

БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

Спорттық ойындар

ЖАРИЯЛАНДЫ
04.06.2026СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/189148/>**Қантаев Азамат**

Дене шынықтыру

Дене шынықтыру пәнінен баяндама

Кіріспе

Қазіргі таңда дене тәрбиесі мен спорттың адам өміріндегі маңызы ерекше. Дене шынықтыру арқылы адамның денсаулығы нығайып, дене дамуы жақсарады. Соның ішінде спорттық ойындардың алатын орны зор. Спорттық ойындар – белгілі бір ережелерге негізделген, жарыс түрінде өткізілетін дене жаттығуларының жиынтығы. Олар адамның физикалық қасиеттерін ғана емес, сонымен қатар ақыл-ойын, ерік-жігерін, ұйымшылдығын және қарым-қатынас мәдениетін де дамытады.

Ел болашағы – жас ұрпақтың дені сау, білімді және жан-жақты дамыған азамат болып қалыптасуы маңызды. Осы мақсатқа жетуде спорттық ойындардың рөлі ерекше.

Спорттық ойындардың шығу тарихы

Спорттық ойындар адамзат тарихымен бірге дамып келеді. Ежелгі дәуірден бастап адамдар күш сынасып, түрлі жарыстар ұйымдастырған. Уақыт өте келе бұл жарыстар белгілі ережелермен толықтырылып, спорт түрлері ретінде қалыптасты.

Қазіргі таңда футбол, волейбол, баскетбол, гандбол сияқты ойындар дүниежүзінде кең таралған. Олар халықаралық жарыстардың негізгі түрлеріне айналып, Олимпиада ойындарының бағдарламасына енгізілген.

Спорттық ойындардың негізгі мақсаты

Спорттық ойындардың басты мақсаты – адамның денсаулығын нығайту, дене дайындығын жетілдіру және салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Ойындар барысында оқушылар:

Жылдам қимылдауға;
Дұрыс шешім қабылдауға;
Ұжыммен жұмыс жасауға;
Өз мүмкіндігін бағалауға;
Жауапкершілікке үйренеді.

Спорттық ойындардың түрлері

Футбол

Футбол – әлемдегі ең танымал спорт түрі. Бұл ойында екі команда допты қарсылас қақпасына енгізуге тырысады. Футбол оқушылардың төзімділігін, жылдамдығын және ептілігін арттырады.

Волейбол

Волейбол – тор арқылы допты қарсылас алаңына түсіруге негізделген командалық ойын. Бұл ойын секіру қабілетін, дәлдікті және үйлесімділікті дамытады.

Баскетбол

Баскетболда ойыншылар допты қарсылас себетіне түсіру арқылы ұпай жинайды. Ойын шапшаңдықты, күшті және тактикалық ойлауды қалыптастырады.

Қол добы (гандбол)

Қол добы – жылдамдық пен ептілікті қажет ететін спорт түрі. Бұл ойын оқушылардың қозғалыс белсенділігін арттырады.

Ұлттық спорт ойындары

Қазақ халқының ұлттық ойындары да спорттық ойындардың қатарына жатады. Оларға:

Асық ату;
Тоғызқұмалақ;
Арқан тарту;
Қазақ күресі;
Бәйге жатады.

Ұлттық ойындар жастарды ұлттық құндылықтарды құрметтеуге тәрбиелейді.

Спорттық ойындардың денсаулыққа пайдасы

Спорттық ойындар адамның барлық ағза жүйелеріне оң әсер етеді:

Жүрек пен қан айналымын жақсартады;

Тыныс алу жүйесін дамытады;

Бұлшық еттерді шынықтырады;

Артық салмақтың алдын алады;

Иммунитетті күшейтеді;

Шаршауды азайтады;

Көңіл күйді көтереді.

Дәрігерлер мен мамандар балалардың күнделікті қозғалыс белсенділігі жоғары болуы керек екенін атап көрсетеді. Осы тұрғыдан алғанда спорттық ойындар өте тиімді құрал болып табылады.

Спорттық ойындардың тәрбиелік маңызы

Спорттық ойындар оқушыларды:

Тәртіпті болуға;

Батылдыққа;

Табандылыққа;

Әділдікке;

Ұйымшылдыққа;

Өзара сыйластыққа тәрбиелейді.

Жарыс кезінде оқушылар жеңіске жетуге ұмтылады, ал жеңілген жағдайда сабыр сақтап, келесі жолы жақсы нәтиже көрсетуге талпынады.

Мектептегі спорттық ойындардың рөлі

Мектепте өткізілетін дене шынықтыру сабақтары мен спорттық жарыстар оқушылардың бос уақытын тиімді ұйымдастыруға көмектеседі. Түрлі жарыстар мен спартакиадалар балалардың спортқа деген қызығушылығын арттырып, салауатты өмір салтын қалыптастырады.

Дене шынықтыру сабағында спорттық ойындарды қолдану оқушылардың сабаққа деген ынтасын арттырып, олардың белсенді қатысуына мүмкіндік береді.

Қауіпсіздік ережелері

Спорттық ойындар кезінде қауіпсіздік ережелерін сақтау өте маңызды:

1. Спорттық киімді дұрыс кию;
2. Мұғалімнің нұсқауын орындау;
3. Ойын ережелерін сақтау;
4. Спорт құралдарын ұқыпты пайдалану;
5. Бір-біріне зиян келтірмеу;
6. Жарақат алған жағдайда мұғалімге хабарлау.

Қауіпсіздік талаптарын сақтау жарақаттың алдын алуға көмектеседі.

Қорытынды

Қорыта айтқанда, спорттық ойындар – оқушылардың денсаулығын нығайтатын, дене қабілеттерін дамытатын және адамгершілік қасиеттерін қалыптастыратын маңызды құрал. Олар адамның күш-қуатын арттырып қана қоймай, тәртіптілікке, ұйымшылдыққа және жауапкершілікке тәрбиелейді. Сондықтан әрбір оқушы спортпен тұрақты түрде айналысып, дене шынықтыру сабақтарына белсенді қатысуы қажет.

«Спорт – денсаулық кепілі, ал дені сау ұрпақ – ұлт болашағы.»

ҚМ АА Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.