

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН  
MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF REPUBLIC OF KAZAKHSTAN

ӘЛ-ФАРАБИ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ  
КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АЛЬ-ФАРАБИ  
AL-FARABI K  
AZAKH NATIONAL UNIVERSITY

ҚР БҒМ ҰЛТТЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ОРТАЛЫҒЫ  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МОН РК  
NATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CENTER FOR PHYSICAL CULTURE OF THE  
MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN

---

Медицина және денсаулық сақтау факультеті  
Факультет медицины и здравоохранения  
Faculty of Medicine and Health Care  
Дене тәрбиесі және спорт кафедрасы  
Кафедра физического воспитания и спорта  
Department of Physical Education and Sports

**ЖОО оқытушылары, мектеп мұғалімдері, студенттер мен жас ғалымдардың  
«БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ:  
ТӘЖІРИБЕ ЖӘНЕ ДАМУ БОЛАШАҒЫ» атты  
Халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференцияның  
МАТЕРИАЛДАРЫ  
Алматы, Қазақстан, 10 ақпан 2022 ж.**



**МАТЕРИАЛЫ**  
международной научно-практической конференции  
преподавателей вузов, учителей школ, студентов и молодых ученых  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ:  
ОПЫТ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ»  
Алматы, Казахстан, 10 февраля 2022 г.



**MATERIALS**  
of International Scientific and Practical Conference  
of Lecturers, Teachers, Students and Young Scientists  
«PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE EDUCATIONAL SYSTEM:  
EXPERIENCE AND DEVELOPMENT PROSPECTS»  
Almaty, Kazakhstan, 10 February, 2022

Алматы  
«Қазақ университеті»  
2022

## **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ:**

- Тасибеков Хайдар Сулейманович** – к.х.н., ассоц. профессор, и.о. проректора по научно-инновационной деятельности КазНУ имени аль-Фараби;
- Калматаева Жанна Амантаевна** – д.м.н., профессор, декан факультета медицины и здравоохранения КазНУ имени аль-Фараби;
- Садыков Сагдат Кабирович** – генеральный директор Национального научно-практического центра физической культуры МОН РК;
- Сыздыкова Сауле Жумабаевна** – к.п.н., доцент Медицинского университета Астана, ведущий сотрудник Национального научно-практического центра ФК МОН РК;
- Искакова Альмира Джуресовна** – к.п.н., заведующий кафедрой физического воспитания и спорта КазНУ имени аль-Фараби;
- Мадиева Галия Баянжановна** – к.п.н., заместитель заведующего по учебно-методической и воспитательной работе кафедры физического воспитания и спорта КазНУ имени аль-Фараби;
- Адилжанова Мадина Исахановна** – магистр, заместитель заведующего по научно-инновационной деятельности и международным связям кафедры физического воспитания и спорта КазНУ имени аль-Фараби;
- Сабырбек Жанна Бекболатқызы** – доктор PhD, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта КазНУ имени аль-Фараби;
- Круговых Илья Игоревич** – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта КазНУ имени аль-Фараби.

**Материалы** международной научно-практической конференции преподавателей вузов, учителей школ, студентов и молодых ученых «Физическая культура и спорт в системе образования: опыт и перспективы развития», г.Алматы, Казахстан, 10 февраля 2022 г. – Алматы: Қазақ университеті, 2022. – 550 с.

**ISBN 978-601-04-5864-2**

В книгу вошли научные статьи участников международной научно-практической конференции преподавателей вузов, учителей школ, студентов и молодых ученых «Физическая культура и спорт в системе образования: опыт и перспективы развития», прошедшей 10 февраля 2022 г.

Материалы сборника будут интересны всем, кто интересуется проблемами, достижениями и перспективами развития физической культуры и спорта в системе образования.

**1-СЕКЦИЯ**  
**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ САЛАСЫНДАҒЫ**  
**БОЛАШАҚ МАМАННЫҢ КӘСІБИ ҚҰЗЫРЕТТІЛІГІН**  
**ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ЗАМАНАУИ ТӘСІЛДЕРІ**

**СЕКЦИЯ 1**  
**СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ**  
**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ**  
**БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА**  
**СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**SECTIONS 1**  
**MODERN APPROACHES TO THE FORMATION**  
**OF PROFESSIONAL COMPETENCIES OF A FUTURE**  
**SPECIALIST IN THE FIELD OF PHYSICAL**  
**EDUCATION AND SPORTS**

---

## ПРОГРАММНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АКТЮБИНСКОЙ И ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТЕЙ

**Введение.** Значимость программно-содержательного обеспечения физкультурного образования обучающихся в аспекте рассматриваемой проблемы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления социальной, психической и физической составляющих здоровья. Физическая подготовленность, психологическая устойчивость и социальная адаптированность к отрицательным внешним факторам среды являются основными компонентами физической культуры личности и базисом для раскрытия ее потенциала.

Данной проблеме уделили внимание следующие специалисты: А.Ж.Мурзалинова, Е.К. Шайкенов [4], В. И.Лях [2], К.В.Мокроусов [3].

**Цель исследования** – определить программно-содержательное обеспечение физкультурного образования Актюбинской и Оренбургской областей.

**Задачи исследования.** 1. Определить мнения учителей физической культуры гг. Актобе и Оренбурга о причинах, определяющих программно-содержательное обеспечение физкультурного образования этих областей.

2. Выявить общие и отличительные черты программно-содержательного обеспечения физкультурного образования школьников Казахстана и России.

3. Обозначить пути взаимообусловленного влияния программно-содержательного обеспечения физкультурного образования Казахстана и России друг на друга.

**Методы и организация исследования.** Для решения задач исследования были использованы следующие методы исследования. Решение первой задачи осуществлялось на основе реализации метода анкетного опроса [1, с.59]. Для решения второй задачи использовался метод анализа документальных материалов [1, с.52. При решении третьей задачи использовался метод системного подхода [5]. Исследование осуществлялось в три этапа. На первом этапе (сентябрь-ноябрь 2020 года) нами проводился анкетный опрос учителей физической культуры г.Актобе (50 человек) и г.Оренбурга (50 человек). Второй этап исследования (декабрь-февраль 2021 г.) был посвящен анализу содержания программ для общеобразовательных школ Республики Казахстан и России. На третьем этапе (март-апрель 2021 года) нами решалась третья задача исследования.

**Результаты исследования.** Полученные результаты по изучению мнения учителей физической культуры гг.Актобе и Оренбурга о причинах, определяющих программно-содержательное обеспечение физкультурного образования этих областей, позволили выявить следующие закономерности.

По большинству признаков величины мнения учителей физической культуры г.Актобе относительно ниже, чем у их коллег из г.Оренбурга. Так, педагогов физического воспитания не удовлетворяет материальная база (69,9 против 64,1 %). В связи с этим основная их часть полагает, что имеющееся оборудование не должным образом соответствует качеству учебного процесса (70,8 против 58,8 %). Основная доля опрошенных полагает, что уровень телесного развития обучающихся не адекватен их паспортному возрасту (64,8 и 56,8 %). Наряду с этим большая доля исследованных обращает внимание на несоответствующую степень физической готовности просвещающихся для приемлемой активной работоспособности (64,8 и 56,8%). Это, по нашему мнению, влияет на то, что львиная доля обучающихся не выполняет нормы (74,7 и 64,1%). Полностью выполняют нормы программы ученики начального звена (8,5 и 10,9%).

Тренирующего направления уроки физического воспитания преобладают в учреждениях г.Оренбурга (88%), образовательного характера – в г. Актобе (78,8%). В учреждениях г.Актобе все педагоги реализуют свою деятельность по всеобщей программе, в учреждениях г.Оренбурга по сформированной учителями программе – 5% и относительно переработанной программе – 42%. Наверное поэтому педагоги из Оренбурга больше, чем актюбинцы склонны к подготовке личных рабочих программ, нежели их коллеги из Актобе (78,1 против 38,2 %). Но обращает внимание тот факт, что имеющееся содержание реализуемой программы по физическому воспитанию не импонирует 89,2 % актюбинским и 50,1 % оренбургским педагогам. 66,7 и 56,7 % опрошенных акцентируют то обстоятельство,

имеющаяся структура заданий на дом не способствует повышению величин физической телесности и физических кондиций обучающихся. Наряду с этим школьники обеих городов заинтересованы в занятиях физической активностью на академических занятиях и вне класса (72,8;92% и 89,6;96%).

Доминирующими факторами, препятствующих улучшению физических кондиций обучающихся, опрошенные считают недостаточное материально-техническое обеспечение (82,3 и 78 %), недолжная заинтересованность (56,3 и 50 %) и равнодушное отношение родителей (45,2 и 35%). Свидетельством верности последнего утверждения можно считать то, что в физическом совершенствовании своих детей не задействованы 18,6 и 9,5 % родителей. Необходимо обратить внимание на малую долю применения материала в дополнительном третьем уроке физического воспитания с целью повышения физических кондиций обучающихся (15,2 и 6 %). Педагогами обеих городов акцентируются такие рекомендации с целью совершенствования телесного развития и физических кондиций обучающихся.

Анализ содержания программ по физическому воспитанию для средних классов общеобразовательных школ Республики Казахстан [6] и России показал следующее.

К общим чертам относятся.

1. Постановка цели и задач. В обеих программах целью школьного физического воспитания считается подготовка гармонично телесно совершенного индивида, могущего энергично реализовывать преимущества физической культуры с целью дальнейшего развития индивидуального здоровья, эффективности профессиональной работы и осуществления рационального отдыха. 2. Акцентирование личностных, метапредметных, и предметных результатов освоения учебного курса. Под личностными результатами понимается воспитание патриотизма; знание истории своей страны; создание совокупного мировоззрения о современной степени развития науки. К метапредметным результатам относятся умения выявлять ориентиры своего обучения; реализовывать себя самостоятельно при освоении предметных заданий. Под предметными результатами понимаются те, которые достигаются непосредственно при освоении содержания предмета «Физическая культура» в школе.

Ожидаемые результаты, представленные в виде системы целей обучения, которые служат основой для определения содержания учебного предмета.

Среди отличительных черт можно выделить следующие.

1. Казахстанская программа разработана на основе принципа спиральности. В соответствии с ней большая доля ориентиров и направлений преподавания через относительный промежуток времени (на протяжении календарного года или в последующих классах) изучаются заново, но с более совершенствованным преподнесением учебного материала

2. Казахстанская программа предусматривает реализацию долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования. Целью долгосрочного плана является определение тем для прохождения в течение года, а также реализации необходимых задач в рамках одного раздела.

Целью среднесрочного плана является формулировка основных задач для каждого определенного учебного периода. Здесь представлены учебные темы для каждой четверти или периода. В краткосрочном плане представлены все составляющие деятельности учителя по реализации урока физической культуры.

В российской программе рекомендуются три типа уроков: с образовательно-познавательной; образовательно-обучающей и образовательно-тренировочной направленностью. Занятия с образовательно-познавательной направленностью направлены на получение необходимых знаний, навыков по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Занятия с образовательно-обучающей направленностью направлены только на обучение практическому материалу в соответствии с программным материалом. Занятия с образовательно-тренировочной направленностью используются в процессе секционной работы со школьниками для целенаправленной их физической подготовки.

В российской программе предусматривается тематическое планирование (содержание курса; тематическое планирование; характеристика видов деятельности учащихся). В содержании курса дается весь перечень материала, предусмотренный для освоения учащимися. В тематическом планировании в соответствии с каждой темой расписывается содержание заданий. В характеристике видов деятельности учащихся раскрываются конкретные действия учащихся по реализации заданий.

В российской программе планируемые результаты включают: выпускник должен научиться; выпускник получит возможность научиться.

В казахстанской программе содержание учебного предмета включает три раздела: двигательная деятельность; творческие способности; здоровье и здоровый образ жизни.

В казахстанской программе сформулированы ожидаемые результаты, представленные в виде системы целей обучения, которые служат основой для определения содержания учебного предмета. Ориентиры преподавания в программе представлены в виде кодов. В коде первая цифра подразумевает

класс, вторая и третья цифры – элемент программы, четвертая цифра показывает нумерацию учебной цели. Приведем пример, в зашифровке 6.2.1.4. «6» – класс, «2.1» – элемент программы, «4» – нумерация учебного ориентира.

В качестве путей взаимообусловленного влияния программно-содержательного обеспечения физкультурного образования Казахстана и России друг на друга можно обозначить следующие. Для дальнейшего развития программно-содержательного обеспечения физкультурного образования Республики Казахстан, на наш взгляд, полезны следующие элементы: введение в программу трех типов уроков: с образовательно-познавательной; образовательно-обучающей и образовательно-тренировочной направленностью; введение тематического планирования (содержание курса; тематическое планирование; характеристика видов деятельности учащихся); введение планируемых результатов: выпускник должен научиться; выпускник получит возможность научиться;

Для дальнейшего развития программно-содержательного обеспечения физкультурного образования России, на наш взгляд, целесообразно внедрение следующих компонентов: принципа спиральности; реализацию долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования; цели обучения в программе представить кодировкой; оценку успеваемости реализовывать на основе критериального оценивания

### **Выводы**

1. По мнению учителей физической культуры гг.Оренбурга и Актобе причинами, определяющими программно-содержательное обеспечение физкультурного образования этих областей, являются следующие: материально-техническое оборудование; недостаточный контроль специальных медицинских подразделений; неадекватность телесного развития паспортному возрасту; недостаточная подготовленность рабочих программ, заданий на дом, повышающих уровень физических кондиций; относительно несоответствующее современному состоянию сущность реализуемой программы по физическому воспитанию.

2. Среди общих черт программно-содержательного обеспечения физкультурного образования школьников Казахстана и России можно выделить следующие. Постановка цели и задач; акцентирование личностных, метапредметных, и предметных результатов освоения учебного курса; ожидаемые результаты. Отличительные черты характеризуются следующим. Казахстанская программа построена по принципу спиральности; в ней реализуются долгосрочный, среднесрочный и краткосрочный виды планирования; цели обучения представлены кодировкой; оценка успеваемости реализуется на основе критериального оценивания. В российской программе используются три типа уроков: с образовательно-познавательной; образовательно-обучающей и образовательно-тренировочной направленностью; тематическое планирование; планируемые результаты включают: выпускник должен получить возможность научиться.

