

РЕСПУБЛИКАЛЫҚ
ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІК
ЖУРНАЛ

ULAGATTY
USTAZ

ҚР Оқу-ағарту министрлігі
№ 514 бұйрықпен бекітілген

Білім беретін, ғылыми,
танымдық, жарнамалық басылым

МББ аты: Республикалық ғылыми-әдістемелік журнал «ULAGATTY USTAZ»

МББ тілі: қазақша, орысша, ағылшынша

Шығу жиілігі: айына 1 рет Тарату аумағы: Қазақстан Республикасы

Меншік иесі: «Ulagatty Ustaz» ЖШС Алматы қаласы Бас редакторы: Нагиев И. Б.

Негізгі тақырыптық бағыты: білім беретін, ғылыми, танымдық, жарнамалық

Республикалық ғылыми-әдістемелік журнал «ULAGATTY USTAZ»
жарияланған ақпараттардың авторлық құқы ақпарат авторына тиесілі, редакция жауапты емес.
Жарияланған ақпарат авторларының пікірлері редакция көзқарасын білдірмейді.

Астана қаласы Қазақстан Республикасының

Ақпарат және Қоғамдық даму министрлігінің

Ақпарат комитеті 2023 жылғы 12 ақпандағы

Мерзімді баспасөз басылымын, ақпараттық агенттікті және желілік

Басылымды есепке қоюы туралы куәлігі № KZ51VPY00117354 берілген.

Тапсырыс: 562 Таралымы: 3000 дана.

Журнал «Ulagatty Ustaz» ЖШС баспаханасында басылды.

Алматы қаласы – 2026 жыл Телефон: 8 777 087 6843

**Мектептегі дене шынықтыру сабағында
оқушылардың қозғалыс белсенділігін арттыру әдістері**

**Түркістан облысы, Шардара ауданы
"Сырдария" жалпы білім беретін мектебінің
дене шынықтыру пәнінің мұғалімі
Коштанов Жарылкасын Ергешович**

Бұл мақалада дене шынықтыру сабағында оқушылардың қозғалыс белсенділігін арттырудың тиімді жолдары қарастырылады. Автор сабақ барысында қолданылатын жаттығулардың, қозғалмалы ойындардың және спорттық іс-шаралардың оқушы денсаулығына әсерін талдайды.

Тірек сөздер

Қозғалыс белсенділігі, дене шынықтыру, денсаулық, спорт, дене тәрбиесі, жаттығу, оқушы.

Қазіргі уақытта оқушылардың қозғалыс белсенділігінің төмендеуі өзекті мәселелердің біріне айналып отыр. Компьютерлік технологиялардың дамуы, ұялы телефондарды ұзақ пайдалану балалардың денсаулығына кері әсерін тигізуде. Осыған байланысты мектептегі дене шынықтыру сабағының маңызы арта түсуде.

Дене шынықтыру сабағы оқушылардың денсаулығын нығайтып, дене қабілеттерін дамытуға бағытталған маңызды пәндердің бірі болып табылады. Сабақ барысында оқушылардың қимыл-қозғалыс дағдылары жетіліп, спортқа деген қызығушылығы қалыптасады.

Оқушылардың қозғалыс белсенділігін арттыру үшін сабақтарды қызықты әрі мазмұнды ұйымдастыру қажет. Әсіресе қозғалмалы ойындарды пайдалану тиімді нәтиже береді. Ойын барысында оқушылар белсенді әрекет жасап, дене жаттығуларын еркін орындайды.

Эстафеталық жарыстар да оқушылардың қызығушылығын арттырады. Мұндай жұмыстар ұйымшылдыққа, жылдамдыққа, төзімділікке тәрбиелейді.

Сонымен қатар таңғы жаттығулар мен сергіту сәттерін ұйымдастырудың да маңызы зор. Қысқа уақыттық жаттығулар оқушылардың шаршауын азайтып, сабаққа деген белсенділігін арттырады.

Дене шынықтыру сабағында қауіпсіздік ережелерін сақтау ерекше маңызды. Мұғалім әр жаттығудың орындалу техникасын дұрыс түсіндіріп, оқушылардың денсаулық жағдайын ескергені жөн.

Қазіргі таңда спорттық үйірмелер мен секцияларға қатысатын оқушылар саны артып келеді. Бұл – дене тәрбиесіне деген қызығушылықтың артқанын көрсетеді. Дене шынықтыру сабағы – оқушы денсаулығын нығайтудың және қозғалыс белсенділігін арттырудың негізгі құралы. Тиімді ұйымдастырылған сабақтар арқылы белсенді, дені сау ұрпақ тәрбиелеуге болады.

Қазіргі таңда оқушылардың денсаулығын сақтау мен нығайту мәселесі білім беру жүйесіндегі маңызды бағыттардың біріне айналып отыр. Ғылыми-техникалық прогресс, компьютерлік технологиялардың дамуы және әлеуметтік желілердің кең таралуы балалардың қозғалыс белсенділігінің төмендеуіне әсер етуде. Көптеген оқушылардың бос уақытын ұялы телефон, компьютер және теледидар алдында өткізуі олардың денсаулығына кері ықпал жасап, физикалық белсенділіктің азаюына алып келуде.

Осыған байланысты мектептегі дене шынықтыру сабағының маңызы ерекше артып отыр. Дене шынықтыру пәні оқушылардың дене дамуын жетілдіріп қана қоймай, олардың денсаулығын нығайтуға, қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыруға және салауатты өмір салтына тәрбиелеуге бағытталған маңызды пәндердің бірі болып табылады.

