

**Мұратбек Сандуғаш Оңалбекқызы**

Шымкент қаласы, № 62 Н.Төреқұлов атындағы жалпы орта білім беретін мектептің дене шынықтыру пән мұғалімі

**Дене шынықтыру пәнінің жетілдіру жолдары**

Дене шынықтыру сабағының сапасы қазіргі кездегі білім беру процесінде маңызды рөл атқарады. Бүгінгі күнде, бүкіл әлемдегі мектептер мен білім беру мекемелері оқушылардың денсаулығы мен жалпы дамуын жақсарту үшін дене шынықтыру сабақтарын жетілдіруге ерекше мән беруде. Оқушылардың физикалық дайындық деңгейін арттыру, салауатты өмір салтын насихаттау және жалпы денсаулықтарын сақтау қазіргі заманғы білім беру жүйесінің ажырамас бөлігіне айналды.

Дене шынықтыру сабақтарының негізгі мақсаты – оқушыларды дене белсенділігіне ынталандыру, олардың физикалық дайындығын жақсарту және өмір бойы белсенді болуға үйрету. Сонымен қатар, бұл сабақтар оқушылардың психологиялық және әлеуметтік дамуына да оң ықпал етеді. Осы мақсаттарға жету үшін дене шынықтыру сабақтарының тиімділігі мен қызықтылығын арттыру мұғалімдер мен білім беру мекемелері үшін маңызды міндет болып табылады. Жас ұрпақты физикалық белсенділікке үйрету және олардың спортқа деген қызығушылығын арттыру үшін дене шынықтыру сабақтарының мазмұнын үнемі жетілдіру қажет. Қазіргі кезде бұл салада көптеген жаңа әдістер мен технологиялар пайда болуда. Осы әдістерді тиімді пайдалану арқылы дене шынықтыру сабақтарын қызықты және пайдалы етуге болады. Әртүрлі спорт түрлері мен ойындарды енгізу – дене шынықтыру сабақтарын әртүрлі және тартымды ету жолдарының бірі. Бұл оқушылардың қызығушылығын оятып, оларды сабаққа ынталандырады. Жаңадан бастаушылар мен жоғары деңгейлі спортшылар үшін әртүрлі деңгейдегі жаттығуларды ұсыну арқылы әр оқушының жеке қажеттіліктеріне жауап беру мүмкіндігі туады.

Технологияларды пайдалану да дене шынықтыру сабақтарын жетілдірудің тиімді тәсілдерінің бірі болып табылады. Видео анализ және фитнес-қосымшаларды сабақтарға енгізу оқушылардың өздерінің физикалық дамуын қадағалап, нәтижелерін жақсартуға көмектеседі. Сонымен қатар, фитнес-трекерлер мен смарт-сағаттарды пайдалану арқылы оқушылардың денсаулық көрсеткіштерін үздіксіз бақылауға болады. Интерактивтілік пен командалық жұмыс – дене шынықтыру сабақтарының маңызды аспектілері. Командалық ойындар арқылы оқушылар арасында ынтымақтастық пен бірлесе жұмыс істеу дағдыларын дамытуға болады. Жеке жаттықтыру жоспарларын жасап, оқушылардың жеке мақсаттарына жетуге көмектесу де тиімді әдіс болып табылады.

Қауіпсіздік пен денсаулықты сақтау да дене шынықтыру сабақтарының ажырамас бөлігі болып табылады. Әрбір жаттығудан бұрын және кейін тиісті жаттығуларды өткізуге назар аудару, қауіпсіздік нұсқауларын қатаң сақтау арқылы жарақаттанудың алдын алу маңызды. Кері байланыс пен мотивация да оқушылардың дене шынықтыру сабақтарында жетістіктерге жетуіне ықпал етеді. Тұрақты кері байланыс сессияларын ұйымдастырып, оқушылардың прогресін талдау арқылы олардың күш-жігерін дұрыс бағыттауға болады. Жетістіктер мен кішігірім жетістіктерді мадақтау арқылы оқушылардың мотивациясын арттыру да маңызды. Тақырыпта дене шынықтыру сабақтарын жетілдірудің осы және басқа да тиімді әдістерін қарастырамыз. Тақырыптың негізгі мақсаты – дене шынықтыру сабақтарының сапасын арттыру арқылы оқушылардың физикалық дайындығын жақсарту және салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Дене шынықтыру сабақтарын жетілдіру арқылы біз оқушылардың денсаулықтарын жақсартып қана қоймай, олардың спортқа деген қызығушылығын арттырып, өмір бойы белсенді болуға ынталандырамыз. Бұл мақалада қарастырылатын әдістер мен тәжірибелер мұғалімдер мен білім беру мекемелері үшін пайдалы ақпарат болып табылады.

