 **Ергазин Аят Балтабаевич** - Дене шынықтыру пән мұғалімі

Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының Лисаков қаласы білім бөлімінің «№3 жалпы білім беретін мектебі» КММ

**Ашық ойындарды физикалық қасиеттерді дамыту және балаларды тәрбиелеу құралы ретінде пайдалану**

Мектеп жасындағы балалармен жұмыстағы негізгі міндеттердің бірі- дене тәрбиесін дұрыс жүргізу болып табылады. Дене тәрбиесі-жалпы тәрбиенің құрамды бөлігі. Ол денені жетілдіруге, яғни денсаулықтың дене дамуының және дене әзірлігінің жоғары деңгейіне жетуіне бағытталған. Ол тәрбиенің басқа түрлері-адамгершілік, эстетикалық, ақыл-ой, еңбек тәрбиелерімен байланысты.

Білім берудің жаңа технологиясын пайдаланып дене тәрбиесі пәнін жаңа технологиялық әдіспен оқушылардың жас ерекшеліктеріне денсаулықтарына байланысты ұлттық ойындарды спорттық ойын түрлеріне, сабақтың мазмұнына қарай іріктеп алып пайдалануға дене тәрбиесі мұғалімінің мүмкіндіктері бар. Арнайы ұйымдастырылған түрлі ұлттық ойындар балалар мен жасөспірімдерді ұйымшылдыққа, Отан сүйгіштікке, өжеттілікке, батылдыққа, шапшандыққа, ептілікке, тапқырлыққа,байсалдылыққа,еңбек етуге тәрбиелейді, патриоттық сезімдерін оятады дене қуаты қасиеттерін: икемділік және ептілік қасиеттерін жетілдіреді, дамытады.[1]

Адамның денсаулығы үшін физикалық қасиеттердің дамуы маңызды рөл атқарады. Бұлар бұлшық ет күшін, төзімділікті , икемділікті және жылдамдықты қамтиды. Олардың динамикалық өзгеруінен адамның физикалық күші жақсарады.

Физикалық қасиеттерді дамыту әдістері:

Балалардың күшін және дағдыларын дамытудың бірнеше жолы бар.

* Бірдей жылдамдықпен белгілі бір уақыт кезеңінде үздіксіз жұмыс жасауды айтады.
* Негізгі айырмашылығы жаттығулардың қарқындылығы әр түрлі болуы керек.
* Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту сол жаттығулардың олардың арасындағы нақты аралықтармен орындалуын қадағалайды.
* Белгілі бір бәсекелестікпен оқытуды жүргізеді.
* Шеңберлердің үзіліссіз жаттығулар жиынтығының орындалуын білдіреді.
* Ойын әдісі балалар үшін өте қолайлы, өйткені физикалық қасиеттердің дамуы ойын барысында жүреді. [2]

Адамның физикалық қасиеттерін дамыту түрлі бағыттар бойынша күш пен дағдыларды дамытуға мүмкіндік береді. Әркім өздері үшін қажетті нәтиже беретін сыныптар үшін ыңғайлы таңдауды таңдайды.

Дене сапасын дамытудың негізгі ережелері:

Егер сіз жылдамдықпен жұмыс істегіңіз келсе, онда жаттығу үшін көп қайталауға болатын қарапайым жаттығуларды таңдауыңыз керек.

Төзімділікті дамыту үшін барлық бұлшық еттерді қамтитын жаттығуларды таңдау арқылы мақсатымызға жетеміз. Мұндай жаттығулар ең көп жүрек-тамыр және тыныс алу жүйесінің жұмысына жақсы әсер етеді. [3]

Ежелден келе жатқан дамуға мүмкіндік беретін жаттығулар бар.

Егер сіздің мақсатыңыз - икемділік болса, жаттығулар біртіндеп амплитудасы бар серияларды орындау керек.