Қозғалыс белсенділігі – адамның күнделікті өміріндегі дене қимылдарының жиынтығы. Ол адамның физикалық дамуына, денсаулығына, көңіл-күйіне және жалпы өмір сапасына тікелей әсер етеді. Әсіресе мектеп жасындағы балалар үшін қозғалыс белсенділігі өте маңызды, себебі бұл кезеңде олардың ағзасы қарқынды дамиды.

Дене шынықтыру сабағында оқушылардың қозғалыс белсенділігін арттыру үшін сабақтарды қызықты әрі мазмұнды ұйымдастыру қажет. Мұғалім әр сабақты оқушының жас ерекшелігіне, дене дайындығына және қызығушылығына сай жоспарлауы тиіс.

Сабақ барысында қозғалмалы ойындарды қолдану өте тиімді әдістердің бірі болып табылады. Қозғалмалы ойындар оқушылардың қимыл-қозғалыс белсенділігін арттырып қана қоймай, олардың көңіл-күйін көтереді. Ойын барысында балалар еркін әрекет жасап, дене жаттығуларын белсенді орындайды.

Әсіресе бастауыш және орта буын сыныптарында ойын элементтерін пайдалану жақсы нәтиже береді. «Қуып жет», «Кім жылдам?», «Допты жеткіз», «Эстафета» сияқты ойындар оқушылардың шапшандығын, ептілігін және төзімділігін дамытады.

Эстафеталық жарыстар да оқушылардың қозғалыс белсенділігін арттырудың тиімді тәсілдерінің бірі. Мұндай жарыстар барысында оқушылар топпен жұмыс істеуге, ұйымшылдыққа және жылдам шешім қабылдауға үйренеді. Сонымен қатар жарыс элементтері олардың сабаққа деген қызығушылығын күшейтеді.

Ұлттық ойындарды пайдалану да ерекше маңызға ие. Қазақ халқының ұлттық ойындары балаларды батылдыққа, ептілікке, төзімділікке тәрбиелейді. «Арқан тарту», «Асық ату», «Ақсүйек» сияқты ойындар оқушылардың дене қабілеттерін дамытуда тиімді қолданылады.

Қазіргі кезде дене шынықтыру сабақтарында инновациялық технологияларды пайдалану кеңінен қолға алынуда. Түрлі бейнематериалдар, цифрлық ресурстар, интерактивті әдістер сабақтың сапасын арттыруға мүмкіндік береді. Мысалы, спорттық жаттығуларды бейнеролик арқылы көрсету оқушылардың жаттығуды дұрыс орындауына көмектеседі.

Дене шынықтыру сабағында қауіпсіздік ережелерін сақтау ерекше маңызды. Мұғалім әр жаттығудың орындалу техникасын дұрыс түсіндіріп, оқушылардың денсаулық жағдайын ескеріп отыруы қажет. Қауіпсіз орта – сапалы сабақтың негізгі шарты.

Мұғалімнің кәсіби шеберлігі қозғалыс белсенділігін арттыруда маңызды рөл атқарады. Шығармашыл мұғалім әр сабақты қызықты ұйымдастырып, оқушылардың спортқа деген қызығушылығын арттыра алады. Мұғалімнің көтеріңкі көңіл-күйі мен белсенділігі де оқушыларға оң әсер етеді.

Қазіргі қоғамда салауатты өмір салтын қалыптастыру – маңызды міндеттердің бірі. Осы бағытта дене шынықтыру сабағының мүмкіндігі өте зор. Оқушыларды тұрақты түрде дене жаттығуларымен айналысуға баулу олардың денсаулығын нығайтып қана қоймай, болашақта белсенді өмір салтын ұстануына ықпал етеді.

Қорытындылай келе, мектептегі дене шынықтыру сабағы оқушылардың қозғалыс белсенділігін арттырудың негізгі құралы болып табылады. Сабақ барысында қозғалмалы ойындарды, эстафеталарды, ұлттық ойындарды және инновациялық әдістерді тиімді пайдалану арқылы оқушылардың денсаулығын нығайтып, олардың дене қабілеттерін дамытуға болады. Белсенді әрі салауатты ұрпақ тәрбиелеу – бүгінгі білім беру жүйесінің басты міндеттерінің бірі.

Пайдаланылған әдебиеттер

- Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрлігі. Қазақстан Республикасында білім беруді және ғылымды дамытудың 2020–2025 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы. – Астана, 2020. – 196 б.
- Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңы // Егемен Қазақстан. – 2007. – №127. (2024 жылғы өзгерістер мен толықтырулар негізінде).
- Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі. Әдістемелік нұсқау хат. 2024–2025 оқу жылы. – Астана, 2024. – 304 б.
- Құлназаров А.К. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. – Алматы: Білім, 2021. – 286 б.
- Тәнекеев М.Т. Қақтың ұлттық спорт ойындары. – Алматы: Санат, 2020. – 248 б.
- Дене шынықтыру және спорт журналы. – Алматы, 2023. – №4. – 16–22 б.
- Сүлейменов Б.Ж. Оқушылардың қозғалыс белсенділігін дамыту жолдары // Қазақстан мектебі. – Алматы, 2022. – №9. – 21–27 б.
- Омаров Н.С. Салауатты өмір салтын қалыптастыру негіздері. – Шымкент: Әлем, 2025. – 214 б.
- Жұмабаев М. Педагогика. – Алматы: Атамұра, 2021. – 192 б.
- Аймауытов Ж. Тәрбиеге жетекші. – Алматы: Паритет, 2020. – 256 б.