3. Пути взаимообусловленного влияния программно-содержательного обеспечения физкультурного образования Казахстана и России друг на друга являются следующие. Для дальнейшего развития программно-содержательного обеспечения физкультурного образования Республики Казахстан: введение в программу трех типов уроков: с образовательно-познавательной; образовательно-обучающей и образовательно-тренировочной направленностью; тематического планирования; планируемых результатов: выпускник должен и получит возможность научиться. Для дальнейшего развития программно-содержательного обеспечения физкультурного образования России: реализация долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования; цели обучения в программе представить кодировкой; оценку успеваемости реализовывать на основе критериального оценивания.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для студ.высш.учеб.заведений. – М.: Изд.центр «Академия», 2002. – 264 с.
2. Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5–9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. ор ганизаций / В. И. Лях. – 9(е изд. – М. : Просвещение, 2021. – 104 с.
3. Мокроусов К.В. Концепция физического воспитания школьников. <https://scienceforum.ru/2017/article/2017038731>
4. Мурзалинова А.Ж., Шайкенов Е.К. Физическое воспитание в контексте обновления содержания школьного образования в республике Казахстан [www.rusnauka.com/6\\_PNI\\_2017/Pedagogica/3\\_222430.doc.htm](http://www.rusnauka.com/6_PNI_2017/Pedagogica/3_222430.doc.htm)
5. Снеговая Е. В. Системный подход как общенаучный метод <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/24847-sistemnyj-podhod-kak-obschenauchnyj-metod>
6. Типовая учебная программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов уровня основного среднего образования по обновленному содержанию. – Астана: АОО «Назарбаев Интеллектуальные школы». Национальная академия образования им. И. Алтынсарина, 2019. – 56 с. <https://bilimger.kz/16313/>

**Ramashov N.R.**

*Candidate of Pedagogical Sciences, Professor  
of Initial Military Training and Martial Arts Department;*

**Imanbetov A.N.**

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of  
Theory and Methodology of Physical Culture and Sports Training Department;*

**Omarov O.S.**

*Master of Pedagogical Sciences, Senior Teacher  
of Initial Military Training and Martial Arts Department  
Karaganda Buketov University  
Karaganda, Kazakhstan Republic*

## **INNOVATIVE APPROACHES IN PROFESSIONAL SKILLS FORMATION OF PHYSICAL TRAINING AND SPORT STUDENTS**

In the era of accelerated development of science and technology, an increased flow of information data, the formation of mental abilities, the development of human abilities and talents is the main requirement of the time. The President's Message says: "the competitiveness of the nation is determined primarily by the level of education" – this is an increase in the value of the individual, the growth of responsibility of the teacher who prepares her, painstaking work, high-quality results.

Today, innovations of various nature and orientation are being introduced in the field of education. More or less state and new approaches to the content, methods and technologies of organizational training. Innovations in the education system are the ability of teachers to work in time, while maintaining the classical educational and developmental pedagogical principles. Modern knowledge of Kazakhstan should be aimed at a new generation of people of planetary thinking, on whom it depends how much they own information and communication technologies of competition and how ready they are for remote interaction in the conditions of the global Internet. But this preparation cannot be born at once, at the same time, it consists of thousands of lessons from teachers at school. Therefore, an example of a modern innovative lesson can be called a lesson that provides a transfer of world and domestic achievements in the field of information and communication technologies in the integration of the accumulated rich methodological experience of teachers. The Law of the Republic of Kazakhstan "On Education" enshrines the principle of multitasking in choosing the form, methods, and technologies of teaching, the use of the optimal option for teachers of educational institutions requires great skill from the teacher. The first stage of the formation of the student's personality. Therefore, the activity of the teacher in the selection and testing in practice of various teaching technologies is of great importance, depending on the content of the training and the age and psychological characteristics of the students. The development of advanced teaching technologies in the field of modern education has a positive effect on the formation of intellectual, professional, moral, spiritual citizenship and many other qualities in teachers, contributes to self-development and effective organization of the educational process, – emphasizes S.V. Selevko.

The development of new pedagogical technologies has a positive effect on the formation of a teacher's mental, professional, moral, spiritual, civic and many other teaching abilities, promotes self-development and the systematic organization of the educational process. The first condition for the introduction of new pedagogical technologies in the educational process is: the formation of innovative activity of the teacher.

The transition to a national model of education in the conditions of a modern school requires a creative teacher-researcher, a thinker who owns the latest methods of teaching and upbringing, new innovative pedagogical technologies, able to accept psychological and pedagogical diagnostics, able to quickly get rid of the former former silage that has developed in pedagogical work, and flexible to build their own prospectus in real practice.

The organization of the learning process at the level of the state educational standard obliges to introduce new pedagogical technologies. Therefore, the introduction of new innovative methods and techniques in the educational process is to increase the interest, the desire of students for knowledge, building a path to independent search, creative work.

The system of introduction of pedagogical innovations in the process of educational education:

- Search for a new idea organization of innovations, search for innovations;
- News organization;

– Introduction of news. The use of new innovative methods and techniques in the educational process.

There are many terms in the pedagogical literature that define the nature of certain pedagogical technologies, for example, technologies of teaching, upbringing, teaching, learning, educational and traditional technologies, programmable and problem-based learning technologies, author's technologies, etc.

At first, teachers did not pay attention to their own meanings of the concepts "pedagogical technology", "educational technology" and "technology of education". And today pedagogical technology is recognized as a consistent system of actions of a teacher performed in connection with the solution of pedagogical tasks in the educational zone. Hence the deepening of the essence of "pedagogical technology" in comparison with the meanings of the concepts "technology of education", "technology of education".

Pedagogical technology is a rigorous scientific project that guarantees the success of pedagogical activity. And it is the revival of this project.

Pedagogical technology is a complex, consistent, holistic process. It includes the management of people, ideas, equipment, as well as problem solving in all aspects of planning, provision, evaluation and assimilation of knowledge.

Despite the fact that pedagogical technologies are diverse, there are only two ways to implement them. The first was carried out on a theoretical basis (V.B. Bespalko, V.V. Danilov, V.K. Dyachenko, etc.), the second – in practice (E. Ilyin, S. N.Lysenkova, V. F. Shatalov, etc.) [1].

So what is the basis of the technology? At what time did the idea of learning technology arise?

A thought of such scientific significance is not new. At one time, he was also glorified by Ya.A. Komensky. The great teacher-scientist preached back in the XVI century that teaching would be "technical", looking for ways that could give a flawlessly effective result. Turning to the works of Ya.A. Komensky, we find wise opinions that gave rise to pedagogical technology: "for a didactic machine, we need to find: 1) fundamentally thought-out goals; 2) equipment precisely adapted to achieve these goals; 3) unshakable rules for the use of specific equipment that does not allow the goal not to be achieved" [2].

Since the time of Ya. A. Komensky, the desire to bring reading into line with a strictly operating mechanism has not subsided. Subsequently, many conclusions on the training technology were supplemented and clarified. Especially with the entry of technological progress into the zone of various theoretical and practical services, the idea of technologization of training has strengthened and began to be implemented.

The very definition given to the concept of pedagogical technology is formulated in different ways. There are several of them in G. Selevko's book "Modern Educational Technologies" [3]. For example, V. Bespalko notes that "pedagogical technology is the content, technique of the educational process," and V. Monakhov believes that "pedagogical technology is a comprehensively thought-out model of joint pedagogical activity for the design, organization and conduct of the educational process with the creation of favorable conditions for the student and teacher. According to I. Volkova, "pedagogical technology is a description of the process of achieving the planned learning outcomes," and M. Clarin says that "pedagogical technology is a systematic and activity-based order of all personal, instrumental and methodological means used to achieve pedagogical goals" [4]. According to A. Slastenin et al., "pedagogical technology is a strict scientific design and accurate imagination that guarantees the success of pedagogical activity" [5].

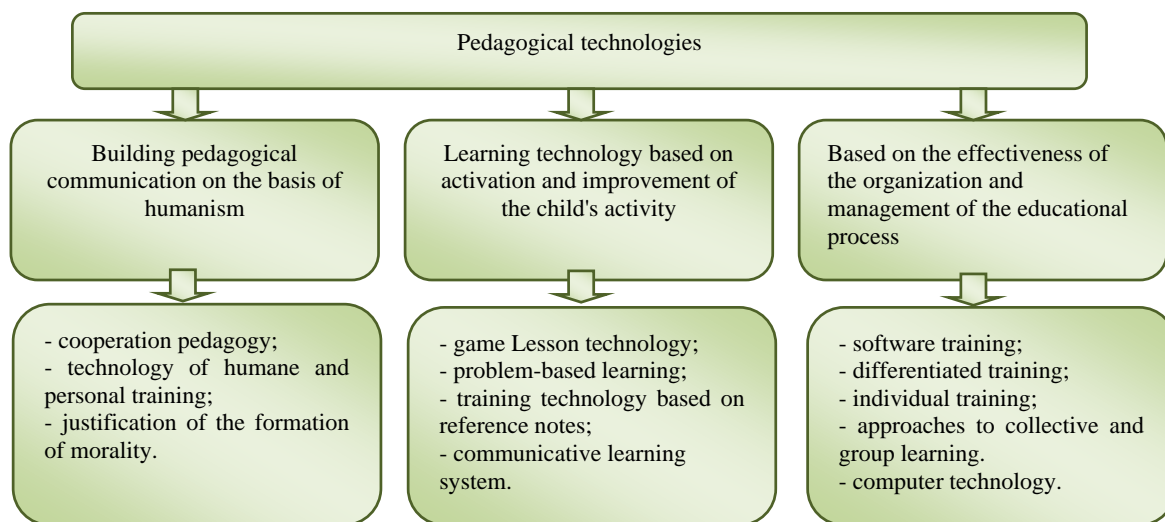
Modern demand has caused new training requirements due to the widespread use of technology in training.

The technologization of the educational process contributes to solving the problems of education and upbringing at a qualitatively new level. The basis of technological techniques is to increase the cognitive activity of students, improve the process of their development. In accordance with the need to update the content of education, the systematic use of the most advanced technologies has gradually been implemented in the practice of civilized countries. The problem of "technologization" of the educational process in the XXI century is foreign in pedagogical science. In the works of Russian scientists, they were studied from different sides.

According to the concept of technology, scientists agree that the general conclusions are: "an integral process in which pedagogical technology has been accumulated -organization and management, planning for mastering all kinds of knowledge", and they are also looking for answers to questions about how to achieve results in the learning process. It is emphasized that, in accordance with modern requirements, the country's new education system is based on national values, the learning process is carried out using a new technology, a result-oriented education model. Hence the most important features of pedagogical technologies (Figure 1):

- pedagogical technologies guarantee the achievement of the planned result.
- implements a specific goal of education and upbringing, pedagogical thought.





**Figure 1** – Classification of pedagogical technologies

According to Yu. Fokin, "pedagogical technology is, first of all, high efficiency of activity. Professionalism is a high indicator: consistency, consistency, reliability along with scientific principles. Professional competence is the ability to avoid mistakes and shortcomings, to create creative relationships" [6].

Features of innovative learning include:

- development of innovative education with the optimal use of personality-oriented technologies;
- creation of a system for training specialists of professional competence in accordance with the fundamentals of the scientific school;
- ability to integrate professional education and innovative activities;
- development of the infrastructure of cooperation of the educational institution with the relevant domestic and foreign environment;
- formation of competition in the development of general and professional competencies in an educational institution;
- Development of the organizational structure and methods of management and self-management in accordance with the new goals.

The effectiveness of innovative learning is determined by the level of independent work of students, the task necessary for effective independent work can be divided into three types.

- 1 tasks aimed at the ability to apply theoretical knowledge in practice.
- 2 practical tasks that instill the skills of practical impact on well-known objects and phenomena.
- 3 tasks that instill the skills of creative application of theoretical knowledge in practice.

This will be aimed at increasing the effectiveness of the process of self-knowledge, self-determination, self-government, self-realization, effective organization of pedagogical and socio-cultural activities with the improvement of mutual cooperation between teachers and students.

Thus, when forming professional competencies in the context of innovative learning, it is necessary to take into account the following issues:

- innovation based on the achievements of science and the effective use of the process of their use in pedagogical practice;
- optimality aimed at achieving high quality, without overload in the learning process;
- to orient oneself in cognitive activity organized in accordance with the technology of independent forecasting and designing of professional activity;
- the consistency of information technologies aimed at improving information technology competencies in the context of innovative learning;
- taking into account psychological characteristics in the organization of independent work and the formation of cognitive motivation;
- the need to apply innovative teaching methods and techniques that provide creative opportunities and subjectivity of the individual;
- formation of knowledge, spiritual and cultural values in accordance with the development of society as a special system that ensures the formation of creative, reflective ability, the level of tolerance and professionally competent personality.

The results of the control carried out in the educational process show that for the full implementation of a particular educational technology into operation, systematic, purposeful preparation for it is necessary. Therefore, the question arises how to effectively implement the introduction of pedagogical technologies in the educational process. When solving this problem, the following requirements must be met: – Firstly, teachers with increased subject and pedagogical-psychological training, a penchant for creative work should be selected from among the teachers in the team; – secondly, the teacher must make their choice of pedagogical technologies, taking into account the specifics of the subject in which he conducts classes; – thirdly, teachers selected in this subject must take a special course (including theory, practice of pedagogical technology); – fourthly, the class in which classes will be conducted using the established pedagogical technology should be determined by the subject (taking into account the level of student performance in the classroom, psychological characteristics; – fifth, experimental classes are held in these classes, which cover a certain period of time and sum up the results; – Sixth, the full implementation of this technology in practice is allowed if, according to the established pedagogical technology, the teacher gives positive results (the quality of academic performance does not decrease, does not have a negative impact on the health of children) [7].

In conditions when numerous changes are taking place in the spheres of society, i.e. in the economy and social relations, it is natural to have changes in education. Because education or school cannot be outside of society. Innovative pedagogical activity is contrary to the stereotype of well-known teaching, upbringing and development, it is aimed at forming the personality of a teacher who is able to go beyond a certain milestone and work in an individual creative direction.

Pedagogical novelty is not only innovative ideas, methods, technologies, but also a way to effectively solve certain tasks in education and the upbringing of unity or individual elements of the pedagogical process. Thus, pedagogical technology acts as a science that studies rational ways of learning, as well as as a system of approaches that serves as a researcher of principles and learning. Any modern pedagogical technologies will accumulate achievements of pedagogical science and practice, achievements of social progress in traditional experience, the fruits of humanization of society and democracy. The same technology may be of a different nature for each performer, since the personal competence of the master may be different in terms of the contingent of students, the psychological climate in the classroom, and mood. The results obtained by each teacher using the same technology, although different, have common features that correspond to the nature of the technology.

