**Бағыты: Дене шынықтырудың оқушылардың үлгеріміне әсері**

**Тақырыбы: Денсаулықты нығайту - табысты оқудың кепілі**

**Автордың аты-жөні: Марат Ернар Даниярұлы**

**Ұйымның аты:**

**Алматы облысы , Жамбыл ауданы, «Үмбетәлі Кәрібаев атындағы орта мектебі» коммуналдық мемлекеттік мекемесі**

Дене шынықтырудың оқушылардың үлгеріміне әсері

 **Жер бетіндегі қай елді алсақ та, өз ұрпағына беретін тәрбиесінде өзiндiк ерекшелiктерi бар.**

 Жапон елі қазақ халқы сияқты балаларын еркелетіп өсіреді. Екі елдің ұлттық тәрбиесіндегі бір ұқсастық - ер баланы ел қорғаны, қыз баланы келешек отбасы ұйытқысы болуға баулу.Кәрістер еліндегі бала тәрбиесі - сөз бен істегі үйлесімділікжәне мақсатқа жетудегі табандылық пен төзімділікке баулу. Ал АҚШ-та «әрбір бала өз бетінше өмір сүріп үйрене алу керек» деген ұстанымға ережеге негізделген. Күн астындағы Қытай елі балаларын кішкентайынан төзімді, сабырлы және қанағатшыл болуға тәрбиелейді.Еврейлерде бала тәрбиесі қатаң бақылауда болады. Мәселен, баланың әлжуаз, көп шағым айтуына жол бермейді. Қай елдің бала тәрбиелеу тарихына көз жүгіртсек те, баланың шымыр, шыдамды, денсаулығы мықты болып өсуіне көп мән берген екен. Қиын-қыстау кезінде елді басқарып, жаудың тырнағынан арашалап алатын батырлар тәрбиелеуге тырысқан.

 Ал қазыргы заман балаларының көбінесе интернет желісінің шырмауынан шыға алмай жүргені өкінішті. Қазіргі балалар интернет желісінің дәуірінде өсіп , дамып жатыр. Таза ауада серуендеуге, спортпен айналысуға керек уақыттың көп бөлігін балалар ауасы тар, желдетілмеген бөлмелерде өткізеді. Ал бұл қалыпты физикалық дамуға кедергі келтіреді және денсаулығына зиян келтіреді. Ең сорақысы, көптеген ата-аналар дене шынықтыратын әр түрлі клубтар мен спорт секцияларының бар екенін біле отырып, баланың үйінде компьютерде отырғанына қарсы емес. Компьютерде отырып, өздігінен білім алуы әрине жақсы. Бірақ, бәрі қалыпты мөлшерде ғана жақсы.

 Өткен ғасырдың басында ғалым В.А.Сухомлинский «академиялық артта қалу денсаулықтың нашарлауының нәтижесі ғана» деп атап өтті.Осы ойды әрі қарай жалғастырсақ, «Денсаулықты сақтау - табысты оқудың кепілі» деген қорытынды жасауға болады.

 Оқушыға сапалы білім, саналы тәрбие беру білім беру саласының басты міндеті болып табылады. Демек, оқушының интеллектуалды, физикалық және эмоционалдық жағынан үйлесімді дамуына ықпалетуде аянбай еңбек ету.

Біздің мектептің мұғалімдерін мазалайтын қазыргы заманның оқушыларының оқуға деген қызығушылығын арттырудың қандай тиімді жолдары бар деген сұрақ болды

 Мектепте ең алдымен әр сыныптағы білім сапасына және оқушының оқуына, мұғалімнің оқытуына зерделеу жұмыстары жүргізілді. Сонда бір байқалғаны спорттық үйірмелерге көп қатысатын сыныптардағы оқушылардың өзіндік ерекшеліктері болды. Оқу аптасына бөлінген тек үш сағатпен қана шектелмей, қосымша спорттық секцияларға қатысуы оқушылардың ауызбіршілігі мықты, оқушылар өзіне сенімді, өз ойын еркін айтатын жеке тұлға саны артып, білім сапасының көтерілгені байқалды. Спорттық секцияға қатысатын оқушылардың стреске қарсы тұру деңгейі жақсы көрсеткішті көрсетті. Мысалы, жеңіле білу, дұрыс шешім қабылдау, өзін-өзі реттеу дағдысы бір қалыпты болғаны көрінді.