Дене шынықтыру сабағы оқушылардың денсаулығын нығайту және физикалық белсенділікті арттыру мақсатында ұйымдастырылады. Қазіргі білім беру жүйесінде дене шынықтыру сабақтары маңызды орын алады. Бұл бөлімде дене шынықтыру сабақтарының жетілдіру жолдарын қарастырамыз.

**1. Әртүрлі спорт түрлері мен ойындарды енгізу**

Әртүрлі спорт түрлері мен ойындарды сабақтарға енгізу оқушылардың қызығушылығын арттырады. Мысалы, баскетбол, футбол, волейбол сияқты командалық ойындар оқушылар арасында ынтымақтастық пен командалық жұмыс дағдыларын дамытады. Жекелей спорт түрлері, мысалы, жеңіл атлетика, гимнастика, йога, әр оқушының жеке қабілеттерін ашуға мүмкіндік береді. Сонымен қатар, сабақтарды әртүрлі деңгейдегі қиындықтармен өткізу арқылы оқушылардың спортқа деген ынтасын арттыруға болады. Мысалы, жаңа бастаушылар үшін жеңіл жаттығулар мен ойындарды енгізу, ал жоғары деңгейлі оқушылар үшін күрделі жаттығулар мен жарыстар ұйымдастыру тиімді.

**2. Технологияларды пайдалану**

Қазіргі заманда технологияларды пайдалану дене шынықтыру сабақтарын жетілдірудің тиімді тәсілі болып табылады. Видео анализ әдісі оқушылардың жаттығуларын түсіріп, кейін оларды талдау арқылы қателерін түзетуге және нәтижелерін жақсартуға мүмкіндік береді. Фитнес-қосымшалар мен бағдарламалар сабақтарды қызықты әрі тиімді етуге көмектеседі. Мысалы, оқушылар өздерінің физикалық белсенділігін қадағалап, жетістіктерін жазып отыру үшін арнайы қосымшаларды пайдалана алады. Фитнес-трекерлер мен смарт-сағаттар денсаулық көрсеткіштерін бақылауға мүмкіндік береді. Бұл оқушылардың дене шынықтыру сабағына деген қызығушылығын арттырып, оларды белсенді өмір салтына ынталандырады.

**3. Интерактивтілік пен командалық жұмыс**

Интерактивтілік дене шынықтыру сабақтарының маңызды аспектісі болып табылады. Командалық ойындар мен жаттығулар арқылы оқушылар арасында ынтымақтастық пен бірлесе жұмыс істеу дағдыларын дамытуға болады. Мысалы, футбол, волейбол, баскетбол сияқты командалық ойындар оқушыларды бірлесе жұмыс істеуге үйретеді. Сонымен қатар, командалық жаттығулар арқылы оқушылардың коммуникативтік дағдылары дамиды. Жеке жаттықтыру жоспарларын жасап, оқушылардың жеке мақсаттарына жетуге көмектесу де тиімді әдіс болып табылады. Мұндай жоспарлар әр оқушының физикалық дайындығын ескере отырып жасалады, бұл олардың спорттық жетістіктерге жетуіне көмектеседі.

**4. Қауіпсіздік пен денсаулық**

Дене шынықтыру сабақтарының ажырамас бөлігі – қауіпсіздік пен денсаулықты сақтау. Әрбір жаттығудан бұрын және кейін тиісті жаттығуларды өткізуге назар аудару маңызды. Бұлшық еттерді жылыту жаттығулары жарақаттанудың алдын алуға көмектеседі. Сонымен қатар, дене шынықтыру сабағында қауіпсіздік нұсқауларын қатаң сақтау қажет. Оқушыларға әрбір жаттығудың дұрыс орындалу техникасын үйрету және қауіпсіздік ережелерін түсіндіру маңызды. Жарақат алған жағдайда алғашқы көмек көрсету дағдыларын үйрету де маңызды. Бұл шаралар оқушылардың денсаулығын сақтауға және жарақаттанудың алдын алуға көмектеседі.