#### **REFERENCES:**

1. Педагогика. Учебное пособие для студентов педагогических вузов и педагогических колледжей / Под ред. П.И. Пидкасистого. – М: Педагогическое общество России, 1998. – 640 с.
2. Харламов И.Ф. Педагогика: Учеб. – 6-е изд. / И.Ф. Харламов. – Мн.: Университетское, 2010. – 560 с.
3. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. Учебное пособие. М., «Народное образование», 1998. – 256 с.
4. Кларин М.В. Инновационные модели обучение в зарубежных педагогических поисках. Москва. «Арена», 1994. – 22 с.
5. Сластенин В.А. и др. Педагогика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; Под ред. В.А. Сластенина. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 576 с.
6. Фокин, Ю. Г. Теория и технология обучения: Деятельностный подход// Ю.Г. Фокин. – М.: Академия, 2016. – 272с.
7. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования// под ред. Е.С.Полат. – М.: Академия, 2013. – 272с.

*Доскараев Б.М.*  
д.п.н., профессор  
кафедра физической культуры и спорта  
КазНацЖенПУ, г.Алматы, РК.

*Ниязақынов Е.Б.*  
м.п.н., старший преподаватель  
КазНацЖенПУ, г.Алматы, РК.

*Алдабергенова Ш.А.*  
сениор, лектор  
кафедры социально-гуманитарные дисциплины и физическое воспитание  
АЛит, г.Алматы, РК.

*Амувакирова Д.Б.*  
Член научно-исследовательской группы  
КазНацЖенПУ, г.Алматы, РК.

## **ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: ИСТОКИ, ИДЕОЛОГИЯ И НРАВСТВЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ**

**Аннотация:** Статья посвящается изучению и роли Олимпийского образования, становлению и развития этого предмета, значимости и актуальности этого вопроса особенно среди молодежи и студентов. Представленные данные позволяют оценить отстающие рассматриваемые стороны вопроса. Раскрывается суть Олимпийского образования, его значимости в период личностного становления молодёжи. Обозначены основные направления и принципы философии олимпизма, его моральные ценности. В целом, статья информирует о высокой степени актуальности изучения данной дисциплины в образовательном процессе.

**Ключевые слова:** Олимпийское образование, олимпийское наследие, философия олимпизма, спорт, мораль, нравственность, молодёжь, ценности.

### **Введение**

Задача Олимпийского образования является ключевым элементом миссии олимпийского движения, опирающегося на уважение фундаментальных общечеловеческих этических принципов и расширение взаимного уважения, духа дружбы, товарищества и честной игры.

Распространение знаний об олимпийском движении и олимпийском спорте должно осуществляется в двух относительно самостоятельных направлениях – общеобразовательном и специально-образовательном. [1].

Актуальность и всевозрастающее значение спорта в жизни всех людей планеты подтверждает Международное Олимпийское движение, в которых участвуют представители самых различных стран и научных направлений: философы, историки, социологи, физиологи, анатомы, биологи, медики и др. В его материалах нашли отражение и проблемы студенческого спорта.

На сегодняшний день, в спорте расцветает спортивная реклама, создаются спортивные союзы, устанавливаются национальные и межнациональные связи. В статье «Олимпийская экономика» говорится: «Полученная прибыль в ходе прошедших игр МОК направляет на развитие олимпийского движения, что позволяет ему нести идеалы олимпизма в самые отдаленные уголки планеты». [2].

Современная культура, по мнению многих, лишилась достоинства честной игры. Лишь тень былой ментальности витает над ней. Даже спорт превратился в способ выяснения политических и национальных амбиций, в научно – и технически организованный азарт, апеллирует к низменным инстинктам.

Неудивительно, что в спорте физическое совершенство чаще приносится в жертву достижению рекорда, соревновательного результата за счет одностороннего, специального физического развития. Все выше сказанное отражается в олимпийских принципах и изучается в Олимпийском образовании.

**Цель статьи** – кратко обобщить олимпийское образовательное наследие и показать важность его постоянного использования в образовательной и социально-культурной сфере.

**Методы исследования:** опрос, теоретический анализ, обобщение регионального и собственного опыта организации олимпийского образования в образовательных учреждениях, документальный.

### **Обсуждение**

Олимпийское воспитание во многих странах приобретает научную основу. Этому вопросу придают особенное значение, когда страна завоевывает право проведения Олимпийских игр. В этот период в стране идет большой бум этого движения.

Имеющееся олимпийское наследие это, – созданная широкомасштабная система олимпийского образования, интегрированная в систему общего образования и базирующаяся на научно-обоснованной концепции олимпизма [3]. При этом следует понимать, что в этой системе олимпийское образование понимается как педагогическая деятельность, направленная на формирование личности детей и молодежи путем их приобщения к идеалам и ценностям олимпийского и параолимпийского движения. Отличительной особенностью этой деятельности является ее направленность на формирование не только базы знаний, но и формирование мотивационной сферы – интересов, потребностей, а главное – поведения, проявляющегося в умениях и навыках действовать в соответствии с принятыми идеалами и ценностями, транслировать их другим, то есть обладать олимпийской культурой личности [4].

В рамках выполнения этой стратегии в Республики Казахстан накоплен опыт различных педагогических подходов, технологий, форм и методов воспитания и образования, направленных на формирование и становление личности детей и молодежи, среди которых особое место занимает наследие Олимпиады в области олимпийского образования. Эта целостная система олимпийского образования, основе которой общегуманистические, общечеловеческие, олимпийские и параолимпийские ценности. Совершенство, дружба, уважение, смелость, равенство, решимость, вдохновение – реализация этих ценностей приближает к общечеловеческим идеалам, способствует формированию у молодых людей личностных качеств, что соответствует общеобразовательным задачам.

Философия олимпизма говорит: настоящий олимпиец тот, в ком физическое совершенство сочетается с высокой нравственностью. Фэйр-плей – это моральные убеждения, которых должны придерживаться спортсмены, тренеры, болельщики и, собственно все, кто связан со спортом. В переводе с английского это выражение означает «справедливая игра». Справедливая игра – это, прежде всего поведение самого атлета.

Современный олимпийский спорт испытывает серьезные нравственные проблемы. Употребление допинга, невзирая на правила, становится скорее печальной нормой, нежели чем-то из ряда выходящим. Причины, толкающие спортсмена на применение запрещенных препаратов, очевидны и понятны.

Но здесь возникает серьезная нравственная проблема – будет ли интересен такой спорт для важнейшей его составляющей – зрителей и болельщиков. Данная проблема обозначилась еще в поздней античности: « Стоит ли восхищаться победой бегуна, если заяц, участвуя он в соревновании, непременно обогнал бы его». « По всей Элладе есть бесчисленное множество гнойников, но нет ничего более злостного, чем род атлетов». Если институт спорта утратит интерес к себе со стороны общества, вряд ли он сможет сохранить свою целостность и уж тем более финансовое благополучие (а олимпийский спорт в первую очередь). [5]. Сондай-ақ, Хакім Абай біз бүгінгі күн тұрғысынан талдап отырған дене тәрбиесінің мақсат-мұраты мен адам тәрбиесінің мәнін екі жол өлеңге сыйғызыпты: "Мініңді ұрлап жасырып, майданға түспей бәйге алма", деп жазып кетіпті ұлы ойшыл. [6].

Спорт все более активно вовлекаются в сферу политики и идеологии, – факт очевидный. Подлинно научный анализ этого явления – одна из важных задач, обусловливаемых возрастанием воспитательной роли физической культуры и спорта в условиях современности, идеологической борьбой на международной арене.

Опасность проявления некоторых негативных черт у спортсменов существует постоянно. Дело в том, что сама специфика спорта направлена на выявление превосходства одного человека над другим. Все более возрастает ценность победы в спортивных состязаниях.

Олимпизм как идеология честного спортивного состязания, командного коллективизма, товарищества и солидарности несомненно был и остается привлекательным для молодых людей. Однако в современном мире этой идеологии противостоит многое – от жестоких социально-политических противостояний стран и индивидов до жестоких правил шоу-бизнеса. Насколько же идеалы олимпизма могут реально стать установками жизни и деятельности современного молодого человека? На наш взгляд, это во многом зависит от людей, специалистов, которые будут посредством своей профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта эти идеалы распространять и укреплять или ... не распространять и способствовать их гибели в современном жестком мире. Речь идет о сегодняшних студентах вузов физической культуры и спорта. Кафедры вузов физической культуры в ходе многолетнего изучения ценностных ориентиров нашего студенчества, не обошла стороной и вопросы, связанные с отношением студентов отрасли спорта и туризма к таким понятиям, которые выражают суть олимпийских идеалов.

Мы изучали мнение студентов следующих вузов Республики Казахстан: «Казахский национальный женский педагогический университет», «Академия логистики и транспорта», «Шымкентский государственный педагогический университет», «Туркестанский международный университет туризма и гостеприимства».

Посмотрим же, насколько привержены идеалам олимпизма наши студенты.

Прежде всего, необходимо отметить, что степень вовлеченности студентов университета физической культуры и тренировочный процесс, к сожалению не очень близка к 100%: 45% опрошенных студентов заявили, что в настоящее время они прекратили тренировки. 17% из них отмечают в качестве причины простое отсутствие желания, 15% заняты учебной деятельностью, 10% жалуются на плохое здоровье, 17% ссылаются на необходимость подрабатывать вне учебной деятельности.

Согласно полученным данным, абсолютное большинство студентов признают в качестве главной личностной жизненной ценности здоровье – 75%.

На прямой вопрос об отношении к нарушению правил честной игры во имя победы «Как бы вы поступили?», наши студенты ответили, что вряд ли должны в это вмешиваться 60% или сделают вид, что не заметили 15%. Только 4% опрошенных заявили, что поставят в известность судью и будут добиваться отмены результата.

При этом откровенно, что 52% студентов-спортсменов ни разу сами не допускали нарушения правил соревнований во имя достижения победы в них. Вместе с тем, 36% допускали нарушения, а такую возможность для себя – нарушить правила честной игры ради победы команды – допускают 43%, 26% затрудняются ответить. Интересно, что при ответе на общий вопрос о наиболее высоко ценимых в людях качествах, студенты уверенно называют «честность» – 78%, это качество ценится более всех остальных.

#### **Таблица для респондентов по выявлению значимости олимпизма**

В таблице 3 показано распределение ответов респондентов на вопрос об актуальности идеалов Пьера де Кубертена для современных спортсменов. В ходе анализа выявлена высокая значимость олимпизма в мировоззрении респондентов.

Таблица 1

**Знаете ли вы об Олимпийских играх?**

Да	Нет
99 %	1 %

Таблица 2

**Слышали ли вы об Олимпийском образовании?**

Да	Нет
60 %	40 %

Таблица 3

**Как вы считаете, актуальны ли для современных спортсменов идеалы Пьера де Кубертена?**

Да	Нет
75 %	25 %

В тоже время в таблице 4 видно, что 65% опрошиваемых утверждают, что олимпийский спорт все больше приближается к профессиональной деятельности.

Таблица 4

**Согласны ли Вы с мнением, что олимпийский спорт все больше приближается к профессиональной деятельности?**

Да	Нет
65 %	35 %

Достаточно парадоксальным, на наш взгляд, явился тот факт, что 38% студентов, будущих педагогов и тренеров, утверждают: ради высокого спортивного результата можно нарушать принципы фэйр-плей.

Проведенное исследование по изучению опыта работы в регионах Республики Казахстана по олимпийскому и образованию в рамках подготовки к Олимпийским Играм позволяет выделить в качестве наиболее популярных различные формы и методы. Это проведение в школах Олимпийских

дней с включением в их программу различных викторин, конкурсов по знанию основ олимпизма, конкурсов рисунков и фотографий, театральных и музыкальных постановок, демонстрацией кинофильмов на олимпийскую тематику. Все эти и другие мероприятия, как правило, сопровождались демонстрацией изготовленных олимпийских атрибутов и символов. Традиционно организовывались лекции, семинары, дискуссии с приглашением известных спортсменов, участников Олимпийских и Параолимпийских игр, тренеров сборных команд олимпийских и параолимпийских видов спорта. Накануне Олимпийских игр такие мероприятия получили название «олимпийский день», «олимпийские уроки» и т.д.

Как показало проведенное исследование, в различных регионах Республики Казахстан разработаны разнообразные формы организации этой педагогической деятельности во внеурочное время и в качестве традиционных они частично перечислены выше.

**Выводы.** Система олимпийского образования является важным наследием олимпийского образования, идеалы и ценности которого направлены на формирование и совершенствование личности детей и молодежи. Разработанная система олимпийского образования, основанная на межпредметных связях и на широком использовании возможностей внеурочной деятельности, как показала практика, повышает интерес учащихся не только к олимпийской проблематике, но и к изучаемым предметным областям общеобразовательных учреждений. Расширяя знания и мотивационную составляющую личности учащихся, система олимпийского образования на поведенческом уровне оказывает важное социализирующее влияние на молодых людей, повышает уровень культуры личности и олимпийской культуры в частности.

Анализ результатов опроса студенческой молодежи показывает, что традиционные ценности, в том числе и олимпийские идеалы, подвергались в современном мире жестоким испытаниям, остаются, вместе с тем, привлекательными для молодежи, в том, числе и для будущих профессионалов в отрасли спорта и туризма.

Думаем во всех образовательных учреждениях должно изучаться олимпийское образование, где популярной форме можно донести принципы олимпийского движения.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. М.М.Булатов. Олимпийское образование в Украине: методология, организация, практические результаты (1991-2001). Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». Алматы, 2004.С.5.
2. Доскараев Б.М. Олимпийская экономика. «Вечерний Алматы». 2015. №39-40.
3. Столяров В.И. Олимпийское воспитание: теория и практика. «Национальное образование». 2004. 416 с.
4. Столяров В.И, Сухинин В.П., Логунов В.И. Олимпийский урок «Час здоровья». Общая концепция олимпийского образования школьников.2011. 236 с.
5. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. 1982. С.72.
6. Доскараев Б.М. Сейсенбеков Е.К. Алтынбек Е.Т. Оқу куралы. «Қазақстандағы Олимпиядалық білім және спорт тарихының очерктері» Алматы, 2020.

