

**Каскарбаев Әзілбек Алшынбекұлы**

**ҚР Жамбыл облысы , Жуалы ауданы, Көлтоған ауылы**

**№8 С. Байтіков атындағы орта мектебі**

**дене шынықтыру пән мұғалімі**

**«Дене тәрбиесі сабағының жаңғыртылуы - уақыт талабы »**

«Мемлекет пен ұлт құрыштан құйылып, қатып қалған дүние емес, үнемі дамып отыратын тірі ағза іспетті. Ол өмір сүру үшін заман ағымына саналы түрде бейімделуге қабілетті болуы керек. Жаңа жаһандық үрдістер ешкімнен сұрамай, есік қақпастан бірден төрге озды. Сондықтан, заманға сәйкес жаңғыру міндеті барлық мемлекеттердің алдында тұр. Сынаптай сырғыған уақыт ешкімді күтіп тұрмайды, жаңғыру да тарихтың өзі сияқты жал­ғаса беретін процесс»( Н.Ә. Назарбаевтың «Болашаққа бағдар: рухани жаңғыру» атты мақаласынан)

Екі дәуір түйіскен өліара шақта Қазақстанға түбегейлі жаңғыру және жаңа идеялар арқылы болашағын баянды ете түсудің теңдессіз тарихи мүмкіндігі беріліп отыр. Мен барша қазақстандықтар, әсіресе, жас ұрпақ жаңғыру жөніндегі осынау ұсыныстардың маңы­зын терең түсінеді деп сенемін. Жаңа жағдайда жаңғыруға деген ішкі ұмтылыс – біздің дамуымыздың ең басты қағидасы. Өмір сүру үшін өзгере білу керек. Оған көнбегендер тарих­тың шаңына көміліп қала береді- деп қорытты.

Осы мақалада Елбасымыз жалпы білім беретін оқу мекемелерінде оқытуда білім алушылардың психологиялық және жас ерекшеліктерін ескеру, тұлғаны оның рухани мәдениеті, танымдық қызығушылығы, әлеуметтік ақпаратты объективті қабылдауға мүмкіндік беретін сын тұрғысынан ойлау және әлеуметтік рөлдердегі практикалық қызмет көзқарас жағынан дамытуға назар аудару қажет-деп айтқан. Осыған сәйкес 2022-2023 оқу жылында ҚР жалпы орта білім беретін ұйымдарында оқу процесін ұйымдастырудың ерекшеліктері туралы әдістемелік нұсқау хатында жазылғандай:1-2 сыныпта «Дене шынықтыру» пәнін оқытудың мақсаты денені салауатты шынықтыруға, спорттық-спецификалық қозғалу дағдылары мен дене бітімі қабілеттерін меңгеруге бағытталған дене шынықтырудың негіздерін қалыптастыру болып табылады. «Дене шынықтыру» пәнінің мұғалімі білім алушыларды олардың денсаулық жағдайларына сәйкес кіші топтарға бөледі; сырқаттану диагнозына байланысты білім алушыларға жаттығуларды белгілейді; оқыту, сабақ беру және бағалау процесіндегі әдістерін дараландырады; сабақтарда орындалатын қимыл-қозғалыс әрекетінде өз білімдерін жетік қолдана алатын, медициналық білімі бар мамандардың қолдауымен сабақ өткізеді. Ал 5,7-сыныптарға арналған «Дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған мазмұндағы оқу бағдарламасының басты мақсаты – ағзаның бүкіл жүйелерін дамыту, оқушылардың физикалық қасиеттерін және олармен байланысты қабілеттерін жетілдіру болып табылады. Дене шынықтыру пәнінің жеке тұлғаны тәрбиелеуде алатын орны ерекше. Ол оқушының дене дамуына, әлеуметтік, дербес және рухани қасиеттерін қалыптастыруға ықпал етеді. Мектептің білім беру жүйесінде дене шынықтыру оқушыларда салауатты өмір салтын қалыптастыруға бағытталған.

«Дене шынықтыру» пәнінің мақсаты – оқушыларды өз денсаулықтары мен психикаларын нығайтуға ынталандыру болып табылады. Оқушылардың дербес және жас ерекшеліктерін ескеріп, бойда қалыптасқан арнайы спорттық дағдылар мен сапаларды қолданып, сол арқылы олардың дене қабілеттерінің дамуларына ықпал ету. Оқу бағдарламасы:

- дене тәрбиесі және спорттың даму тарихы туралы білім деңгейін қалыптастыруды;

- негізгі дене сапаларын жетілдіруді, арнайы спорттық біліктіліктер мен дағдыларды дамытуды;

- түрлі деректер арқылы ақпараттарды қолдану, оның мән-мағынасын түсіне отырып, коммуникативті дағдыларды дамытуды;

- идеялық және зерттеу дағдыларын дамытуды;

- адамгершілік-жігер қабілеттерін қалыптастыру міндеттерін шешуді көздейді.

