

**Білім беретін, ғылыми,
танымдық, жарнамалық басылым**

РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ЖУРНАЛ
БІЛІМ ЖОЛЫ
НҰРЛЫ ЖОЛ

**ҚР Оқу-ағарту министрлігі
№ 514 бұйрықпен бекітілген**

МББ аты: «БІЛІМ ЖОЛЫ НҰРЛЫ ЖОЛ» журналы

МББ тілі: қазақша, орысша, ағылшынша

Шығу жиілігі: айына 1 рет Тарату аумағы: Қазақстан Республикасы

Меншік иесі: «Қаламгер ТЕН» ЖШС Алматы қаласы Редактор: Нагиев И. Б.

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

«БІЛІМ ЖОЛЫ НҰРЛЫ ЖОЛ» журналына жарияланған ақпараттардың
авторлық құқы ақпарат авторына тиесілі, редакция жауапты емес.
Жарияланған ақпарат авторларының пікірлері редакция көзқарасын білдірмейді.

Журнал ҚР Мәдениет және ақпарат министрлігінің Ақпарат комитетінде тіркелген.
Куәлік № KZ37VPY00015077. Нұр-Сұлтан қаласы. 19.09.2019 жыл

Тапсырыс: 562 Таралымы: 3000 дана.

Журнал «Қаламгер ТЕН» ЖШС баспаханасында басылды.

Алматы қаласы – 2025 жыл Телефон: 8 777 055 0590

**Дене шынықтыру сабағында оқушылардың
салауатты өмір салтын қалыптастыру жолдары**

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

Бұл мақалада дене шынықтыру сабағы арқылы оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселелері қарастырылады. Автор дене тәрбиесінің оқушы денсаулығын нығайтудағы, қимыл-қозғалыс белсенділігін арттырудағы және рухани-адамгершілік қасиеттерді дамытудағы рөлін сипаттайды. Сонымен қатар сабақ барысында қолданылатын тиімді әдіс-тәсілдер талданады.

Тірек сөздер

Салауатты өмір салты, дене шынықтыру, денсаулық, қимыл белсенділігі, дене тәрбиесі, спорт, оқушы тәрбиесі.

Қазіргі қоғамдағы басты мәселелердің бірі – жас ұрпақ денсаулығын сақтау және нығайту. Ел болашағы саналатын оқушылардың денсаулығы мықты, рухы биік, дене дайындығы жоғары болуы маңызды. Осы тұрғыдан алғанда дене шынықтыру пәнінің орны ерекше.

Дене шынықтыру сабағы – тек спорттық жаттығулар орындалатын пән ғана емес, ол оқушыларды салауатты өмір салтына тәрбиелейтін маңызды педагогикалық орта болып табылады. Сабақ барысында оқушылар дене мәдениетін меңгеріп қана қоймай, тәртіпке, ұйымшылдыққа, жауапкершілікке үйренеді.

Салауатты өмір салты – адамның денсаулығын сақтауға бағытталған өмір сүру дағдыларының жиынтығы. Оған дұрыс тамақтану, спортпен шұғылдану, зиянды әдеттерден аулақ болу, күн тәртібін сақтау жатады. Осы қасиеттерді қалыптастыруда мектеп пен мұғалімнің атқаратын рөлі ерекше.

Дене шынықтыру сабағында оқушылардың жас ерекшеліктерін ескере отырып ұйымдастырылған жаттығулар олардың дене қабілеттерін дамытады. Әсіресе жүгіру, секіру, икемділік пен төзімділікке арналған жаттығулар оқушы ағзасының дұрыс қалыптасуына ықпал етеді.

Қазіргі таңда балалардың көп уақытын телефон мен компьютер алдында өткізуі олардың қозғалыс белсенділігінің төмендеуіне әкелуде. Мұндай жағдайда дене шынықтыру сабағының маңызы арта түседі. Сабақ барысында түрлі қозғалмалы ойындарды ұйымдастыру оқушылардың қызығушылығын арттырады.

Ұлттық ойындарды пайдалану да үлкен тәрбиелік мәнге ие. «Арқан тарту», «Ақсүйек», «Тоғызқұмалақ», «Асық ату» сияқты ойындар оқушылардың ептілігін дамытып қана қоймай, ұлттық құндылықтарға құрмет сезімін қалыптастырады.