**Искакова А.Д.**  
к.п.н., и.о. доцент  
кафедра физического воспитания и спорта  
КазНУ им.аль –Фараби,  
г.Алматы, РК.

**Калдыбаева А.А.**  
магистр, преподаватель  
кафедры физической культуры и НВП  
АУ имени Х.Досмухамедова, г.Атырау, РК

**Калиева С. М.**  
студентка 4 курса КазНУ им.аль-Фараби, г.Алматы, РК

## **К ВОПРОСУ О СОДЕРЖАНИИ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА ПО ТИПОВОЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В РАМКАХ ОБНОВЛЁННОГО СОДЕРЖАНИЯ**

Современное состояние студенческого образования можно охарактеризовать по меньшей мере следующими негативными тенденциями: снижением активности занимающихся в учебной деятельности, замедлением их физического и психического развития, ухудшением здоровья студентов. Понятно, что последнее вызывает наибольшую тревогу. В этой связи, дисциплина «Физическая культура» в образовательных программах вузов РК входит в цикл общеобразовательных дисциплин обязательного компонента.

Законом «Об образовании» Республики Казахстан утверждён принцип вариативности в выборе форм, методов, технологий обучения, позволяющий преподавателям высших учебных заведений, использовать наиболее оптимальный, на их взгляд, вариант, конструировать педагогический процесс по любой модели, включая авторские [1].

В сборнике Типовых учебных программ цикла общеобразовательных дисциплин для организаций высшего и (или) послевузовского образования утверждена приказом министра образования и науки Республики Казахстан от 31 октября 2018 года № 603 Типовая программа по дисциплине «Физическая культура». Однако, результаты обучения к этой программе рассматривались только в 2020 году, и в данный момент которые находятся на стадии утверждения [2].

Таким образом, имея Типовую программу, видение каждого преподавателя разное. Преподаватели сами разрабатывают результаты обучения, критерии оценивания, задания на СРС, СРСП, методы обучения при онлайн и офлайн формате обучения.

Изучив Типовую программу, мы поняли, что теперь не рассматривают вопросы оттачивания контрольных нормативов национального и президентского уровня, выполнения нормативов по видам спорта, а программа больше несёт оздоровительный эффект.

В представленной статье мы хотим поделиться своим видением как же работать в рамках обновлённого содержания. Конечно, каждый преподаватель при составлении учебно-методического комплекса дисциплины должен проявить творческий потенциал.

Основной целью дисциплины «Физическая культура» является формирование социально-личностных компетенций студентов и способности целенаправленно использовать средства и методы физической культуры, обеспечивающие сохранение, укрепление здоровья для подготовки к профессиональной деятельности; к стойкому перенесению физических нагрузок, нервно-психических напряжений и неблагоприятных факторов в будущей трудовой деятельности. Это значит научить заботиться о своём здоровье в течении своей жизни.

Исходя из выше сказанного, содержания и результатов Типовой программы, мы остановились на этих **результаты обучения:**

### **На уровне знаний:**

1) Способен демонстрировать знания о физической культуре как учебной дисциплине в системе образования Республики Казахстан, о основах здорового образа жизни (ЗОЖ), о естественно-научных основах физического воспитания, о современных оздоровительных системах и основах контроля физического состояния организма, о правилах техники безопасности на занятиях физической культуры и спорта; о профессионально- прикладной физической подготовке (ППФП).

### **На уровне понимания и применения**

2) Способен применять практические умения и навыки сохранения и укрепление здоровья, развития и совершенствования физических качеств;

3) Способен применять методические подходы к освоению физических упражнений в процессе самостоятельных занятий с использованием здоровьесберегающих технологий;

4) Способен применить полученные знания по профессионально-прикладной физической культуре.

### **На уровне синтеза, оценки, анализа:**

5) Способен контролировать и оценивать уровень своего физиологического состояния, физической и функциональной подготовленности.

6) Способен участвовать в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях в период обучения, осуществлять помощь в организации соревнования и судействе.

Далее, исходя из содержания Типовой программы мы разделили программу на 4 модуля:

✓ **Модуль 1.** Общая физическая подготовка (развитие физических качеств) и специальная физическая подготовка

✓ **Модуль 2.** Виды спорта

✓ **Модуль 3.** Современные оздоровительные системы

✓ **Модуль 4.** Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Все занятия по дисциплине проходят на 1 и 2 курсе. В этой связи, каждый модуль проводится по семестрам. Содержание дисциплины составлялась по Типовой программе «Физическая культура», предложенной МОН РК.

Самое трудное, при составлении УМКД дисциплины «Физическая культура» было разработать задания с критериями оценивания, которые бы адекватно оценивали результаты обучения и раскрывали суть – действительно ли выполнив задание студент продемонстрирует, что он овладел результатами обучения или нет? Таким образом, мы разработали задания с критериями оценивания к каждому результату обучения, которые оцениваются по 100 бальной системе:

**1. Результат обучения:** Способен демонстрировать знания о физической культуре как учебной дисциплине в системе образования Республики Казахстан, о основах здорового образа жизни (ЗОЖ), о естественно-научных основах физического воспитания, о современных оздоровительных системах и основах контроля физического состояния организма, о правилах техники безопасности на занятиях физической культуры и спорта; о профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП).

**Задание:** подготовить рефераты по темам: «Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Казахстан», «Основы здорового образа жизни (ЗОЖ)», «Естественно-научные основы физического воспитания», «Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма», «Правила техники безопасности на занятиях физической культуры и спорта», «Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП)».

#### **Критерии оценивания:**

1. Соответствие содержания выбранной теме;
2. Соблюдение структуры реферата;
3. Стиль и язык изложения (целесообразное использование терминологии, пояснение новых понятий, лаконичность, логичность, правильность применения и оформления цитат и др.);
4. Наличие выраженной, собственной позиции;
5. Адекватность и количество использованных источников.

**2. Результат обучения:** Способен применять практические умения и навыки сохранения и укрепление здоровья.

**Задание:** составить комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).

#### **Критерии оценивания:**

1. Соблюдается принцип постепенности – от простого к сложному и от легкого к трудному (разученное ранее упражнение должно облегчать выполнение нового).
2. Комплекс выполнен по образцу.
3. Количество упражнений в комплексе не менее 8-10 упр.
4. Учитывается степень подготовленности занимающихся.

**3. Результат обучения:** Способен применять практические умения и навыки совершенствования физических качеств.

**Задание:** составить комплекс на развитие физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, сила на выбор студента)



**Критерии оценивания:**

1. Соблюдается принцип постепенности – от простого к сложному и от легкого к трудному (разученное ранее упражнение должно облегчать выполнение нового).

2. Комплекс выполнен по образцу.

3. Количество упражнений в комплексе не менее 8-10 упр.

4. Учитывается степень подготовленности занимающихся.

**4. Результат обучения:** Способен применять методические подходы к освоению физических упражнений в процессе самостоятельных занятий с использованием здоровьесберегающих технологий.

**Задание:** выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики по методике Стрельниковой, по методике расслабления, аэробики, по методике С.М. Бубновского, комплекс «Пилатес», по калланетике, по фитнесу, по музыкальной ритмике, «Бодифлекс», «Стретчинг» и т.д).

**Критерии выполнения:**

1. Количество упражнений не менее 8-10 упражнений

2. Техника выполнения

3. Оригинальность выполнения

4. Разнообразность и сложность упражнений

**5. Результат обучения:** Способен контролировать и оценивать уровень своего физиологического состояния, физической и функциональной подготовленности.

**Задание:** Сдача письменной работы «Дневник самоконтроля». Студент в течении семестра ведёт контроль за собственным здоровьем и в итоговом контроле сдаёт «Дневник самоконтроля».

**Критерии оценивания:**

1. Выполнен «Дневник самоконтроля» в полном объёме по образцу со всеми данными за семестр –100 баллов,

2. Отсутствие данных:

– 1-2 показателей – 80-90 баллов,

– 3-5 показателей -70-80 баллов,

– 6-7 показателей – 60-70 баллов.

3. Документ не выполнен «не зачёт» – 0 баллов

**6. Результат обучения:** Способен применить полученные знания по профессионально-прикладной физической культуре.

**Задание:** составить комплекс общеразвивающих упражнений на развитие специальной (профессиональной) физической подготовки по избранной специальности.

**Критерии оценивания:**

1. Соблюдается принцип постепенности – от простого к сложному и от легкого к трудному (разученное ранее упражнение должно облегчать выполнение нового).

2. Комплекс выполнен по образцу.

3. Количество упражнений в комплексе не менее 8-10 упр.

4. Учитывается степень подготовленности занимающихся.

**7. Результат обучения:** Способен участвовать в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях в период обучения, осуществлять помощь в организации соревнования и судействе.

**Задание:** Участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях группы, специальности, факультета, вуза на выбор студента.

**Критерии оценивания:**

– участие в соревнованиях, проводимых в группе,

– участие в соревнованиях, проводимых в группах специальности,

– участие в соревнованиях, проводимых на факультете,

– участие в соревнованиях, проводимых на уровне вуза,

– участие в организации соревнований.

При каждом проведённом занятии в онлайн формате, демонстрируется презентации по темам и видеороликам с комплексами упражнений, по которым студенты занимаются дома в своё свободное время. В зачётные недели, они присылают ссылки на видео выполненного комплекса, по которым преподаватель может оценить работу студента. При подготовке к комплексу студент неоднократно его выполняет и таким образом, хорошо усваивает комплекс. Студентам очень нравится выполнять особенно комплексы по оздоровительной физической культуре и по общеразвивающим упражнениям.

Многие вузы сейчас предлагают и методики смешанного типа. В этой методике студенты выбирают свой любимый вид спорта, и занятия проводятся по избранному виду спорта, но в курс

обучения все же включаются разделы оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры, потому что студент не должен пропускать основные разделы Типовой программы. Соответственно составляются критерии оценивания и нормативы по избранному виду спорта.

Анализируя вышесказанное, можно говорить о том, что при работе и составлении учебно-методического комплекса по дисциплине «Физическая культура» преподаватель должен понимать, что предмет физическая культура несёт основную задачу научить студента хорошо ориентироваться в методиках здоровьесберегающих технологий, комплексах упражнений по ОФП и СФП, комплексах ППФК, в методиках контроля за своим собственным здоровьем. Это повысит интерес к изучению дисциплины и в целом всего образовательного процесса, изменит характер работы студента и преподавателя, вырабатывает способность генерировать новые идеи и проецировать их на свое профессиональное будущее, применять полученные знания в течении своей жизни.

Таким образом считаем, составление учебно-методического комплекса по Типовой программе дисциплины «Физическая культура» в рамках обновлённого содержания на основе внедрения инновационных образовательных методов определяет качество интеллектуального потенциала, внутреннюю природу конкретного преподавателя способствует реализации непрерывности и преемственности уровневой системы высшего профессионального образования.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Закон Республики Казахстан «Об образовании». – Астана: Акорда, 27.07. 2007
2. Типовая программа по дисциплине «Физическая культура» 2018 года.

**Тастанов Ә.Ж.**  
п. э. к., доцент  
Республикалық спорт колледжі  
**Сейсенбеков Е.К.**  
п. э. к., профессор  
Абай атындағы ҚҰПУ  
Алматы қ., ҚР.

## **КӘСІБИ МАМАНДЫҚ БОЙЫНША БІЛІМ АЛЫП ЖАТҚАН СПОРТШЫНЫҢ ҚАЗІРГІ ТАҢДАҒЫ ӘЛЕУМЕТТІК ЖАҒАДАЙЛАРЫНЫҢ СИПАТТАМАСЫ**

**Түйін.** Мақалада дене шынықтыру және спорт саласында әлеуметтік түйткілдерді шешу үшін жоғары оқу орындарында білім алушы спортшылар арасында жүргізілген сауалнама нәтижелері мен ақпараттары берілген. Білім алушы жастардың тұрмыстық өзекті мәселелері қоғамды ойландырып, одан шығар ортақ жол, әдіс, жоспар жасалып, келешекте қайталанбас әлеуметтік тығырықты жеңе білетін көп салалы біртұтас концепция жасалса, деген үміт бар. Мәселені аша түсетін сауалнамадағы сұрақтардың түрлілігі, әр саланы қамтитындығы, болашақта бұл мәселені жан-жақты талқылап, бәріне ортақ оңтайлы шешім шығады, деп сене беруге болады.

**Кілтті сөздер.** Дене шынықтыру, спорт, оқу үдерісі, әлеумет, сауалнама, болашақтық жоспар.

**Кіріспе.** Заманауи әлемнің басым көпшілік елдерінде түбегейлі түрде әлеуметтік-экономикалық қайта өзгерістерді басынан өткеру жағдайларында жоғары білім берудің сапасын жоғарылату, оны одан әрмен жетілдіру мәселелері сол салада жұмыс атқаратын мамандар үшін өзекті түйткіл болуда. Бүгіндікте, жоғары білім беру ордалары заманның үнемі өзгеріп отыратын жағдайларында білім алушыларды өздігінше, белсенді өмір сүруге бейімделуіне және жетілдіруіне әсерлі тиімді түрде даярлайтын, қоғамның экономикалық, әлеуметтік, мәдени дамуына едәуір деңгейде өз үлесін қосатын факторлардың бірі болуда.

Дене шынықтыру және спорт саласында жоғары білікті маманды даярлауда сапасын жоғарылататын аспектілердің бірі ретінде кәсіби іс-қызметі мен салауатты өмір сүру салтын ұштау үшін білім алып, дағды-машықтарын жетілдіретін оңтайлы жағдайлар жасау жатады. Заманауи әлемде білім алу ерекше рөл атқарады. Ол қоғамның дамуының қайнар көзі болып қана қоймай, сонымен бірге, оның тұрақтылығына кепіл бола алады.

Жоғарғы оқу орнында (ЖОО)-ның негізгі әлеуметтік функциясы – білім беру. Алайда, білім беру қайнар көзі ЖОО-ның классикалық үлгісінде іске асатын басқа да функциялары арқылы қалыптасып, іске асырылады. Әдетте, онда білім беру функцияларынан басқа, ғылыми-зерттеу, дене шынықтыру-сауықтыру, мәдени-тәрбиелік және басқа да қызметтері бар. ЖОО моделінде білім беру саласының негізгі функцияларының ажырамас бірлігіне ерекше мән беріледі.