Қазіргі кезде балаларды дене шынықтыру пәніне икемдеу мақсатында көп пайдаланып келе жатқан «Ойын» әдісі арқылы баулуға кеңес берілген. Ойын балалар үшін айналаны танып, білу тәсілі. Ойын мен ойын әрекеті мазмұннан әлеуметтік сипаты баланың қоғамда өмір сүретіндігімен байланысты. Ол алғашқы кезеңдерден бастап-ақ маңайындағылармен қарым-қатынас жасауға ұмтылады, соның арқасында ортаға бейімделу, күш қуатын арттыруғ қызықтыру, талпындыру тәсілдерін біртіндеп меңгереді. Балалар ойындарының тәрбиелік маңызын жоғары бағалай келіп А.С.Макаренко былай деп жазады: «Бала ойында қалай болса, өскесін жұмыста да көп жағынан ұқсас болады. Сондықтан келешек қайраткер азаматты тәрбиелеу алдымен ойыннан басталады. Ойынның негізгі ерекшелігі – ол балалардың қоршаған өмірді, адамдардың қимылын, іс-әрекеттерін, олардың бала қимылынан туған жағдайдағы қарым-қатынасын бейнелеуі болып табылады. Ойында жаттығу залдарында, спорт кешендерінде, далада, басейнде де болуы мүмкін. Ойын және шынығу процесінде сөйлесу қарым-қатынасы үлкен роль атқарады. Сөйлесе жүріп, балалар пікірлесіп, әсер алысып, ойынның түпкі ниеті мен мазмұнын анықтайды. Ойынның негізгі құрылымдық элементтері мыналар: ойынның түпкі ниеті, сюжеті немесе мазмұны, ойын әрекеттері, рольдер, ойынның өзінен туатын және балалар жасайтын немесе ересектер ұсынатын ойын ережесі. [4]

Қимыл ойындары алдымен балаға дене тәрбиесінің түпкі мағынасын түсіндіру құралы. Олар балалардың қозғалысын жүгіру, секіру, өрмелеу, лақтыру, қағып алуды жаттықтыруға, дамытуға және жетілдіруге мүмкіндік береді. Қимыл ойындары баланың жүйке психикалық дамуына, жеке басының аса маңызды салаларының қалыптасуына да үлкен әсер етеді. Қимыл ойында ережелер ұйымдастырушы роль атқарады, олар ойынның барысын, жүйелілігін, ойнаушылардың қарым-қатынасын, баланың мінез-құлқын анықтайды. Қимыл ойындары үйдің ішінде және серуен кезінде бірнеше баламен немесе бүкіл топпен өткізіледі. Олар сондай-ақ дене шынықтыру сабақтарының құрамына енеді. Балалар ойынды игерген соң өздігінен ойнай алады. Қимылды ойындарды ұлттық ойындар желісінде ұйымдастыруға болады. Мысалы, «Соқыр теке», «Арқан тарту», «Төс қағыспақ», «Көкпар», «Асық», «Бәйге», «Тақия тастамақ» т.б. ойындар жатады. Бала өмірінің кезеңі ойын арқылы жетіледі.

Сол сияқты ойындар да топта жас ерекшелігіне сай жүргізіледі. Ойын балаларға сабақта да, серуенде де өте қажет, тіпті бала жай демалып отырғанның өзінде де ойын үстінде болады. Қимылды ойындар баланың барлық жас кезеңінде өтеді. Қазіргі таңда Сорос бағдарламасының технологиясымен жұмыс істеп жатқан кезде, оның аты айтып тұрғандай-ақ сабақтар ойын орталықтары арқылы өтеді. Мұнда балалар тек ойын орталықтарымен шектеліп қалады деген сөз емес, ертеңгілік жиында, не болмаса сабақ соңында ойын түрлерін міндетті түрде қолданылады. Тіпті балалардың қызығушылығына қарай олар сабақтан кейін де сол орталықта ойынын жалғастыра береді. Күні бойы балалар жабдықталған ойын орталықтарында ойын алаңы ретінде ойнай алады. Өмірдегі түсінігі еліктеуі, бақылауы осы ойын үстінде көрініс табады. [5]

Қолданылған әдебиеттер

1. Әлімбекова А.А. «Жеке тұлға» 2019 ж.
2. Бишенова Б. «Дене шынықтыру» 2017 ж.
3. Уанбаев, Е. Қ. Спорт және дене тәрбиесі пәнін оқыту әдістемесі [Text], [Text] : оқу құралы / Е. Қ. Уанбаев,– 4-бас., өңд., толықт. . - Өскемен, 2014 . - 297, [1] б. - Сыйға тартылған кітап. Авторлық қолтаңбасымен Библиогр.: 293 б.
4. <https://www.referat911.ru/Fizkultura-i-sport/mektepteg-dene-shynytyru-zhnndeg-negzg/350733-2780402-place1.html>
5. <https://ust.kz/materialdar/dene_shiniktiru/barlik_materialdar/1_sinip.html>