«Дене шынықтыру» пәні бойынша қалыптастырушы бағалау өткізіледі. Пән бойынша білім алушылардың қалыптастырушы бағалау нәтижелері оқушылар мен ата-аналарға берілетін кері байланыс үшін материал болып саналады. «Дене шынықтыру» пәні бойынша тоқсан соңында және оқу жылының соңында «есептелінді»/«есептелінген жоқ» бағасы сынып журналына қойылады.

«Дене шынықтыру» оқу пәнінің оқу бағдарламасының мазмұны оқытудың бөлімдері арқылы ұйымдастырылған. Бөлімдер сыныптар бойынша күтілетін нәтиже түрінде берілген оқу мақсаттарын қамтитын бөлімшелерден тұрады.

Оқу пәнінің мазмұны 3 бөлімнен тұрады:

1.«Қимыл-қозғалыс іс-әрекеттері» бөлімі

2. «Шығармашылық қабілеттер және қимыл-қозғалыс дағдылары арқылы сыни көзқарасты қалыптастыру» бөлімі

3. «Денсаулық және салауатты өмір салты» бөлімі .

Әр бөлімшеде көрсетілген оқу мақсаттары мұғалімге оқушыларды дамыту бойынша жұмысты жүйелі жоспарлауға, сонымен қатар олардың жетістіктерін бағалауға, оқытудың келесі кезеңдері туралы ақпарат беруге мүмкіндік береді. (Әдістемелік-нұсқау хат/2022-2023 оқу жылы ,275-276 бет.)

Осы аталған құжаттарды негізге ала отырып, дене шынықтыру сабақтарында сабақ беру әдістемесіне жаңа көзқараспен қарауды жөн көрдім. Себебі жаңартылған білім мазмұнында ең басты мақсат оқушылардың шығармашылық қабілеттерін дамыту, жетілдіру болып табылады. Менің 30 жыл тәжірибемде сабақта дене тәрбиесі жүйесінің қағидаларын басшылыққа алып жұмыс атқардым. Қазіргі талап ол мүлдем түбегейлі жаңалық емес, ол менің ойымша пәнге деген жаңа көзқарас. Себебі сауықтыру бағыттағы қағидалар дене тәрбиесі сабағын ұйымдастырып өткізу кезінде мұғалім дамытушылық, сауықтырушылық қызметі басшылыққа алу деп білемін. Бұл қағидалар төмендегі негізгі талаптарды орыңдағанда ғана жүзеге асады:

1. Сауықтыру бағалылығы бар ғылыми негізделген дене тәрбиесінің құралдары мен әдісі қолданылуы керек.

2. Денеге түсетін жүктеме оқушылар мүмкіншілігіне байланысты жоспарлануға тиісті.

3. Дәрігерлік-педагогикалық бақылау кез келген оқу-тәрбие процесінде міндетті элемент болуы қажет.

4. Санитарлық тазалық талаптарды сақтау, күнді, ауа мен суды тиімді пайдалану-міне бұның бәрін дене жаттығуларымен айналысуды ұйымдастырғанда еске алып отыру керек.

Оқу жүйесінің нәтижесін нақты бағалау қажеттілігі беріктік және ғылымипринциптерінде қарастырылған. Қызметтік мүмкіндіктерінін ұқсастығы негізінде сұрыптау, бағалау принциптері тобына бірігеді.Оқу материалының ең тиімді құрылымын жасау қажеттілігі қайталау, жүйелілік, реттілік және бірте-біртелік принциптерінде қарастырылған. Бұлар қызметтік мүмкіншіліктердің ұқсастық негізінде құрылым принциптерін құрайды.Принциптер көп түрлі, бірақ олар жеке тұлға есебінде балаға педагогикалық әсер етудің әр түрлі жақтарын белгілейді. Кез келген жастағы адамдардың дене дайыңдығының әр түрлі деңгейінде және балаларды оқытып үйрету кезінде үйретуші жоғарыдағы айтылған принциптерді жүзеге асыруға міндетті. Алайда кейбір жағдайда оқытудың нақты міндеттері бір немесе өзге принциптердің маңызын арттыруы, сонымен қатар оны жүзеге асыру, әдістерінің түрін өзгертуі де мүмкін. Қарапайым қозғалыс-қимылдарына үйрету кезінде көрнекілік принципін жүзеге асыру, бейнелеп түсіндіру және көрсетумен шектелуі мүмкін. Ал өте күрделі қимылдарды меңгеруде кино қойылымға жүгінуге тура келеді.Кейбір принциптерді жүзеге асыру, оқытып үйретудің белгілі бір ережелерін орындау арқылы жүзеге асырылады.Біз өзіміздің зерттеуімізде оқыту қағидаларының саналылық, қайталау, жүйелілік, реттілік түрлерін ашып көрсетуге тырысамыз.Дене жаттығуларын үйретуде саналылық принципінің таратылуына айтарлықтай үлес қосқан атақты орыс ғалымы П.Ф.Лесгафт болды. Ол "мектеп жүйесінде оқып жүрген баланың күшін ғана дамытып қоймау керек, ең бастысы өзін-өзі басқару дағдысын, сонымен қатар оны өз қызметінде, өмірінде тиімді пайдалану дағдысын қалыптастыру керек", -деп атап көрсетті. Сондықтан да әуелі баланы саналы түрде адам ағзасындағы бар әр түрлі қозғалыстарды жасауға үйрету кажет. Оқытып үйрету әдісі балалардың ақылының дұрыс даму кезеңінде қолданылатын әдіске сәйкес келуі керек.Принциптерді жүзеге асыру шағында мүғалім балаларды мына сұрақтарға жауап беретіндей дәрежеге жеткізуге міндетті: дене жаттығуларымен шұғылдану неге қажет? Дене жаттығуларының қайсысын орындау қажет? Дене жаттығуларын қалай орындау керек? Неге тек осылай ғана орындау қажет? Мұндай сұрақтарға жауапты балалар оқытып үйретуге дейінгі ұйымдасқан жағдайда ғана ала алады. Біріншіден, балалар өздерінің оқу қызметінің мақсатын түсінуі керек. Ол үшін, бұл қызметтің саналы түрде қажеттілігі тәрбиеленуге тиісті. Ондай қажеттілігінің болуы мүғалімге баланың қозғалысқа деген ынтасының бар немесе жоқ екендігін білуін міндеттейді. Жаңартылған білім мазмұны оқушылардың сыни көзқарастарын дамытуға ықпал ететуге септігін тигізетініне көзім жетеді. Себебі әр тақырыпты өткен кезде мақсаттары нақты, қол жетімді берілген.