Осылайша, ЖОО білім беру саласы бүкіл әлемде мойындалған (бірінші кезекте, Болон үдерісі аясында) жоғары білікті мамандарды даярлаушы институт ретінде ғана емес, сонымен бірге, еліміздің зиялы қауымының жеке тұлғалық, азаматтық, ұлттық қасиеттерін қалыптастыратын, ежелден бері келе жатқан салт-дәстүріміз бойынша тәрбиелеуші оқу ордасы болуы керек.

**Зерттеу әдістері мен оны ұйымдастыру.** ЖОО-да білім алушыларға жоғарыда аталған негізгі функцияларды бой мен санаға сіңірумен қатар, осы орайда әр елдердің өткізіп жатқан ғылыми-зерттеу, әлеуметтік және тәрбиелік маңызы бар жұмыстар орындалуда. Соның бірі ретінде ресейдің бір оқу орнында өткізілген анонимді жеке сауалнама нәтижелерімен таныстырсақ:

Сауалнамаға оқу орнының спорттық үйірмелерінде айналысушы және әртүрлі деңгейдегі жарыстарға қатысушы 17-22 жас арасындағы 260 ұл мен 520 қыз қатысты. Онда білім алушылардың өмір сүру қызметінің әртүрлі жақтарына бағдарланған сұрақтар болды.

Сұрақтардың 1-ші тобында білім алушылар және олардың жанұялары жайлы жалпы мәліметтер алынып, жастардың аталмыш оқу орнын таңдау себептерін анықтауға мүмкіндік берілді.

Сұрақтардың 2-ші тобында оқу орнындағы дене тәрбиесінен білім алу үдерісін ұйымдастыруын бағалау мен білім алушылардың оқу іс-қызметіне деген көзқарасын анықтауға мүмкіндік берілді.

Сұрақтардың 3-ші тобында білім алушылардың жақын арадағы жылдар ішінде алдына қойылған өмірлік мақсат-міндеттерін анықтауға, сонымен бірге, оқу орнын бітіргеннен кейінгі өзін-өзі іске асыру басымдықтарына мән берілді.

Сұрақтардың 4-ші тобында спортшы білім алушылардың әлеуметтік белсенділігі анықталды.

Білім алушылардың әлеуметтік белсенділігі, көбінесе, кәсіби іс-қызмет барысында әрдайым жоғары бағаланатын жеке тұлғалық қасиеттері арқылы анықталды.

Білім алушылардың жеке тұлғалық және іскерлік қасиеттерін өзіндік бағалауға байланысты осы сұрақтар тобы жатты.

Зерттеу нәтижелерін талдау барысында білім алушылардың ата-аналарының білімдік деңгейі, олардың кәсіптік жұмыс түрлері анықталды. Өмір сүрудің орташа әлеуметтік-тұрмыстық жағдайларына қарамастан, заманауи білім алушылардың ата-аналарының мәдени-білімділік деңгейлері әжептәуір жоғары, және сондықтан, олар өз ұл-қыздарын жоғары білім алуға бағдарлайды, материалдық тұрғыда көмектеседі.

Белгілі болғандағыдай, білім алушылардың жоғары оқу орнын таңдауы мен оқу үдерісінің әсерлі тиімділігінің себептері, көбінесе, ішкі сарынмен және кәсіби бағдарлаудың тұрақтылығымен, сонымен бірге, ЖОО-да оқу үдерісін оңтайлы ұйымдастырумен анықталады. Зерттеулер жүргізу барысында ішкі сарынның иерархиясы келесідегідей құрылымда тұратыны анықталды:

- 1) жақсы табыс табу мүмкіндігі – 50% (қыздар), 53,8% (ұлдар);
- 2) өз мүмкіндіктерін барынша іске асыру – 50% (қыздар), 23% (ұлдар);
- 3) өз дүниетанымын кеңейту, мәдени деңгейін жоғарылату – 30,7% (қыздар), 34% (ұлдар);
- 4) фундаменталды білім алу – 26,5% (қыздар), 23% (ұлдар);
- 5) әншейін ЖОО дипломын алса болды – 23% (қыздар), 21% (ұлдар);
- 6) ата-аналардың ықпалы – 23% (қыздар), 21% (ұлдар);
- 7) қоғамда беделді тұлға болу үшін – 19,2% (қыздар), 32,6% (ұлдар);
- 8) әскери қызметтен босау үшін – 67,3% (ұлдар).

(Ескерту – Аталмыш сауалнаманың 8-ші пунктіннің пайыздық көрсеткіші өте жоғары болуының ерекшелігі: егер, ресей ЖОО-ларында ұлдар арасында әскери қызметтен бас тарту, яғни, әртүрлі себептермен кейінге қалдыру жаппай бұқаралық үдеріс алса, қазақстандық білім алушылар үшін Отанға қызмет ету – міндеттілікпен қатар, беделді де, абыройлы да борыш ретінде қабылданады).

Жоғарыда көрсетілген сауалнаманың одан басқа да көрсеткіштері бойынша – оқу орнын таңдау кезінде қайта таңдау мүмкіндігі болса, сауалнамаға қатысушылардың 75% сол оқу орнын тағы да таңдар еді, ал 25% басқа оқу орнын таңдар еді. Алайда, білім алушылардың аталмыш 25% контингентінің алғашқыда таңдаған оқу орнын тастап кетер ойлары жоқ.

Зерттеу қорытындылары көрсеткендегідей, ЖОО-да оқу барысында қыздардың 76,9% және ұлдардың 40,3% ақпарат қайнар көздері ретінде оқу құралдарын пайдаланады; қыздардың 73% және ұлдардың 84,5% дәріс кезінде жазған конспектілерін пайдаланады; ақпарат қайнар көздері ретінде қыздардың 34,3% және ұлдардың 17,3% арнайы ғылыми әдебиеттерді пайдаланса, қыздардың 7,6% және ұлдардың 5,7% арнайы, соның ішінде, денешынықтыру-спорттық тақырыптарындағы қайнар көздерге, ғылыми журналдардағы мақалаларға сүйенеді. Білім алушылардың нақты қанша пайызы заманауи ақпарат көздерін (ғаламтор, электронды оқулықтар, SMS-тарату, каталогтар және т.б.) пайдаланатыны жөнінде ақпарат болмады.

Бұл өзінің оқу іс-қызметі барысында білім алушылар ақпараттың қолжетімді әртүрлі қайнар көздерін сылбыр пайдаланатынын көрсетеді. Білім алушылардың көпшілігі үшін басқа ғылыми қайнар көздерге (монография, мақалалар, соның ішінде, шет тілдерінде және т.б.) қарағанда, конспектілер және оқу құралдары қолжетімдірек болып тұр.

Білім алушылардың келесі жылдағы өмірлік мақсат-міндеттері, сонымен бірге, оқу орнын бітіргеннен кейінгі өзін-өзі іске асыру басымдылықтары келесідегідей болды: білім алушылардың келесі жылдағы өмірлік мақсат-міндеттері – 75% үшін келесі сессияны жақсы нәтижемен тапсыру; материалдық қиыншылықтардың зардаптарынан білім алушылардың 25% жұмыс табуды жоспарлаған; жеке өмірінің сәтті болуын 11,5% армандаса, 12% – жазғы сессиядан кейін демалуды жоспарлаған.

Қазіргі өмірлік кезеңде білім алушылар үшін құнды болып табылады:

- 1) жақсы, адал достардың болуы – 57,6% қыздар, 65,3% ұлдар үшін;
- 2) жанұя – 50% қыздар, 57,6% ұлдар үшін;
- 3) денсаулық – 50% қыздар, 67,3% ұлдар үшін;
- 4) спорт – 42,3% қыздар, 78,8% ұлдар үшін;
- 5) махаббат – 42,3% қыздар, 28,8% ұлдар үшін;
- 6) материалдық қамтамасыз етілген өмір – 38,4% қыздар, 28,8% ұлдар;
- 7) айналадағылардың сыйластығы, қоғамдық бедел – 26,5% қыздар, 17,3% ұлдар үшін;
- 8) еркіндік, азаттық – 23% қыздар, 32,5% ұлдар үшін;
- 9) қызғылықты жұмыс – 19,2% қыздар, 23% ұлдар үшін;
- 10) бала-шаға – 7,6% қыздар, 5,7% ұлдар үшін;

11) ойын-сауықтар – 7,6% қыздар, 11,4% ұлдар үшін.

Осылайша, адам өміріндегі танымдыққа, еңбекке, өзін-өзі жетілдіруге деген ең қажетті құрамдас құлшыныстары достық, жанұя, спорт, денсаулық, материалдық байлық секілді, құндылықтардың жоғары иерархиясына жол беріп, өзінің маңыздылығын едәуір деңгейде жоғалтып қойды. Бір сөзбен айтқанда бұл, бір шетінен, оң үрдіс, алайда, бұл үстіңгі жеке тұлғалық құндылықтардың төмендеуіне, руханилықтың тіптен қарапайымданып кетуіне әкелетіні белгілі. Басқаша айтқанда, бұл тенденция жастардың қоғамдық өмірде болып жатқан шектен тыс саясаттандырылуынан мезі болғандығын көрсетуі, сондықтан, олар жеке тұлғалық құндылықтарға басымдылық беруі, деп түсіндіріледі.

Жоғары оқу орнын бітірген соң өз мамандығы бойынша қыздардың 42,3% және ұлдардың 25,8% жұмыс істеймін, деп жоспарласа, қыздардың 57,6% және ұлдардың 63,3% жауап беруге киналды. Айлық жалақының аздығынан, ЖОО-ны бітірген соң ұлдардың 5,7% мамандық бойынша жұмыс істемейтінін түсіндірді. Өкінішке орай, сауалнамаға қатысқан білім алушылардың басым көпшілігі өздерінің мамандықтарына байланысты ұзақ мерзімді іс-қызметтік жоспар құрмаған. Білім алушылардың өмірлік жоспарлары, көбінесе, қоғамымызда болып жатқан заманауи қоғамдық қайшылықтары мен арнайылығымен немесе өскелең ұрпақтың әлеуметтік тұрғыдағы білімсіздігімен айқындалады.

Сауалнама мәліметтері бойынша: «Болашаққа Сіз қандай сезіммен қарайсыз?» деген сұраққа қыздардың 50% және ұлдардың 32,6% оптимист және өзі-өзіне сенімді білім алушы екендіктерін көрсетті. Қыздардың 42,3% және ұлдардың 38,4% өмірге салқынқандылықпен қарайды. Өмірге сенімсіз, тіптен, қорқынышпен қарайтын қыздар және ұлдар 3,8% құраса, қыздардың 3,8% және ұлдардың 5,7% өмірден өздеріне деген ешбір жақсылықтарды күтпейді.

Заманауи білім алушылар жоғары білім беру жүйесінде өзінің кәсіби және жеке тұлғалық қалыптасуы кезеңіне жататын жастардың әлеуметтік тобы болып табылады. Сонымен бірге, олар заманымызда болып жатқан әртүрлі де, жан-жақты әлеуметтік құбылыстарға өзіндік қатысы мен әлеуметтік бағдары бар, болашақта маңдай алды зиялы қауымның іс-қызметін анықтай алатын жастардың белсенді бөлігі болып табылады.

Әлеуметтік белсенділік, ең алдымен, қоғамның саяси-қоғамдық өмірінде болып жатқан әртүрлі жағдайларға байланысты өз көзқарасының болуымен анықталады.

Дегенмен, әр кезеңде саяси-қоғамдық өмірге деген қызығушылық деңгейі әрқалай, яғни, жастардың белсенді қызығушылығын анықтайтын жаңалықтар немесе жағдайлар әрқилы болғандықтан, деңгейі кейде төмен болуы да ықтимал. Мысалы, саясаттағы оқиғалар мен жаңалықтар қыздардың 50% және ұлдардың 59,2%, мәдениетте – қыздардың 15,3% және ұлдардың 11,4% белсенді қызықтырады. Ең аз қызығушылық білдіретін салалар: ғылымға – қыздардың 7,6% және ұлдардың 17,3%; экономикаға – қыздар мен ұлдардың 11,5%; әлеуметтік өмірге – қыздардың 7,6% және ұлдардың 17,3%. Білім беру саласына байланысты олар тек өздеріне тікелей қатысы бар жағдайларда ғана қызығушылық білдіреді екен. Ал, спортқа деген қызығушылық өте жоғары деңгейде, десе де болады – қыздардың 84,6% және ұлдардың 98%.

«Қоғамдық өмірдің келесі формаларына Сіз жиі қатысасыз ба?» деген сауалға білім алушылар келесідегідей жауап берді: әрқилы жағдайларға байланысты кез келген (жергілікті әкімшілік немесе үкіметтік емес ұйымдар ұйымдастырған) демонстрациялар мен митингілерге – қыздардың 7,6% және ұлдардың 9,6% ғана қатысса, қалғандары (қыздардың 92,4% және ұлдардың 90,4%) мұндай ешбір іс-шараларға мүлдем қатыспайды.

Қандай да болмасын, саяси партиялардың іс-қызметтеріне, ереуілдер мен наразылық акцияларына сауалнамаға қатысушылардың ешқайсысы қатыспаған. Әртүрлі қоғамдық ұйымдардың іс-қызметтеріне деген білім алушылардың көзқарастары, қатынастары да әртүрлі. Мысалы, саяси белсенділіктің басқа формаларына қарағанда, бұл іс-шараларға қыздардың 23% және ұлдардың 30,7% қатысады.

Спорттық ұйымдарда (соның ішінде, әртүрлі фитнес-орталықтарда) сауалнамаға қатысқан білім алушылардың барлығы қатысады.

Осылайша, білім алушылардың шынайы әлеуметтік-саяси қатысулар деңгейі өте төмен. Бұған себеп – қоғамдық ұйымдардың мақсат-міндеттері жастардың қызығушылық аясына сәйкессіздігі, сол себепті, олардың бұл ұйымдар ұйымдастырған іс-шараларға қатысу құлықсыздығы.

