**Физикалық тәрбиенің маңызы: Мектеп оқушыларының дене шынықтыру сабақтарындағы көзқарас**  
*Автор: Шалхар Нурланович Рысжанов, дене шынықтыру пәнінің мұғалімі*  
*Жамбыл облысы, Тараз қаласы, Коммуналдық мемлекеттік мекеме «Школа-гимназия №53 имени Каратая Турысова»*

**Кіріспе**

Физикалық тәрбиенің маңызы зор, себебі ол оқушылардың денсаулығын нығайтуға, психологиялық жағдайын жақсартуға және олардың жалпы даму деңгейін арттыруға ықпал етеді. Спорттың, дене шынықтыру жаттығуларының адам өмірінде рөлі өте жоғары. Әсіресе, мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесіне ерекше көңіл бөлу маңызды, өйткені бұл кезеңде олардың денсаулығы мен физикалық қабілеттері қалыптасады. Мектептерде дене шынықтыру сабағы мен спорттық іс-шаралар оқушылардың денсаулығына және рухани дамуына көп әсер етеді.

**1. Мақсаты мен міндеттері**

Дене шынықтыру сабағының басты мақсаты — оқушылардың дене қабілеттерін дамыту, олардың бойында салауатты өмір салтын қалыптастыру. Бұл мақсатты жүзеге асыру үшін келесі міндеттер қойылады:

* Оқушылардың денсаулығын жақсарту.
* Оқушыларды түрлі спорт түрлеріне баулу.
* Оқушыларға командалық жұмыс пен өзара сыйластықты үйрету.
* Спорттық ойындар мен жарыстар арқылы балалардың ойлау қабілетін және дене күшін арттыру.

**2. Дене шынықтырудың денсаулыққа әсері**

Дене шынықтыру тек физикалық денсаулықты жақсартумен шектелмейді. Ол психологиялық тұрғыда да оқушылардың жағдайына ықпал етеді. Жаттығулардың нәтижесінде организмде серотонин мен эндорфиндер бөлініп, адам өз-өзіне деген сенімділік пен позитивті көңіл-күйді сезінеді. Әсіресе, мектеп жасындағы балалар үшін дене шынықтыру сабағы стресстен арылуға, эмоционалды тепе-теңдікті сақтауға көмектеседі.

Оқушылардың денсаулығын жақсарту үшін әртүрлі физикалық жаттығулар өткізіледі: жүгіру, футбол, баскетбол, волейбол секілді командалық ойындар балаларға достық, өзара құрмет және командадағы жауапкершілік сияқты маңызды қасиеттерді үйретеді.

**3. Мектептегі спорттық іс-шаралар**

Мектепте спорттық жарыстар мен сайыстарды ұйымдастыру оқушылардың денсаулығына ғана емес, олардың рухани және әлеуметтік дамуына да көмектеседі. Мысалы, әр түрлі спорттық жарыстарды ұйымдастыру арқылы оқушыларда командалық рух пен мақсатына жету ұмтылысы қалыптасады. Олар тек өз күшін ғана емес, басқа балалармен бірге жұмыс істеуді де үйренеді.

Бұдан басқа, мектепте жыл сайынғы спорт күні, дене шынықтыру апталықтары өткізіліп, оқушыларға жаңа спорт түрлерімен танысу мүмкіндігі беріледі. Оқушылардың жеке қабілеттері мен мүмкіндіктеріне сәйкес жеке жаттығулар ұйымдастырылып, әр баланың өз жетістіктеріне жетуі үшін жағдай жасалады.

**4. Дене тәрбиесі және тәрбие**

Дене шынықтыру пәні балаларға тек физикалық дамуды ғана емес, сондай-ақ рухани тәрбиені де береді. Оқушылар спорттық жарыстар мен командалық ойындар арқылы өздерінің жеке қасиеттерін дамытуға мүмкіндік алады. Бұл өз кезегінде олардың келешекте өмірде кездесетін қиындықтарды жеңе білуіне көмектеседі. Спорт баланың табандылығын, қайсарлығын, уақытты тиімді пайдалануды үйретеді.

Мектепте өткізілетін спорттық шаралар оқушылар арасында достық пен ынтымақтастықты нығайтуға бағытталған. Олар бір-бірімен пікір алмасып, командалық жұмыс жасау арқылы өздерінің әлеуметтік дағдыларын жетілдіреді.

**5. Қорытынды**

Қазіргі уақытта дене тәрбиесі және спорт оқушылардың жан-жақты дамуына ықпал етеді. Физикалық жаттығулар арқылы балалар денсаулығын жақсартып қана қоймай, оларда жауапкершілік, шыдамдылық, өзін-өзі бағалау сияқты қасиеттерді дамытады. Сонымен қатар, спорттың маңызы қоғамның әлеуметтік құрылымында да зор. Мектептерде спортты дамыту арқылы біз болашақ ұрпақтың салауатты өмір салтын ұстануына мүмкіндік жасай аламыз.

Менің ойымша, дене шынықтыру пәні мектеп бағдарламасының маңызды бөлігін құрайды. Оқушыларға дұрыс физикалық жаттығуларды үйрету олардың денсаулығына, әрі әлеуметтік, әрі психологиялық тұрғыда жақсы әсер етеді. Әрбір мектеп оқушысының денсаулығы мен дамуына қажетті жағдайлар жасалуы тиіс, сол арқылы олар салауатты және белсенді өмір сүре алады.