Сонымен қатар спорттық жарыстар мен эстафеталар ұйымдастыру оқушылардың жеңіске деген ұмтылысын арттырады. Мұндай шаралар оқушы бойындағы батылдық, шыдамдылық, ұйымшылдық қасиеттерін дамытады.

Дене шынықтыру пәні оқушылардың психологиялық жағдайына да оң әсер етеді. Тұрақты дене жаттығулары күйзелісті азайтып, көңіл-күйді жақсартады. Спортпен шұғылданатын оқушылардың сабаққа деген ынтасы жоғары болады.

Мұғалім сабақ барысында қауіпсіздік ережелерін сақтауға ерекше назар аударуы қажет. Сонымен қатар әр оқушының денсаулық жағдайын ескеріп, жаттығуларды дұрыс ұйымдастыру маңызды.

Қазіргі білім беру жүйесінде дене шынықтыру пәнін инновациялық әдістермен оқытуға да көңіл бөлінуде. Түрлі цифрлық ресурстар мен бейнематериалдарды пайдалану сабақтың тиімділігін арттырады.

Дене шынықтыру сабағы – оқушы денсаулығын нығайтудың, салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізгі құралы. Мұғалімнің кәсіби шеберлігі мен тиімді әдіс-тәсілдерді қолдануы арқылы дені сау, белсенді ұрпақ тәрбиелеуге болады.

Қазіргі қоғамдағы маңызды мәселелердің бірі – жас ұрпақ денсаулығын сақтау мен нығайту. Себебі мемлекет болашағы – дені сау, рухани бай, білімді ұрпақтың қолында. Бүгінгі таңда технологияның қарқынды дамуы, компьютер мен ұялы телефондардың кеңінен қолданылуы оқушылардың қозғалыс белсенділігінің төмендеуіне алып келуде. Бұл жағдай балалар денсаулығына кері әсер етіп, түрлі аурулардың көбеюіне себеп болуда. Осындай жағдайда мектептегі дене шынықтыру пәнінің маңызы ерекше арта түседі.

Дене шынықтыру сабағы – оқушылардың денсаулығын нығайтатын, қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамытатын, оларды төзімділікке, батылдыққа, ұйымшылдыққа тәрбиелейтін негізгі пәндердің бірі. Бұл пән арқылы оқушылар тек дене жаттығуларын орындап қана қоймай, салауатты өмір салтының негізгі қағидаларын меңгереді.

Салауатты өмір салты дегеніміз – адамның денсаулығын сақтауға және нығайтуға бағытталған өмір сүру дағдыларының жүйесі. Оған дұрыс тамақтану, күн тәртібін сақтау, спортпен шұғылдану, жеке бас гигиенасын сақтау және зиянды әдеттерден аулақ болу жатады. Осындай қасиеттерді қалыптастыру мектеп қабырғасынан басталуы тиіс.

Дене шынықтыру сабағында оқушылардың жас ерекшеліктері мен денсаулық жағдайын ескере отырып ұйымдастырылған жаттығулар олардың физикалық дамуына оң әсер етеді. Әсіресе жүгіру, секіру, созылу жаттығулары, эстафеталық ойындар мен қозғалмалы ойындар оқушы ағзасының дұрыс дамуына ықпал етеді.

Сабақ барысында қозғалыс белсенділігін арттыру үшін түрлі ойын элементтерін қолдану тиімді нәтиже береді. Қозғалмалы ойындар оқушылардың қызығушылығын арттырып, дене жаттығуларын еркін әрі белсенді орындауға мүмкіндік береді. Мұндай ойындар балалардың шапшаңдығын, ептілігін, төзімділігін қалыптастырады.

Қазіргі кезде көптеген оқушылардың бос уақытын әлеуметтік желілер мен компьютерлік ойындарға арнауы олардың денсаулығына кері әсер етуде. Сондықтан мұғалім оқушыларға спортпен шұғылданудың пайдасын түсіндіріп, дене белсенділігінің адам өміріндегі маңызын ұғындыруы қажет.

Дене шынықтыру сабағында ұлттық ойындарды қолданудың тәрбиелік мәні де зор. Қазақ халқының ұлттық ойындары ғасырлар бойы ұрпақ тәрбиесінде маңызды рөл атқарған. «Арқан тарту», «Асық ату», «Ақсүйек», «Тоғызқұмалақ» сияқты ұлттық ойындар оқушылардың дене қабілеттерін дамытып қана қоймай, олардың ұлттық құндылықтарға деген құрметін арттырады.

