**МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫ АРАСЫНДА ДЕНСАУЛЫҚ ҚҰНДЫЛЫҚТАРЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ РӨЛІ (№2 ҚОНАЕВ ҚАЛАЛЫҚ МЕКТЕБІ МЫСАЛЫНДА)**

Байжанов Жанарыс

Дене шынықтыру мұғалімі

«№2 орта мектеп» МКМ

Алматы облысы, Қонаев қаласы

Физикалық мәдениет – Қонаев қаласындағы №2 мектептің білім беру үдерісінің маңызды бөлігі болып табылады. Бұл мектепте дене шынықтыру пәнінің мұғалімі Байжанов Жанарыс оқушылар арасында салауатты өмір салтын (СӨС) қалыптастыруда инновациялық тәсілдерді табысты жүзеге асырып келеді. Қазақстан Республикасының жаңартылған білім беру стандарттары аясында жеке тұлғаны жан-жақты дамытуға бағытталған жұмыста Жанарыс Байжанов заманауи әдістемелерді, ұлттық дәстүрлерді және цифрлық технологияларды шебер ұштастыра отырып, дене шынықтыру сабағын дене белсенді, әлеуметтік жауапты әрі ынталы оқушыларды тәрбиелеу алаңына айналдырды.

Педагогтың басты жетістіктерінің бірі – оқытуда дараланған тәсілді енгізу болды. Оқушылардың дене мүмкіндіктерінің әртүрлілігін ескере отырып, Жанарыс Байжанов әр бала өз қызығушылығына сай бағыт таңдай алатын сабақ жүйесін жасады: дәстүрлі спорт ойындарынан бастап йога, фитнес-жаттығулар және жекпе-жек элементтеріне дейін. Мысалы, 2023 жылы ол «Баршаға арналған спорт» жобасын іске қосты. Бұл жоба аясында оқушылар дайындық деңгейіне қарамастан бейімделген бағдарламаларға қатыса алады. Мектеп ішкі мониторингінің мәліметі бойынша, бұл оқушылардың белсенділігін 40%-ға арттырды. Оның жұмысының маңызды бір бағыты – цифрлық құралдарды қолдану. Жанарыс Байжановтың қатысуымен әзірленген «ActiveSchool» мобильді қосымшасы арқылы оқушылар өз жетістіктерін бақылап, жүрек соғысын және белсенділік деңгейін талдай алады, сондай-ақ жеке ұсыныстар алады.

Жанарыс Байжанов ұлттық спорт түрлерін насихаттауға ерекше көңіл бөледі. Сабақтар мен сыныптан тыс шаралар аясында ол қазақша күрес және тоғызқұмалақ секцияларын ұйымдастырып, аймақтың танымал спортшыларын шеберлік сабақтарына тартты. Бұл тек физикалық дайындықты нығайтып қана қоймай, сонымен қатар патриоттық тәрбиені де күшейтті. Жыл сайын өткізілетін «Батырлар жарысы» турнирі мектептің балалар мен ата-аналарды біріктіретін жарқын оқиғасына айналды.

Отбасымен тығыз байланыс – мұғалімнің тағы бір маңызды бағыты. Оның бастамасымен №2 мектепте «Спорттық отбасы» жобасы жүзеге асырылып келеді. Бұл жобаға бірлескен жорықтар, отбасылық эстафеталар және жарақаттың алдын алу бойынша дәрістер кіреді. 2022 жылы бұл іс-шараларға оқушылардың ата-аналарының 70%-ы қатысты. Жанарыстың айтуынша, ата-аналардың қатысуы балалардың дене шынықтыруға деген ынтасын едәуір арттырды: «Ата-ана үлгі көрсеткенде, балалар үшін СӨС өмірдің табиғи бөлігіне айналады», — дейді ұстаз.

Теория мен практиканы біріктіру – Байжанов әдістемесінің басты ерекшеліктерінің бірі. Сабақ барысында ол физикалық жүктемені анатомия негіздерімен, дұрыс тамақтану және күйзеліспен күресу білімдерімен ұштастырады. Мысалы, «Сандармен келетін денсаулық» модулі аясында оқушылар пульсті өлшеуді, ұйқы тәртібін талдауды және жеке жаттығу жоспарын құруды үйренеді. Бұл тәсіл Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (ДДСҰ) ұсыныстарына сәйкес келеді және денсаулыққа саналы көзқарасты қалыптастырады.

Сабақтардың цифрландырылуы – қазіргі заман талабына жауап. Пандемия кезінде Жанарыс Байжанов «BilimLand» платформасында бейнесабақтар сериясын іске қосты. Олар әлі күнге дейін аралас оқытуда қолданылады. Оның «Онлайн дене шынықтыру» атты авторлық курсы интерактивті тапсырмалар, челлендждер мен викториналарды қамтиды, бұл әсіресе жасөспірімдерге ұнайды. 2023 жылдың қорытындысы бойынша оқушылардың 85%-ы бұл форматты «қызықты әрі серпінді» деп бағалады.

Педагогтың маңызды еңбектерінің бірі – инклюзивті орта құру. Денсаулығында шектеуі бар балалар үшін ол емдік гимнастика және координациялық ойындардан тұратын «Тең мүмкіндіктер» бағдарламасын әзірледі. «Біз біргеміз» атты бейімделген жарыстарға қатысу көптеген оқушылардың өз күшіне сенуіне көмектесті. «Әр бала өзін көрсетуге лайық», – дейді ұстаз.

Байжановтың жетекшілігімен жүзеге асырылған пәнаралық жобалар мектептің визиттік картасына айналды. Биология және физика пәні мұғалімдерімен бірлесіп, ол «Қозғалыс және ғылым» курсын ұйымдастырды. Бұл курста балалар секіру биомеханикасы, жүктеменің жүрек ырғағына әсері және олимпиадалық қозғалыстың тарихын зерттейді. Мұндай тәсіл тек білімді тереңдетіп қана қоймай, физикалық мәдениеттің өмірдегі маңызын көрсетеді.

№2 мектептегі жетістіктерді бағалау жүйесі де өзгеріске ұшырады. Стандартты нормативтердің орнына Жанарыс жеке прогресс, жобаларға қатысу және оқушы рефлексиясын ескеретін портфолио жүйесін енгізді. Бұл балалардың күйзелісін азайтып, өзін-өзі бағалауын арттырды. «Маңыздысы – нәтиже емес, оған апарар жол», – дейді педагог.

Қорытындылай келе, Жанарыс Байжановтың еңбегінің арқасында Қонаев қаласындағы №2 мектептегі дене шынықтыру сабағы оң өзгерістердің қозғалтқышына айналды. Оқушылар тек физикалық көрсеткіштерін жақсартып қана қоймай, денсаулықты табыстың негізі ретінде бағалауды үйренді. Оның тәжірибесі – шектеулі ресурстар жағдайында да әр балаға белсенді әрі саналы өмір салтына жол ашуға болатындығының жарқын үлгісі.

**Пайдаланылған әдебиеттер тізімі**

1. Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі. Орта білім берудің жаңартылған мазмұны. Нұр-Сұлтан, 2022.
2. Қонаев қаласындағы №2 мектептің «2021–2023 жылдардағы оқушылардың денсаулығының динамикасы» туралы есебі.
3. Байжанов Ж.С. «Дене шынықтыруды оқытудағы инновациялар» әдістемелік нұсқаулығы. Қонаев, 2023.
4. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы. Физикалық белсенділік бойынша жаһандық ұсыныстар. Женева, 2020.
5. «Спорттық отбасы» жобасының материалдары. Қонаев қаласы №2 мектеп, 2022–2023 жж.