Білім алушылардың ана немесе мына жастар және студенттік ұйымдарын құрудағы мақсаттылығына байланысты пікірлері келесі иерархиялық жүйе бойынша тізімделді:

- 1) студенттік спорттық қоғамдар – қыздардың 76,9%, ұлдардың 92,2%;
- 2) қызығушылықтары бойынша ұйымдар мен клубтар – қыздардың 42,3% және ұлдардың 32,6%;
- 3) қолдаудың экономикалық түрлері – қыздардың 38,4%, ұлдардың 48%;
- 4) экологиялық ұйымдар – қыздардың 23% және ұлдардың 1,9%;
- 5) студенттік кеңес (ЖОО өзін-өзі басқару ұйымдары) – қыздардың 15,3% және ұлдардың 11,4%;

6) ЖОО-ның студенттік кәсіподақ комитеті – қыздардың 7,6% және ұлдардың 23%;

7) құқықтық ұйымдар – қыздардың 7,6% және ұлдардың 5,7%.

Сауалнамаға қатысқандардың жауабынан белгілі болғандай, маңызы бар, білім алушыларға қажетті жастар ұйымдары арасында шығармашылық және спорттық қызығушылығы бар ұйымдар көш басында тұр.

Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, сауалнамаға қатысушылардың барлығы жастайынан (10-12 жас-тан бастап) спортпен шұғылданған.

Қазіргі кезде жастар арасында салауатты өмір сүру және спортпен тұрақты түрде айналысу кең етек алған. Сауалнамаға қатысушылардың басым көпшілігі зиянды әдеттерден аулақ, алайда, олардың арасында 9,6% темекі тартады.

Спортпен тұрақты түрде айналысатын білім алушылар арасында басты фактор, басымдылық ретінде салауатты өмір сүру салтын ұстанғандар (қыздар 73% және ұлдар 63,5%); спорттық жетілдіру болашақтығы (42,3% қыздар және ұлдар); ұжымдағы өзара сыйластық (қыздар 38,4% және ұлдар 34%); престиждік, спорттық команданың ЖОО-дағы жоғары деңгейдегі беделі (қыздар 26,5% және ұлдар 15,3%); өз ойларын іске асыра алу мүмкіндіктері (қыздар 15,2% және ұлдар 42%). Сауалнамаға қатысушылар факторлар рейтингісі арасында «Материалдық және моральдік тұрғыдағы марапаттау» – қыздар 11,5% және ұлдар 19,2% және «Диплом алу» – қыздар 7,6% және ұлдар 5,7% пункттерін соңғы орынға қойды.

Іс жүзінде, сауалнамаға қатысушылардың басым көпшілігі алдарына спортта үлкен жетістіктерге жетемін, деген мақсат қоймайды. Олардың спорттық іс-қызметтері, көбінесе, салауатты өмір сүру салты, өзін-өзі дамыту, өзін-өзі іске асыру, сонымен бірге, адамдар арасында өзара қарым-қатынастарды қалыптастыруға көмектесу және өмірлік тәжірибені байыту үшін жаңа мүмкіндіктерді ашатын клубтық өмір сипатында болады.

Жоғары оқу орнын бітірген соң спортпен одан әрі айналысуға 42,3% қыздар және 67,3% ұлдар жоспарлап отыр.

Зерттеулерді жүргізу барысында білім алушыларға жеке тұлғалық іскерлік қасиеттерді өзін-өзі бағалау арқылы ұсынылды. Өзін-өзі бағалау едәуір деңгейде субъективті болса да, нәтижелер келесідегідей болды (%):

	Бұл қасиеттер менде бар		Осы қасиеттер менде болса екен		Жауап берген жоқ	
	қыздар	ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар	ұлдар
Еңбекқорлық	65,3	7,6	26,5	65,3	8,2	25,1
Жұмысқа шығармашылық қатынас	42,4	13,4	42,4	59,5	15,2	27,1
Мақсат тұтушылық	69,3	13,4	19,3	55,7	11,4	30,9
Қағидашылық	53,8	15,3	23,1	50,1	24,0	34,7
Ұйымдастырушылық	46,2	15,3	30,8	59,5	23,1	25,2
Бастамашылық	23,1	5,7	38,4	51,9	38,5	42,4
Күш-еріктік алға ұмтылушылық	50	7,6	23,1	61,6	26,9	30,8
Қайраттылық	53,9	17,3	46,1	55,7	0	27
Түйткілдерді өздігінше шеше алу	77,1	11,4	11,5	59,5	11,4	29,1
Адалдық, тәртіптілік	88,6	15,3	0	61,6	11,4	23,1
Ұжымда жұмыс істей алу	69,3	11,4	19,3	57,6	11,4	31

Жастардың құндылықты бағдарлау мәселелеріне ерекше мән берілген. Құндылықтарды бағдарлау жеке тұлғаның ішкі сарынын түйіндейді, әлеуметтік белсенділіктің бағыттаушы мен мазмұнына ықпал етеді, шынайы өмірге, өзі-өзіне, басқа адамдарға деген жалпы арақатынастарды анықтайды, болашақта ізгілікті жеке тұлға ретінде тәрбиелейді. Қазіргі кезеңде олардың жұтаңдығы салт-дәстүрімізде келе жатқан тәрбиелілік, өзара сыйластық және басқа да адамгершіліктік факторларды жоғалта жаздағандай күйдеміз.

Құндылықты бағдарлау, бір шетінен, объективті әлеуметтік орта мен адамның жеке сана-сезімінің, сонымен бірге, екінші шетінен, оның сана-сезімі, іс-қызметі және ішкі тәртібі арасында байланыстырушы тізбек есебінде жатады.

Білім алушылардың әлеуметтік белсенділігі, көбінесе, кәсіби іс-қызметте әрқашан да жоғары бағаланатын және демократиялық қоғамның үстем алуы, экономиканың либералдық жүйеге өтуі және кәсіптік білім беруді реформалау жағдайларында жеке тұлғалық қасиеттермен анықталады.

**Қорытынды.** Шынтуайтқа келгенде, қыздар арасында жеке тұлғалық қасиеттерді өзіндік бағалау едәуір деңгейде субъективті, дегенмен, білім алушылардың сана-сезімінде осы қасиеттердің маңызы жайлы түсінік береді.

Жоғары оқу орындарында өткізіліп жатқан дене шынықтыру және спортпен айналысудың ықпалымен қалыптастырылған, олардың пікірінше, білім алушылардың жеке тұлғалық қасиеттерді бағалауы қызығушылық тудырады.

Жеке тұлғалық қасиеттер рейтингінде 1-ші орынға мақсат тұтушылық, жұмысқа деген қабілеттілік, еңбекқорлық, алға ұмтылушылық кірді. 2-ші орында – коммуникабельділік, зейінділік, төзімділік, оптимизм. 3-ші орында – өзара көмектесу, қызығушылық, өжеттік, ұстамдылық, өзіне деген талапшылық кірді.

Өзін-өзі бағалау бойынша жауаптар білім алушылар арасында ізгілікті қасиеттердің қалыптастырылғанының жоғары деңгейін көрсетті. Зерттеу барысында белгілі болғандай, жастардың спортпен айналысуы жеке тұлғалық қасиеттерді тәрбиелеуде негізгі орын алатыны анықталды.

Осылайша, зерттеу нәтижелері ізгілікті бағдарланған қоғамды құрудың идеалдарының, спортпен айналысушы білім алушылардың сана-сезімін бағдарлау сәйкестігінің жоғары деңгейде екенін көрсетеді.

Алынған мәліметтер сабақтан тыс уақытта спортпен айналысушы заманауи білім алушылардың элеуметтік кейпін көрсетуге мүмкіндік береді. Нәтижелер аталмыш мәселе бойынша қолда бар мағлұматтарды толықтыра түседі. Бұл мағлұматтар жеке тұлғалық-бағдарлаулық білім беруді ұйымдастыру үшін, сонымен бірге, жоғары оқу орны аясында өткізілетін спорттық үйірмелер жүйесі арқылы орындалатын білім алушылардың сабақтан тыс дене тәрбиесі үдерісінің іске асырылуы арқылы пайдаланылуы мүмкін.

Демократиялық қоғамның дамуының заманауи этапында білім берудің маңыздылығы арта түседі. Қоғамдық өзгерістер кезеңінде, бір өмірлік бағдарлардың екіншісіне ауысуы кезінде, қоғамның демократиялану және либералдануы күрделі үдерісі заманында нақ осы білім беру мен тәрбие жүйесі өз үлестерін қосуы қажет.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Колесников Н. В., Смолен П.П. Некоторые особенности социального портрета студента-спортсмена академии // Материалы научно-методической конференции. – СПб.: Издательство СЗАГС, 2008.– С. 86-93
2. Сейсенбеков Е.К. Научно-методическое обоснование внедрения новых организационных форм физического воспитания школьников: дисс...канд.пед.наук.: 13.00.04. Алматы.: 2006. С. 82-100.
3. Сейсенбеков Е.К. Білім алушының жеке дене мәдениетін тәрбиелеудің педагогикалық әдістері // Педагогика және психология. № 1, (26) 2016, б.118-122

## **О ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В КОНТЕКСТЕ БОЛОНСКОГО ПРОЦЕССА**

Актуальность качества подготовки профессиональных кадров в области физической культуры и спорта неоспорима. От уровня квалификации преподавателей, от работы кафедры, факультета, университета зависит качество выпускаемых специалистов.

Несмотря на положительные изменения в системе подготовки и развития педагогических кадров, сохраняется ряд проблем, негативно сказывающихся на привлечении и удержании квалифицированных педагогических кадров [1].

Полная интеграция в мировое образовательное пространство требует поднятия системы образования на международный уровень.

Государственный общеобязательный стандарт образования республики Казахстан устанавливает новые требования к содержанию образования, образовательной траектории студентов, формированию образовательных программ, их структуре и оценке уровня подготовленности студентов в соответствии с международными требованиями.

Цель системы образования состоит в повышении качества образования, его доступности и росте эффективности образовательной деятельности.

Одной из причин повышения качества образования являются процессы глобализации в сфере экономики и образования, их влияние на выработку национальной политики. К этому обязывает и подписание 11 марта 2010 года Болонской Декларации. Эта дата вошла в историю казахстанского высшего образования как День подписания Болонской Декларации по решению Комитета Министров образования стран-участниц Болонского процесса (46 стран). Республика Казахстан стала 47 страной-участницей Болонского процесса.

Присоединение Казахстана к Болонскому процессу дало большие возможности для казахстанских вузов:

- приведение образовательных программ и учебных планов в соответствие с европейскими стандартами;
- признание отечественных квалификаций и академических степеней;
- обеспечение академической мобильности студентов и преподавателей;
- реализация совместных образовательных программ;
- создание условий для обеспечения конвертируемости казахстанских дипломов о высшем образовании в европейском регионе и права выпускников на трудоустройство в любой стране.

Главная цель, ради которой осуществляется движение в международное образовательное пространство – обеспечение качества казахстанского высшего образования в соответствии с мировыми стандартами, повышение его привлекательности и конкурентоспособности.

Сегодня важнейшим направлением деятельности вузов является совершенствование образовательных программ.

Образовательные программы по специальности «Физическая культура и спорт» высшего образования разрабатываются вузом самостоятельно в соответствии с дескрипторами, согласованными с Европейской рамкой квалификаций.

Ожидаемые результаты обучения определяются на основе Дублинских дескрипторов первого уровня (бакалавриат) и выражаются через компетенции. Результаты обучения формулируются как на уровне всей программы, так и на уровне модуля отдельной дисциплины [2]. Мы знаем, что Дублинские дескрипторы, представляющие собой описание знаний, умений, навыков и компетенций, приобретенных студентами, базируются на результатах обучения и количестве кредитных (зачетных) единиц *ECTS*.

В связи с современными требованиями вуз призван готовить таких специалистов, которые бы усвоенные знания и умения могли применять для решения более сложных профессионально-педагогических задач. Будущий выпускник по физической культуре и спорту должен быть готов к постоянному



саморазвитию и самосовершенствованию. В центре внимания должна быть личность специалиста с творческими способностями и культурой мышления.

Умение самостоятельно мыслить, принимать нестандартные решения в сложных ситуациях – такая должна быть характерная черта современного учителя, в том числе учителя физической культуры.

Подготовка такого специалиста должна зависеть от особенности целей обучения, содержания обучения и принципов организации учебного процесса.

Первоочередной является подготовка специалистов, направленная на получение качественного образования. Сегодня около 40 вузов Казахстана готовят специалистов с квалификацией Физическая культура и спорт (<https://vipusknik.kz/university-specialties/fizicheskaya-kultura-i-sport> Университеты с квалификацией

Физическая культура и спорт).

С практической точки зрения большой интерес представляет качество подготовки специалистов – степень соответствия свойств какого-то объекта некоторым требованиям. Н.Ш. Никитина и ее соавторы определяют данную категорию как сбалансированное соответствие всех аспектов высшего образования некоторым целям, потребностям, требованиям, нормам и стандартам. При этом следует учитывать, что к определению качества высшего образования необходим многосторонний подход [3].

Формирование профессионально – значимых качеств педагога является длительным и трудным процессом. Его невозможно ограничивать временем подготовки учителя в университете.

В этой связи нельзя обойти очень важный вопрос о структуре профессиональной подготовки, где важное место занимает педагогическая практика.

История высшего педагогического образования свидетельствует о том, что при организации педагогической практики, его реализация носили непоследовательный характер. О.А.Абдуллина, К.К.Жампеисова, С.И.Калиев. и др. предполагают, что педагогическая практика должна организовываться и проводиться целенаправленно, её содержание нужно усложнять от курса к курсу [4].

Педагогическая практика призвана обеспечить функцию связующего звена между теоретическими знаниями, полученными при усвоении образовательной программы в вузе и практической деятельностью по внедрению этих знаний в реальный учебный процесс в период прохождения педагогической практики в общеобразовательных учреждениях. Единство теоретической и практической подготовки будущего специалиста составляет понятие "профессиональная компетентность".

Прохождение педагогической практики – процесс чрезвычайно важный. В этот период у студентов приобретаются, закрепляются, углубляются и расширяются теоретические знания, развиваются педагогические умения, формируются навыки и профессиональные компетенции. Практика должна носить обучающий, воспитывающий, творческий и непрерывный характер.

Особого внимания требует принцип непрерывности. Этот принцип предполагает, что педагогическая практика должна организовываться и проводиться целенаправленно, при условии усложнения её содержания и проходить в течение всего периода обучения студентов в вузе.

