіден табиғи сауықтыру күштерін сабақта денсаулық сақтау технологияларының мақсаттарына қол жеткізу үшін пайдалану. Таза ауада сабақ өткізу биологиялық үдерістердің белсенділігін арттырады, ағзаның жалпы жұмысқа қабілеттілігін арттырады, шаршау және т. б. процесін баяулатады. Күні бойы, апта және жыл бойы негізгі қозғалыс сапасын дамытуға жоғары деңгейде жұмыс істеу қабілеттігін қолдауға ықпал етеді. Бұл әдістер мен құралдарды кешенді пайдаланған жағдайда ғана сауықтыру міндетін шешуге көмектеседі. Барлық оқушыларды дене шынықтырумен және өз денсаулығымен айналысуға күштеп мәжбүрлеуге болмайтынын жақсы түсінемін, бұл үшін белгілі бір ынталандырулар мен мотивациялар қажет.

Дене шынықтырумен айналысуға мотивация жасау үшін оқушылардың валеологиялық сауаттылығын арттыру;дәстүрлі емес сабақтар, заманауи дене шынықтыру құралдары; дене тәрбиесінің әдістері мен тәсілдерін біріктіру; дене тәрбиесінің сыныптан тыс түрлері.

 Барлық сабақтар барысында баланың гигиеналық дағдыларын дамытамын, оның күннің жалпы режимін, атап айтқанда, бір күн бойы қозғалыс режимін реттеуге қатысуын қарастырамын. Балалардың ағзаны шынықтыруға деген дұрыс көзқарасын тәрбиелеймін. Осы мақсатпен шаңғымен жүруде, таза ауада ойнау және т.б. балаларды дұрыс тыныс алуға, массаж (өзін-өзі массаж) тәсілдеріне үйрету.Балалардың физикалық дамуына ғана емес, емдік-тәрбиелік әсері бар, түзететін,жаттығуларын қолданатын дене жаттығуларын қолданамын. Секіртпемен және шеңбермен жаттығулар дұрыс арқа қалыптастыруға көмектеседі, жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелеріне жағымды әсер етеді. Әр сабаққа психорегуляция мен релаксацияға арналған жаттығуларды міндетті түрде қосамын. Сабақтарға сюжеттік ойындар мен ойын тапсырмаларын қосамын.Балалардың денсаулықтары бүгінгі таңда өте өзекті мәселе. Бұның барлығы балалар денсаулығын сақтайтын технологияларды оқу - тәрбие үрдісіне қолдануын туғызып отыр. Баланың саулығын сақтау жөніндегі денсаулық сақтау технологиялары жас буынның тазалықты сақтап, бойларын күтуіне едәуір себеп болар деймін. Ауырып - ем іздегенше, ауырмайтын - жол іздейік!