Мысалы, кезінде көпшілікті қамтитын дене шынықтыруды жалпы халықтыққа айналдырамыз деген ұран қажетті материалдық база, спорттық құрал жабдықтар болмаған жағдайларда денешынықтыру саласындағы қызметкерлерді көзбояушылыққа итермелейді деп есептедік. Бірақ тәжірибе көрсеткендей , жастарымыз спортқа деген қызығушылығы артып келеді. Түлектер мектеп қабырғасында алған білімдерін қолдары бос кезде одан әрі жетілдіріп , ауылдың спорт алаңдарында салауатты өмір салтын насихаттауда өз үлестерін қосып жүр.

Қорыта келе айтпағым, дене тәрбиесі – қоғамдағы жалпы мәдениеттің бөлігі, адамның дене қабілеттерін дамыту мен денсаулығын нығайтуға бағытталған әлеуметтік қызметтің бір саласы. Оның негізгі міндеттерінің бірі балалар мен жеткіншектердің арасында дене шынықтыру – сауықтыру және спорт жұмыстарын ұйымдастыру болып табылады, өйткені дене тәрбиесінің негізі балалық және жеткіншектік жаста қаланады. Тек қана осы кезеңде дене жаттығуларымен айналысу кажеттілігі қалыптасады, дағдылар мен іскерліктер жинақталады, спортқа қызығушылық калыптасады. Жастардың жан - жақты дамуын дене тәрбиесінсіз елестету мүмкін емес. Денесі жақсы дамыған деп күн режиміне спортпен жүйелі айналысуды енгізген, ағзаның шынығуы үшін табиғи факторларды тұрақты пайдаланатын, жұмысты белсенді демалыспен кезектестіріп отыратын жас адамды айтамыз.   
 Адамның салауатты өмір салты қозғалыс белсенділігімен тығыз байланысты екендігі сөзсіз. Табиғат өскелең ұрпаққа қозғалу қажеттілігін сыйлаған деп айтуға болады. Бірақ, қазіргі кезеңдегі адамның бала кезінен қозғалыс белсенділігінің жетіспеушілігі байқалады. Үйде, бала бақша мен мектептерде балалардың қозғалыс мұқтаждығы өте төмен.Бала денсаулығын сақтаудың алғы шарттарының бірі – қимыл-қозғалыс деңгейі. Адам тіршілігіне ауа, су, тамақ қандай қажет болса, белгілі деңгейдегі қозғалыстың да маңызы сонша. Сондықтан оны өмір сүрудің ең басты шарттарының бірі ретінде есептеу керек. Табиғаттың өзі адамның қолына физиологиялық теңдесі жоқ денсаулық тәсілін беріп отыр, ол- қимыл-қозғалыс, дене жаттығулары. Бәрі де адамның ынтасына, жігеріне, әркімнің өз басының тікелей жауапкершілігіне байланысты. Ал қимыл-қозғалыстың аздығы (гипокенезия) – денсаулықты бұзатын себептердің бірі.

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Е.Уақбаев "Дене тәрбиесінің негіздері" 1996ж.   
2. Т.Ш.Қуанышов "Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі" Алматы 2002ж.   
3. П. Сабыров "Оқыту теориясының негіздері" Алматы 1993ж.  
4.Мектеп оқушыларын дене тәрбиесі арқылы қозғалыс қимылдарына үйрету

ерекшеліктері. //Қазақстан кәсіпкері. Ғылыми -әдістемелік журнал. №8(51) - Алматы,

2007.

5. Дене тәрбие жүйесінің мазмұны мен негіздері. //Ұлт тағылымы. № 4. – Алматы, 2005.

–Б. 28-31.

6. Әдістемелік ңұсқау хат 2022-2023 оқу жылы