Ұлттық ойындар арқылы оқушылар ұйымшылдыққа, әділдікке, достыққа тәрбиеленеді. Сонымен қатар мұндай ойындар сабақтың қызықты әрі тартымды өтуіне ықпал етеді. Оқушылар ойын арқылы өз қабілеттерін еркін көрсетіп, белсенді әрекетке түседі.

Дене шынықтыру сабағының маңызды міндеттерінің бірі – оқушылардың спортқа деген қызығушылығын қалыптастыру. Мектепте түрлі спорттық жарыстар, спартакиадалар, эстафеталар ұйымдастыру оқушылардың спортқа деген ынтасын арттырады. Мұндай іс-шаралар оқушы бойындағы жеңіске деген жігерді, жауапкершілікті, тәртіпті қалыптастырады.

Сонымен қатар спортпен тұрақты айналысатын оқушылардың сабақ үлгерімі де жақсы болатыны байқалады. Себебі дене жаттығулары адамның ойлау қабілетін жақсартып, есте сақтау қабілетін арттырады. Спорт оқушының психологиялық жағдайына да оң әсер етеді.

Қазіргі таңда дене шынықтыру сабақтарында инновациялық технологияларды қолдану маңызды бағыттардың біріне айналды. Түрлі бейнематериалдар, цифрлық ресурстар, интерактивті әдістер сабақтың сапасын арттырып, оқушылардың қызығушылығын күшейтеді. Мысалы, белгілі спортшылар туралы бейнероликтер көрсету оқушылардың спортқа деген ынтасын оятады.

Дене шынықтыру сабағында қауіпсіздік ережелерін сақтау ерекше маңызды. Мұғалім әр жаттығудың орындалу техникасын түсіндіріп, оқушылардың денсаулығына зиян келтірмеу жолдарын ескертуі қажет. Қауіпсіз орта қалыптастыру – сабақ тиімділігінің басты шарттарының бірі.

Мұғалімнің кәсіби шеберлігі де үлкен рөл атқарады. Шығармашыл мұғалім әр сабақты қызықты ұйымдастырып, оқушының белсенділігін арттыра алады. Мұғалімнің оқушылармен дұрыс қарым-қатынасы олардың сабаққа деген ынтасын күшейтеді.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру тек мектептің ғана міндеті емес. Бұл бағытта ата-анамен байланыс орнату да маңызды. Мұғалім ата-аналарға баланың денсаулығын сақтау, дұрыс тамақтану, спортпен айналысу жөнінде кеңестер беріп отыруы қажет.

Бүгінгі таңда денсаулық – адам өміріндегі ең басты құндылықтардың бірі. Сондықтан оқушыларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу – қоғам алдындағы маңызды міндеттердің бірі болып табылады. Бұл бағытта дене шынықтыру пәнінің мүмкіндігі өте зор.

Қорытындылай келе, дене шынықтыру сабағы – оқушы денсаулығын нығайтудың, олардың қозғалыс белсенділігін арттырудың және салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізгі құралы. Сабақ барысында тиімді әдіс-тәсілдерді, ұлттық ойындарды, спорттық жарыстарды жүйелі қолдану арқылы дені сау, белсенді, рухы мықты ұрпақ тәрбиелеуге болады.

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. Қазақтың ұлттық спорт ойындары. – Алматы: Санат, 2020. – 248 б.
- ✧ Дене шынықтыру және спорт журналы. – Алматы, 2023. – №5. – 18–24 б.
- ✧ Сүлейменов Б.Ж. Оқушылардың денсаулығын нығайтудағы дене тәрбиесінің рөлі // Қазақстан мектебі. – Алматы, 2022. – №8. – 27–31 б.
- ✧ Омаров Н.С. Салауатты өмір салтын қалыптастыру негіздері. – Шымкент: Әлем, 2025. – 214 б.
- ✧ Аймауытов Ж. Тәрбиеге жетекші. – Алматы: Раритет, 2020. – 256 б.
- ✧ Жұмабаев М. Педагогика. – Алматы: Атамұра, 2021. – 192 б.