**Мектептегі дене шынықтыру пәнінің оқушылардың денсаулығына әсері**

*Абишова Айгуль Макешовна*

*Қызылорда облысы, Жаңақорған ауданы*

*Ғ. Мұратбаев атындағы №240 орта мектебі*

*Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі*

**Кіріспе**

Қазіргі заманда білім беру жүйесінде денсаулық сақтау мәселесі ерекше маңызға ие. Жастардың физикалық дамуы мен денсаулығын нығайту үшін мектептерде дене шынықтыру пәні үлкен рөл атқарады. Бұл пән тек қана физикалық белсенділікті қамтамасыз етіп қана қоймай, сонымен қатар оқушылардың рухани және психологиялық ахуалын жақсартуға көмектеседі. Мектепте дене шынықтыру сабағының ұйымдастырылуы оқушылардың денсаулығын нығайту, физикалық шынығуын арттыру және болашақта аурулардың алдын алу үшін маңызды рөл атқарады.

**Тақырыптың өзектілігі**

Дене шынықтыру пәні мектеп оқушыларының денсаулығына әсерін тигізетін басты факторлардың бірі болып табылады. Бүгінгі таңда балалардың көпшілігі уақыттарының көбі компьютер мен ұялы телефон алдында өтеді, сондықтан физикалық белсенділік азайып келеді. Осының салдарынан түрлі аурулар мен артық салмақ мәселелері туындауда. Мектепте дене шынықтыру пәнінің дұрыс ұйымдастырылуы арқылы денсаулықты нығайту және спортқа деген қызығушылықты арттыру қажет.

**Мақсаты**

Бұл мақалада мектептегі дене шынықтыру пәнінің оқушылардың денсаулығына әсері қарастырылады. Дене шынықтыру сабағының маңызы, оның физикалық, психологиялық және әлеуметтік артықшылықтары талқыланып, тиімді дене шынықтыру бағдарламаларын енгізу жолдары ұсынылады. Мақсаты – дене шынықтыру пәні арқылы оқушылардың денсаулығын сақтау мен нығайту, спорттық рухты қалыптастыру, олардың физикалық және психологиялық даму деңгейін арттыру.

### Негізгі бөлім

#### 1. **Дене шынықтыру пәнінің маңызы**

Мектептегі дене шынықтыру пәні – оқушылардың физикалық және психологиялық денсаулығын нығайтудағы басты құралдардың бірі. Бұл пән оқушылардың физикалық белсенділігін арттырып, олардың денсаулығын жақсартуға септігін тигізеді. Денсаулықты сақтау мен нығайту үшін дене шынықтыру сабағында түрлі жаттығулар мен ойындар пайдаланылады. Сонымен қатар, дене шынықтыру пәні оқушылардың физикалық дамуына, дұрыс қалыптасуына және аурулардан қорғануына маңызды әсер етеді.

#### 2. **Дене шынықтыру пәні мен психологиялық денсаулық**

Физикалық белсенділік денсаулықты сақтаумен қатар, оқушылардың психологиялық жағдайына да оң әсерін тигізеді. Спортпен шұғылдану оқушылардың көңіл-күйін көтеріп, стресстен арылуға көмектеседі. Дене шынықтыру сабақтары балалардың үйлесімді дамуына ықпал етеді: олар өздерін еркін сезініп, жақсы нәтижелерге қол жеткізуге талпынады. Сонымен қатар, командамен жұмыс істей білу, өзара қарым-қатынас жасау қабілеттерін дамытуға да көмектеседі.

#### 3. **Дене шынықтыру сабақтарының денсаулыққа тигізетін әсері**

Қазіргі уақытта балалардың көпшілігі техникалық құрылғылармен көп уақыт өткізеді. Бұл физикалық белсенділіктің төмендеуіне, артық салмақтың пайда болуына және түрлі аурулардың туындауына әкеледі. Мектепте дене шынықтыру сабағының дұрыс ұйымдастырылуы бұл мәселелерді шешуге септігін тигізеді. Оқушылардың физикалық денсаулығын арттыру мақсатында түрлі спорттық іс-шаралар мен ойындар өткізу қажет. Одан бөлек, дұрыс тамақтану, гигиеналық әдеттер мен дене шынықтыруды күнделікті өмірге енгізу өте маңызды.

#### 4. **Дене шынықтыру пәнін ұйымдастырудағы заманауи тәсілдер**

Қазіргі таңда дене шынықтыру пәнін жаңаша көзқараспен ұйымдастыру қажет. Мысалы, оқушылар үшін арнайы тренажер залдарын құру, спорттық алаңдарды жаңарту, жаңа ойын түрлерін енгізу сияқты шаралар дене шынықтыру пәнінің тиімділігін арттырады. Бұдан бөлек, оқушылардың денсаулығына назар аударатын арнайы жаттығулар мен бағдарламаларды енгізу маңызды. Мектептерде дене шынықтыру сабағының мазмұнын жаңартып, оқушылардың қызығушылығын арттыру қажет.

### Қорытынды

Мектепте дене шынықтыру пәні оқушылардың денсаулығына, физикалық және психологиялық дамуына үлкен әсер етеді. Спорт пен физикалық белсенділіктің мектеп бағдарламасына енгізілуі жастардың болашақта салауатты өмір салтын ұстануына ықпал етеді. Оқушылардың денсаулығын сақтауға, олардың қуатын арттыруға және әлеуметтік дағдыларын дамытуға дене шынықтыру пәні маңызды рөл атқарады. Сондықтан мектептерде дене шынықтыру сабағын тиімді ұйымдастыру, оқушылардың қызығушылығын арттыру және жаңа әдістерді енгізу қажет. Бұл өз кезегінде оқушылардың денсаулығы мен жалпы даму деңгейін жақсартады.

### Қолданылған әдебиеттер

1. **Жұмағалиева, Г. (2020).** Мектеп жасындағы балалардың денсаулығын сақтау және нығайту мәселелері. Алматы: Білім.
2. **Иванова, М. (2018).** Дене шынықтыру пәнінің жастардың психологиялық жағдайына әсері. Жаңа білім, №3, 45-49 беттер.
3. **Рахметова, А. (2021).** Спорттық тәрбиенің маңызы және оқушылардың денсаулығына әсері. Тараз: Мектеп баспасы.
4. **Қожамқұлов, Б. (2019).** Қазіргі заманғы дене шынықтыру әдістері мен бағдарламалары. Астана: Ғылым.
5. **Денсаулық сақтау министрлігі (2022).** Мектептерде дене шынықтыру пәнін ұйымдастырудың тиімді жолдары. Қоғамдық денсаулық.