В Западно-Казахстанском университете им. М Утемисова заключено большое количество договоров по всем видам практик и по все специальностям педагогического и непедагогического профиля, включая бакалавриат и магистратуру. Базы практик определяются наличием высококвалифицированных специалистов, способных обеспечить руководство практикой, а также с учетом материально-технического оснащения учреждений.

Программы практик разрабатываются с учетом профиля специальности, характера предприятия, организации и объекта практики, определены критерии оценки результативности практик. По окончании практики проводится мониторинг удовлетворенности посредством анкетирования студентов и руководителей баз практик.

По группе специальностей «Образование» наблюдается увеличение продолжительности практик, которое вызывает потребность в разработке и обосновании содержания, организации и методики её проведения с учётом современных требований и возможностей.

Итоговая практика на выпускном курсе должна представлять логическую завершенность профессиональной подготовки студентов.

Одной из целей настоящего ГОСТа является создание условий для академической мобильности студентов, функционирования единого образовательного пространства Казахстан, в связи с этим при составлении договоров между вузами внутри республики необходимо предусмотреть прохождение практик на базах различных ведущих вузов Республики Казахстан.

Сегодня можно сказать, что в высшем образовании Республики Казахстан активно реализуются основные принципы Болонской декларации:

во всех вузах внедрена кредитная технология обучения наблюдается расширение международного сотрудничества. Вузы активно реализуют совместные образовательные программы с зарубежными университетами;

осуществлен полный переход на трехуровневую модель подготовки специалистов: бакалавр – магистр – доктор Ph.D.

казахстанские образовательные программы приближаются к мировому уровню. Образовательные программы бакалавриата состоят из трех циклов, каждый из которых включает обязательный (то есть государственный) компонент – ОК и компонент по выбору (то есть вузовский и элективный компонент) – ВК, что позволяет ВУЗам формировать совместные образовательные программы, студентам – индивидуальную образовательную траекторию;

привлекаются к реализации образовательных программ зарубежная профессура, эксперты-практики крупных национальных и иностранных компаний расширяется академическая свобода.

В Казахстане увеличен объем госзаказа в магистратуре.

В то же время невладение преподавателями, магистрантами и докторантами иностранными языками на необходимом уровне затрудняет их доступ к передовым научным источникам и снижает их мобильность на международном уровне. Недостаточна развита академическая мобильность обучающихся, которая является, как показывает мировая практика, одним из инструментов повышения качества образования, основой создания европейского пространства высшего образования, усиливает академическую и культурную интернационализацию высшего образования.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Об утверждении Государственной программы развития образования и науки Республики Казахстан на 2020 – 2025 годы. Постановление Правительства Республики Казахстан от 27 декабря 2019 года № 988. Утратило силу постановлением Правительства Республики Казахстан от 12 октября 2021 года № 726.
2. Государственный общеобязательный стандарт высшего образования (с изменениями от 13.05.2016 г.) [https://cde.tarsu.kz/upload/files/6\\_goso\\_vysshego\\_obrazovaniya\\_s\\_izmeneniyami\\_ot\\_13\\_05\\_2016\\_g\\_.pdf](https://cde.tarsu.kz/upload/files/6_goso_vysshego_obrazovaniya_s_izmeneniyami_ot_13_05_2016_g_.pdf) (Дата обращения 01.11.2021).
3. Гельманова З.С. Осик Ю.И. Деятельность вуза в контексте качества подготовки специалистов. Журнал. Международный журнал экспериментального образования. – 2016. – № 1 – С. 31-36.
4. *Абдуллина О.А. Педагогическая практика студентов: Учеб. пособие для пединститутов /О.А.Абдуллина, Н.Н. Загрязкина. -2-е изд.- М.: Просвещение. – 1989.44 с.*

**Ramashov N.R.**  
*Candidate of Pedagogical Sciences, Professor of  
Initial Military Training and Martial Arts Department;*

**Kairbekov E.D.**  
*Master of Pedagogical Sciences, Senior Teacher of  
Initial Military Training and Martial Arts Department;*

**Sabanbayev N.I.**  
*Master of Pedagogical Sciences, Senior Teacher of  
Theory and Methodology of Physical Culture and Sports Training Department;  
Karaganda Buketov University  
Karaganda, Kazakhstan Republic*

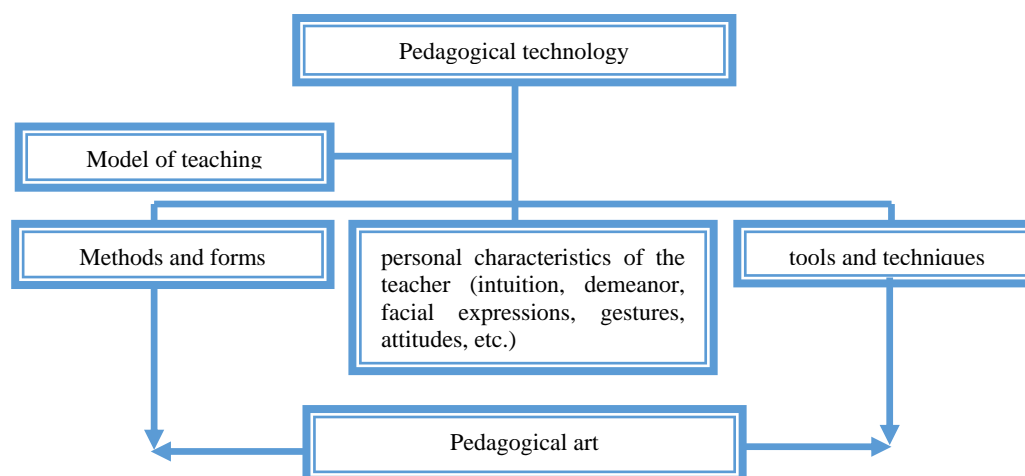
## **INTERACTIVE TECHNOLOGIES AS ONE OF THE MOST EFFECTIVE WAYS TO DEVELOP INDEPENDENT WORK OF PHYSICAL TRAINING AND SPORT STUDENTS**

The changes in our so-called informational society have created clear prerequisites for updating the entire education system, which is reflected in the development, implementation and practical application of new content elements, new educational technologies, and the appeal to world pedagogical experience. In the process of updating the content of education and mastering new forms of organization of the educational process, the role of the teacher as a participant in another pedagogical reality changes qualitatively: an organizer, leader and participant in the educational process, created not as a translator of knowledge, but as a dialogue of the student with cognitive reality [1].

The main task of the school is to create conditions for further self-development, self-education, interaction and cooperation, and the formation of a creative and active personality. It is these abilities that are called key in modern society [2].

In this regard, the issue of using new information technologies in schools is often raised. These are not only new technical means, but also new forms and methods of teaching, a new approach to the learning process. The main goal of teaching is to form and develop students' communicative culture, teach them practical knowledge of a language. The main task of the primary school is to develop the basics of communicative competence of students. However, this task involves not only the presence of practical skills in schoolchildren, but also certain personal qualities: tact, freedom, the desire for communication, activity in the classroom. The principle of child activity in the learning process has been and remains one of the basic principles in didactics. This concept refers to the quality of service, which is characterized by a high level of motivation, a conscious need to acquire knowledge and skills, efficiency and compliance with social norms.

Such activity itself does not often occur; it is the result of purposeful managerial pedagogical influence and organization of the pedagogical environment, i.e. application of pedagogical technologies. All this is shown in figure 1.



**Figure 1.** Teacher's application of pedagogical technology

As you know, today there are many methods, technologies, tools for practical use in lessons in order to better master the material, create high motivation and achieve favorable conditions for mastering the language. In our opinion, it is necessary to focus on effective technologies for the development of independent work of students.

Today, many methodological innovations are associated with the use of interactive teaching methods. The concept of "interactive" comes from the English "inter" – "mutual", "act" – "Act". Interactivity is the ability to interact or be in dialog mode. Therefore, interactive learning is primarily dialog learning [3]. Dialogue is also possible with traditional teaching methods, but only as an interaction of "teacher – student" or "teacher – student group (audience)". In interactive learning, the dialogue is formed as an interaction "student – student" (working in pairs), "student – student group" (working in groups), "student – audience" or "student group – audience" (presentation of work in groups), "student – computer", "student – artistic work", etc.

Interactive learning is a special type of organization of cognitive activity. This means clear and predictable goals. One of these goals is to create comfortable learning conditions in which the student or listener will feel their success, intellectual vitality, and make the learning process more productive.

According to V.V. Guzeev, interactive technologies are one of the forms of exchange of information between students and the surrounding information environment [4]. In the educational process, there are three main types (modes) of information exchange that form certain models of pedagogical interaction: extractive, intraactive, and interactive.

In extractive mode, the student plays a passive role as an object of pedagogical influence, and information flows are directed from the subject teacher to the object of study (student). This mode is the basis of a passive (subject-object) model of interaction, which does not cause subjective activity of the child.

In intraactive mode, information flows pass to the student or group, causing active actions inside them. Students act here as a subject of self-study, a subject of self-study. Intraactive mode forms an active model of interaction, which is typical for technologies of independent activity, self-learning, self-education, and self-development. A positive example of an intraactive learning mode is webinars.

In interactive mode, information flows trigger active activity of the student and cause a reverse flow of information from the student to the teacher. Thus, information flows either diverge in the direction or acquire a two-way (opposite) character. This mode forms an interactive interaction model that is typical for interactive technologies. The interactive model implements the idea of organizing comfortable learning conditions in which all students actively interact with each other.

Interactive learning technologies include various forms of educational discussions, round tables, discussions, brainstorming, project activities, Business games, and Case Study technologies.

We consider it necessary to focus on some of them, for example, the method of discussing learning-conducting group learning discussions on a particular problem in relatively small groups of students (from 6 to 15 people). Traditionally, the concept of "discussion" implies an exchange of views in all its forms. The experience of history shows that no development of society is possible without exchange of views and related debates and disputes.

A discussion as a collective discussion can vary depending on the process being studied, its problematic level, and the resulting opinions expressed. Also, the English-language discussion format can be conducted online outside the classroom of students.

An educational discussion differs from other types of discussions in that the novelty of its problem refers only to a group of people participating in the discussion, that is, the solution to the problem found in science should be found in the process of learning in this audience in specific communication situations. For a teacher who organizes a learning discussion, the result is usually known in advance. The goal here is the search process, which, from the point of view of students, should lead to objectively known, but subjectively new knowledge. In addition, this search should naturally lead to the task planned by the teacher. This, in our opinion, can only happen if the search for a solution to the problem (group discussion) is completely controlled by the teacher.

The management here is two-way. First, to conduct a discussion, the teacher creates and maintains a certain level of communication between students – a relationship of kindness and openness, i.e. managing the teacher's discussion is communicative. Secondly, the teacher controls the process of finding truth. In general, educational discussions are allowed "if the teacher can ensure that the conclusions are correct".

Thus, the following features of an optimally organized and conducted educational discussion can be distinguished:

1) a high degree of competence of the teacher-organizer in the problem under consideration and, as a rule, students have sufficient practical experience in solving such problems;

2) high level of predictability of solving typical problem situations due to serious methodological training of the teacher-organizer, i.e. a relatively low level of improvisation on the part of the teacher. At the same time, there is a high level of improvisation on the part of students. Hence the need for the teacher to manage the discussion process;

3) the purpose and result of the educational discussion is a high level of assimilation of true knowledge by students, overcoming misconceptions, and developing their dialectical thinking;

4) the source of true knowledge is variable. Depending on the specific problem situation, it is the organizing teacher or students, or the latter, who receive true knowledge with the help of the teacher.

In conclusion, this method allows you to make the most complete use of the experience of listeners, which contributes to a better assimilation of the material studied by them. In this group discussion, the teacher does not tell the audience which is correct, but the students themselves make the most of their personal experience, justifying the arguments, principles and approaches proposed by the teacher.

The next interactive method is Case-study. The "homeland" of this method is the United States, or rather the Harvard University Business School." It was first used in 1924. "The cultural basis for the emergence and development of the case method was the principle of "precedent" or "Case" [5].

The purpose of this method is to teach students to analyze information, identify key problems, choose alternative solutions, evaluate them, find the best option, and formulate action programs.

When analyzing specific situations, it is very important to combine individual work of students with the problem situation and group discussion of proposals prepared by each member of the group. This allows students to develop teamwork and teamwork skills (Teamarbeit), which expands the opportunities for solving typical problems within the framework of the subject of study being studied. As a result of individual analysis, discussion in a group, identification of problems, finding alternatives, selection of actions and a plan for their implementation, students have the opportunity to develop analysis and planning skills.

The development of practical situations can take place in two ways: on the basis of descriptions of real events and actions, or on the basis of artificially created situations.

The case study method contributes to the development of various practical skills. "They can be described in one sentence-creative solution to the problem and the formation of the ability to analyze the situation and make decisions".

The case study method develops the following skills:

1. Analytical skills. These include: the ability to separate data from information, classify, separate, analyze, present and receive important and non-essential information, detect a lack of information, and restore it.

2. Practical skills. Reducing the level of complexity of the problem presented in the case in comparison with the real situation contributes to the formation of skills for using language skills in practice.

3. Creative skills.

4. Communication skills. Among them, the following can be distinguished: conduct a discussion, convince others. Use visual materials and other media tools, join groups, defend your point of view, convince your opponents, and create a short, compelling report.

5. Social skills. In the course of case discussion, certain social skills are developed: evaluating people's behavior, listening, supporting or arguing the opposite opinion in a discussion, self-control, and so on.

6. Self-analysis. Disagreement in the discussion contributes to understanding and analyzing the opinion of others and one's own. Emerging moral and ethical problems require the formation of social skills to solve them". The technology of case work in the educational process includes the following stages: 1) individual independent work of students with case materials (identification of the problem, formulation of the main alternatives, presentation of a solution or proposed action); 2) work in small groups to coordinate the vision of the main problem and its solutions; 3) presentation and examination of the results of small groups for the general discussion (within the framework of the training group).

When developing this method, it is necessary to perform certain stages, namely: the preparatory stage; the presentation stage; the analysis stage; and the final stage.

At the first stage, the teacher clarifies the goals, develops the appropriate "real situation" and scenario of the lesson. When developing, it is necessary to take into account a number of mandatory requirements:

1. the example should logically continue the content of the theoretical course and correspond to the future professional needs of current students;

2. the complexity of the described situation should take into account the level of opportunities of students, i.e. on the one hand, it is necessary to be capable, and on the other-to awaken the desire to fight it and experience a sense of success;

3. the content should reflect real professional situations, not fictional events and facts.