 Ал сыныптағы денсаулығы жоқ баланың тез ренжігіш, эмоцияға тез берілгіш, сенімсіздік қасеиттері басым екені байқалды. Аталған қиындықтардың алдын алу үшін мұғалімдер қатарымен бірлескен кішігірім жоба жұмысы іске қосылды.

 Мектеп әкімшілігі тарапынан «Денешынықтырудың оқу үлгерімінің артуына тигізетін әсері» тақырыбында жүргізілген әлемдік жұмыстарға әдеби шолу жүргізілді. Ең мықты жұмыстар оқылып, сол жұмыстар барысында кеткен кемшіліктер ескеріліп, нәтижелі жұмыстар назарға алынды.

 Сынып оқушыларынан кішігірім анонимді сауалнама алынды. Ол сауалнамада ең негізі сұрақтың бірі «неге спортпен айналысқың келмейді?» деген сұрақ болды. «Жаныма жақын спорт түрін таңдай алмай жүрмін, қолымнан келмейтін шығар деп ойлаймын, барғым келеді, бірақ жетекшілерге баруға қорқамын, ұяламын, денсаулығым жоқ, ата-анам рұқсат бермейді» деген жауаптар болды. «Оқушы үні» тыңдалып, сауалнама жауаптары сараланып, денешынықтыру мұғалімдері, мектеп әкімшілігі, педагог-психолог, сынып жетекшілер, ата-аналар бірлескен отырыс өткізіліп, талқыланды. Нәтижесінде «Тәні саудың-жаны сау» деген ұран сөзбен қызу жұмыс жүргізілді. Денешынықтыру пәні мұғалімдерімен әр оқушын ерекшелігі ескеріліп, спорттық секцияларға жазу жүргізілді.

 Әр сыныптың жас ерекшелігіне сай спорттық үйірмелерге қатысуы, отбасының демеу көрсетуі бақыланып отырылды. Ең алдымен футбол, волейбол, бокс, шахмат, тоғызқұмалақ секцияларының жетекшілерінің кәсіби деңгейінің талапқа сай болуы талап етілді. Денешынықтыру мұғалімдерінің жаттықтыруды сауатты жүргізуі, уақытында өткізуі қатаң бақылауға алынды. Мұғалімдердің арнайы жаттықтыруы теорияны түсіндіруімен , алған білімін практикада қолдануды үйретудің бірізділігі оқушылардың дұрыс жаттығуына әкеліп тұрды. Апта сайын мектепшілік, аймақтық, аудандық спорттық жарыстар өткізіліп, жеңімпаздар марапатталып тұрды.

 Қазақ халқы айтпақшы , «Бала - басты байлығымыз, ал ең асылы – оның тәрбиесі. Баланың тәрбиелі болып өсуіне отбасы мен өскен ортасының тигізетін әсері мол екенін терең түсіне отырып, отбасылық дене шынықтыруға ата-аналар шақырылды. Алдында қарсы болған ата-аналар, кейіннен қызығушылықпен қатыса бастады. Зерделеу кезінде байқағанымыз – ата-ана мен бала арасындағы қарым-қатынас нығая бастады. Ал ата мен баланың қарым-қатынасын жақсарту, ең негізгі мақсаттың бірі екенін жақсы білеміз. Спорттық секцияларға қатысатын оқушылардың бойында сабақ барысында тез дұрыс шешім қабылдауы, ойлауы қалыптасқаны көрініп отырды. Әрине бұл баланың функционалдық сауаттылығының көтерілуіне өз ықпалын тигізеді. Қоғамдық жұмыстарға қатысуы, рухани құндылығының баюы , яғни тәрбиесінің де жақсаруы байқалды.