**5. Кері байланыс пен мотивация**

Кері байланыс дене шынықтыру сабақтарында жетістіктерге жету үшін маңызды. Оқушылардың прогресін талдау үшін тұрақты кері байланыс сессияларын ұйымдастыру тиімді. Мұндай сессиялар оқушылардың күш-жігерін дұрыс бағыттауға және жетістіктерін бағалауға көмектеседі. Жетістіктер мен кішігірім жетістіктерді мадақтау арқылы оқушылардың мотивациясын арттыру маңызды. Бұл олардың спорттық жетістіктерге жетуге деген ынтасын арттырады. Сонымен қатар, мотивацияны арттыру үшін әртүрлі марапаттар мен сыйлықтарды қолдануға болады. Мұндай шаралар оқушылардың спортқа деген қызығушылығын арттырып, оларды белсенді өмір салтына ынталандырады.

Қорытындылай келе, дене шынықтыру сабағын жетілдіру қазіргі заманғы білім беру жүйесінің маңызды аспектілерінің бірі болып табылады. Оқушылардың физикалық дамуын және жалпы денсаулығын жақсарту үшін әртүрлі әдістер мен технологияларды қолдану қажет. Әртүрлі спорт түрлері мен ойындарды енгізу, технологияларды пайдалану, интерактивтілік пен командалық жұмыс, қауіпсіздік пен денсаулық сақтау, кері байланыс пен мотивация - бұл дене шынықтыру сабағын жетілдірудің негізгі бағыттары. Әртүрлі спорт түрлері мен ойындар оқушылардың қызығушылығын оятып, оларды сабаққа ынталандырады. Технологияларды қолдану дене шынықтыру сабақтарын қызықты және тиімді етуге мүмкіндік береді. Интерактивтілік пен командалық жұмыс оқушылар арасында ынтымақтастық пен бірлесе жұмыс істеу дағдыларын дамытуға көмектеседі. Қауіпсіздік пен денсаулықты сақтау шаралары оқушылардың денсаулығын қорғауға және жарақаттанудың алдын алуға көмектеседі. Кері байланыс пен мотивация оқушылардың жетістіктерге жетуіне ықпал етеді. Тақырыпта қарастырылған әдістер мен тәжірибелер мұғалімдерге және білім беру мекемелеріне дене шынықтыру сабақтарын жетілдіруге көмектеседі. Бұл тәсілдер оқушылардың денсаулығын нығайтуға, физикалық дайындығын арттыруға және спортқа деген қызығушылығын арттыруға мүмкіндік береді. Дене шынықтыру сабағын жетілдіру арқылы біз оқушылардың денсаулығын жақсартып қана қоймай, олардың өмір бойы белсенді және салауатты болуын қамтамасыз ете аламыз. Бұл тақырыптың нәтижелері оқушылардың жалпы дамуына және қоғамның денсаулығын нығайтуға үлкен үлес қосады. Сондықтан дене шынықтыру сабақтарын үздіксіз жетілдіру маңызды міндет болып табылады.

**Қолданылған әдебиеттер тізімі**

1. **Қ.Аманжолов** "Дене тәрбиесінің теориясы және әдістемесі", Алматы: Білім баспасы, 2019
2. **С.Баймұратов** "Жоғары оқу орындарында дене шынықтыру және спорт", Астана: Ғылым баспасы, 2021
3. **Ә.Жұмағұлова** "Оқушылардың дене дайындығын арттыру әдістері", Қарағанды: Тұран баспасы, 2020
4. **М.Исабеков** "Мектептегі дене шынықтыру сабақтары: тәжірибе және инновациялар", Шымкент: Жаңа ғасыры баспасы, 2022
5. **Т.Кәрімов** "Дене тәрбиесінің әдістемесі", Алматы: Қазақ университеті баспасы, 2018.