 Міне , жоғарыда айтылғандардан денешынықтырудың білім саласындағы ең негізгі сала екенін дәлелдейді. Ал спорт – адам баласының өзін-өзі дамытудың және өзін-өзі тәрбиелеудің, өзін-өзі реттеудің ең негізгі құралы, оны ешқашан ұмытпау керек. Көрнекті жаттықтырушы Дмитрий Коркин айтқандай, әлем чемпионы болмас бұрын адам «өзінің чемпионы» болуы керек. Сондықтан , әр адамның ішкі дүниесін реттеуге, тәрбиелі, функционалды сауатты адам болуына зор үлесін қосатын дене шынықтыру сабақтарына мектеп жауапкершілікпен қарау керек.

 Дене шынықтыру пәнінің адам ағзасын өзгертетін ерекше күші бар деп айтсам, артық болмайды. Бұл күш епсізді ептілікке, баяуды - жылдамдыққа, әлсізді - күштілікке,шаршауға шағымданып жүретін адамды - төзімділікке, ауруы бар адамды сауықтырады. Білім беру жүйесіндегі дене тәрбиесі сабағы жас ұрпақтың дене дамуының дұрыс және салауатты дамуына жауап береді.Дене шынықтыру пәні арқылы қоғамды тәрбиелеуге болады деп айтсам, артық болмайды. Дене дайындығы жақсы формада болған адам жаңа күрделі өндірісті тез игеруге мүмкіндік береді. Ұшқыш, ғарышкер, әскери адам тағы басқа да сол сияқты күрделі мамандық иесі бола алады. Дене шынықтыру сабағының тағы да бір қоғам дауына қосатын қомақты үлесінің бірі оқушының интеллектуалды процестердің дамуына ықпал етеді . Яғни зейін, қабылдау дәлдігі, есте сақтау, көбейту, қиял, ойлау сияқты қабілеттері артады.

Дені сау, шыңдалған, физикалық жағынан жақсы дамыған ұлдар мен қыздар, әдетте, оқу материалын қиналмай қабылдайды, сабақта аз шаршайды, ауруына байланысты сабақтан қалмайды.

Дене мәдениеті дұрыс қалыптасқан адамның сана-сезімі, еркі, адамгершілік сипаты, мінез ерекшеліктері жақсы жағынан көрініс табады. Адамның рухани әлемі реттеледі. Әрине, адамның жас кезінен бастап дене шынықтырумен дұрыс айналысуына, оның өмірге дұрыс бағыт алуына , оның жанында сауатты тәлімгері болуы керек. Ал білім беру саласының ең негізгі міндеттерінің бірі сондай мықты маман болуын қамтамасыз ету керек. Негізгі пән мұғалімдеріне қойылатын талап, дене шынықтыру пәні мұғалімдеріне де қойылу керек деп ойлаймын.

 Қазыргы әлемдегі пандемияға байланысты болып жатқан шектеу шараларына байланысты спорттық секциялар жұмысын тоқтатқан емес. Арнайы нұсқаулар беріліп, оқушының өздігімен денешынықтыруы қадағаланып отырылады. Бұл уақытша ғана қиындық деп ойлаймын. Біздің болашағымыз-қазыргы балдырған балалар. Сондықтан сол болашағымыздың жарқын да жайдары болуы, қазыргы біздің қолымызда. Өзгермелі заманда , бала тәрбиесіне жауапкершілікпен қарау, білім саласына қойылатын талаптардың бірі.

Қорытындылай келе, әр баланың алдындағы жауапкершілікті терең сезінетін, кәсіби білігі мен теориялық білімі жетілген ұстаздардың үздіксіз білім алуына, үнемі ізденісте болуына жағдай туғызу мектеп көшбасшысы ретінде менің алдымдағы маңызды міндет деп білемін

Қолданылған әдебиеттер:

1. Поялк педагогы Я.Корчак. «Баланы қалай сүюге болады?». «Қашан мен қайтадан кішкентай боламын » . 1926 ж
2. В.А.Сухомлинский «Халықтық педагогика»
3. «Формирование здоровьесберегающей компетентности школьников средствами физической культуры в условиях реализации Государственных образовательных стандартов»Гаврильчик Наталья Викторовна .Донецк 2016 г.