4. students should be given clear working instructions for a specific situation.

At the second stage, students are involved in a heated discussion of a specific professional situation. The teacher expresses the context of the upcoming work, which addresses the competence of students in a particular area. Introduces students to the content of an individual or group situation. In this methodology, the group plays a major role, because when discussing ideas and proposed solutions, the development of cognitive abilities increases, which is the result of joint efforts. For this reason, getting acquainted with the characteristics of a particular situation is useful in a small group.

The analysis in the group work begins after students get acquainted with the facts presented, and the following recommendations are proposed:

- identify the symptoms of the problem;
- setting a problem requires clarity, clarity, and brevity of the statement;
- different ways of action;
- alternatives and their justification;
- analysis of positive and negative decisions;
- initial goals and reality of its implementation.

The effectiveness of the method used increases due to the analytical work of students, as they can learn and compare several solutions to the same problem. This example will help you expand the experience of individual analysis of each student and solve the problem.

Since the analysis of the real situation is a group work, it is advisable to solve the problem in the form of open discussions. An important point is the development of cognitive activity and an unequivocal perception of other options for solving the problem. The peculiarity of this method is that, in our opinion, the interactive method does not lose its relevance by transferring the conditions of the lesson to real ones.

The analysis of existing methods and technologies allowed us to draw the following conclusions:

- interactive teaching methods can be used both in the classroom and outside the classroom;
- choosing the method and form of conducting a foreign language lesson requires additional training of the teacher;
- when choosing an interactive method of teaching, preliminary preparation is required.

Thus, summing up the above, it should be noted that the main feature of all interactive teaching methods is the initiative of students in the learning process, which is stimulated by the teacher from the position of an auxiliary partner. The course and result of learning will have an individual significance for all participants in the process and will allow students to develop the ability to solve the problem independently.

#### **REFERENCES:**

1. Суворова Н. Интегрированное обучение: новые подходы// Проблемы современного образования. – 2017. – № 1. – С. 204 – 218.
2. Государственная программа развития образования и науки Республики Казахстан 2020-2025 годы// <https://www.gov.kz/memleket/entities/edu/press/article/details/20392?lang=ru>
3. Емелина М.В. Интерактивное обучение в системе методической работы школы. [Электронный ресурс] <http://festival.1september.ru/articles/313034/>
4. Гузеев В. В. Основы образовательной технологии: дидактический инструментарий. – М.: Сентябрь, 2016. – 192 с.
5. John Gerring Case Study Research. Principles and Practices. Cambridge 2016. – 362 p.

*Смирнов И.Н.*

*PhD*

*НАО КУ им. Ш. Уалиханова, г. Кокшетау, РК.*

*Смирнова Н.С.*

*преподаватель*

*Высший многопрофильный колледж гражданской защиты*

*г. Кокшетау, РК.*

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ВНЕКЛАССНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Современный этап развития образования предъявляет повышенные требования к специальной профессионально-педагогической подготовке будущих учителей физической культуры средней общеобразовательной школы. В настоящее время важнейшей задачей процесса подготовки учителя физической культуры следует рассматривать формирование высокого уровня его профессионализма, готовности решать сложные педагогические проблемы, связанные с обучением, воспитанием и оздоровлением школьников [1].

Физическая культура составляет важную часть культуры общества, всю совокупность его достижений в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного физического совершенствования человека. Физическое воспитание – это вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям (двигательным действиям) и воспитании (управлении развитием) физических качеств человека. Физическая культура и спорт являются мощным оздоровительным фактором, средством повышения физических возможностей человека, решающим многие социально-экономические вопросы: объединение общества, отвлечение молодежи от пагубных привычек, профилактика заболеваний, повышение качества жизни и ее продолжительности. Анализ развития спорта в нашей стране и других странах мира (США, Великобритания и пр.) показывает, что активная позиция населения по отношению к спорту формируется вследствие хорошей пропаганды СМИ. Именно от СМИ, и в первую очередь от телевидения, зависит популяризация видов спорта, а занятия физкультурно-спортивной деятельностью рассматриваются как неотъемлемая часть культуры жизнедеятельности.

За последние десятилетия научно-информационные ресурсы в области физической культуры и спорта стали занимать ведущие места по значимости. Международные эксперты, данные ресурсы подразделяют на две категории – пропаганда здорового образа жизни и информационно-научное сопровождение работы тренера и другого спортивного персонала. Такое подразделение отражается на деятельности ведущих спортивных научно-информационных организаций [2].

Сегодня содержание образования обогащается новыми процессуальными умениями, развитием способностей оперировать информацией, творческим решением проблем науки и педагогической практики с акцентом на индивидуализацию образовательных программ, увеличивается роль педагогической науки в создании технологий обучения, адекватных уровню общественного знания [3].

Обновление содержания образования и технологий обучения, возникновение множества проблем в повышении качества преподавания уроков физической культуры, развитие внеклассной спортивной деятельности и управление процессом физического воспитания требуют перестройки образовательной системы, совершенствование которой, в конечном счете, зависит от уровня профессиональной подготовки учителей. Это вызывает огромный интерес со стороны педагогической науки. При этом особую актуальность приобретает проблема формирования и развития человека, как личности с активной жизненной позицией, умеющего проявлять инициативу и самостоятельность. Исходя из этого, современные ученые в области педагогики пересматривают свои взгляды на организацию нового процесса обучения, ищут новые методологические подходы к исследованию педагогических процессов с целью определения оптимальных путей воздействия на личность [4].

Всесторонний анализ научно-педагогической литературы показывает, что даже целостная педагогическая система с присущим ей содержанием, организационными формами и средствами обучения и воспитания не может охватить многогранное взаимодействие ученика с окружающей средой за период обучения в школе, тем более это невозможно на уровне предметного обучения. Это связано с тем, что учитель не в состоянии влиять на те свойства личности ученика, которые способствуют развитию всей системы личностных образований до уровня самосовершенствования [5, С.20]. В настоящее время

недостаточно разработаны теоретические модели педагогического процесса, оказывающие существенное влияние на повышение активности личности в условиях спортивной деятельности. Не на должном уровне разработана концепция целостного воздействия педагогического процесса на личность ученика и методика формирования спортивной активности учащихся с использованием педагогических средств при организации процесса обучения физической культуре и спорту.

В связи с вышеизложенным, наибольшую актуальность в нынешних условиях приобретает решение указанных проблем, как в теоретическом, так и дидактико-педагогическом плане. Для разрешения существующих проблем, возникает необходимость проведения целенаправленного научного исследования, связанного с изучением особенностей подготовки будущих учителей физической культуры к процессу формирования основополагающих свойств личности учащихся, таких как спортивная активность, посредством которой ученик успешно развивается [6, С.7-74]. С другой стороны, чтобы современный выпускник школы смог не растеряться и «выжить» в новых социально-экономических условиях, возникших в обществе, школа должна готовить его к активной физической деятельности. К сожалению, в настоящее время и сами учителя не готовы к изменению десятилетиями устоявшихся принципов и методов физической подготовки учащихся в школе. В этой связи необходима качественная подготовка учителей в условиях профессионального высшего образования с учетом новых реалий, сложившихся в обществе.

В Концепции развития образования Республики Казахстан на 2020-2025 годы сказано: «Современные преобразования в обществе, новые стратегические ориентиры в развитии экономики, открытость общества, его быстрая информатизация и динамичность кардинально изменили требования к образованию. Системы образования большинства ведущих стран мира отреагировали на эти вызовы тем, что стали основывать цели, содержание и технологии образования на ожидаемых от него результатах. Основной целью образования становится не простая совокупность знаний, умений и навыков, а основанная на них личная, социальная и профессиональная компетентность – умение самостоятельно добывать, анализировать и эффективно использовать информацию, умение рационально и эффективно жить, и работать в быстро изменяющемся мире» [3].

Тенденции развития современного общества определяют необходимость переосмысления роли образования, а так же выработку новых подходов в нем. Современная педагогическая наука констатирует, что новая концепция образования XXI века разрабатывается через призму повышения культуры личности педагога, которая должна включать комплекс знаний, умений и навыков и, что самое главное, накопленные человечеством культурно-нравственные ценности, которые необходимы для формирования и развития компетентной личности, ее профессиональной зрелости [7, С.7-24.].

Современные педагоги выделяют такие компоненты профессиональной подготовки учителей физической культуры, как: 1) формирование диалектико-материалистического мировоззрения, нравственной воспитанности, социальной активности, 2) общая педагогическая и психологическая подготовка, включающая знание закономерностей воспитательного процесса, целей, методов, средств и организационных форм обучения и воспитания, способность осуществлять комплексный подход к воспитанию, овладения педагогическими умениями, в частности, умениями проектировать и анализировать результаты своей педагогической деятельности, профессионально оценивать применяемые средства и находить их оптимальные сочетания, 3) профессиональная подготовка, т.е. подготовка к учебной работе по предмету; 4) подготовка к работе классного руководителя, к работе с детскими общественными и спортивными организациями; 5) формирование умений и навыков общественно-политической и просветительской работы среди населения; 6) подготовка к осуществлению элементов научного исследования в процессе педагогической деятельности, к поиску наиболее эффективных способов обучения и воспитания на основе внедрения в учебно-воспитательный процесс достижений передового опыта и педагогической науки. На основе современных данных философских, психологических, педагогических и других наук были выделены мотивационно-целевой, содержательно-операционный и оценочно-результативный элементы профессиональной подготовки студентов. Для реализации этого система образования должна решить целый ряд новых задач: обеспечить новое качество образования, ценность которого оценивается социальной и профессиональной успешностью выпускника; создать условия для вариативного образования; обеспечить равный доступ к получению образования для всех слоев населения.

Таким образом, становится очевидным, что важнейшая задача обеспечения вхождения педагога в мир профессиональной деятельности, его продуктивного функционирования в этом мире, предопределяет необходимость постановки вопроса обеспечения образованием более полного личностно и социально интегрированного результата. В качестве общего определения такого интегрированного социально-личностно-поведенческого феномена как результата профессионального образования в



совокупности мотивационно-ценностных, когнитивных, деятельностных составляющих и выступает понятие «компетентность», включающее в себя готовность педагога к реализации основных профессиональных задач.

В педагогической концепции профессиональная подготовка трактуется как совокупность специальных знаний, умений и навыков, качеств личности, трудового опыта и норм поведения, обеспечивающих возможность успешной работы по избранной профессии, процесс сообщения обучающимся соответствующих знаний и умений. Однако, некоторые ученые подчеркивают, что такие характеристики недостаточно определяют специфику профессиональной подготовки учителя, и считают целесообразным рассматривать ее как систему организационных и педагогических мероприятий, обеспечивающих формирование у личности профессиональной готовности к определенной деятельности.

Рассматривая теоретические аспекты подготовки учителей физической культуры в условиях профессионального образования (университетах, институтах, академиях, колледжах и пр.) в целом, необходимо изучить важное направление – подготовку к организации внеклассных спортивных мероприятий для учебно-подготовительных работ. Анализ теоретических публикаций по проблемам подготовки учительских кадров, а также изучение практической ее реализации в условиях вуза и школы, показали, что до настоящего времени не создана и не реализуется единая методика подготовки будущих учителей физической культуры к внеклассной спортивной работе, которая предполагает спортивную направленность организации внеклассных спортивных мероприятий в школе. В этой связи чрезвычайно важным является построение такой методики, которая наряду с вооружением будущих учителей физической культуры профессиональными знаниями, в условиях профессиональной подготовки обеспечивала бы их теорией и методикой формирования спортивной активности учащихся, а также позволяла бы разработать адекватную систему дидактических средств для ее реализации в условиях вузовской практики обучения [8, С.10-14].

Спорт – это деятельность, которая исторически выделилась и оформилась (преимущественно в сфере физической культуры) в виде состязаний, непосредственно направленных на демонстрацию достижений в ней, став унифицированным способом выявления, сравнения и объективной оценки определенных человеческих возможностей: сил, способностей, умения искусно использовать их для достижения соревновательной цели. В широком смысле спорт охватывает соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические межчеловеческие отношения и поведенческие нормы, складывающиеся на основе этой деятельности.

Соревнования позволяют решать педагогические, спортивно-методические и общественно политические задачи. Во время спортивных соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на занятиях физической культурой и спортом в целом, т.е. совершенствование физической, технической, тактической, психической и теоретической подготовленности. Однако при этом все сдвиги, происходящие в организме, превосходят уровень, характерный для тренировочных занятий. Соревнования – одна из действенных мер повышения тренированности спортсмена. Особенно велико значение спортивных соревнований для формирования волевых черт характера. Они также способствуют развитию в целом физкультуры и спорта и позволяют педагогически воздействовать на зрителей. Спортивные соревнования – яркое, эмоциональное зрелище. Удовольствие от спортивных зрелищ возникает вследствие соучастия в них зрителя, которого привлекает высокий уровень развития двигательных качеств, смелые и решительные действия участников, их высокие достижения. Функции преподавателей физической культуры и спорта, организаторов соревнований, спортивных судей и спортивных врачей, связанные с организацией и проведением спортивных мероприятий, различаются в зависимости от характера деятельности этих людей.

Одной из важнейших функций преподавателей физкультуры и спорта является подготовка занимающихся к участию в спортивных соревнованиях. Прежде чем допускать к официальным спортивным мероприятиям, следует не только обучить их спортивной технике и тактике, определенному кругу знаний и развить необходимые двигательные качества, но и научить их соревноваться. Для этого им необходимо участвовать в прикидках, контрольных и учебных соревнованиях. Правила в них могут быть упрощены или изменены самим преподавателем. Например, уменьшается количество попыток или размеры площадки, длина дистанции, определяется победитель по качеству выполнения спортивных упражнений и т.д.

К мерам организационно-методического характера, связанным с проведением спортивных соревнований, прежде всего, относится составление календарного плана соревнований по данному виду спорта. В нем указывается название соревнований, сроки и место их проведения и ответственные за их организацию лица. Календарь внеклассных спортивных мероприятий по каждому виду спорта составляется в отдельности. Важным условием при составлении календарного плана является традицион-

ность намеченных мероприятий по срокам, программам, участвующим лицам. Это повышает интерес к ним детей, облегчает организацию учебно-тренировочного процесса, делает соревнование более популярным у зрителей. Спортивные соревнования являются стимулом для систематических тренировок и способствуют росту спортивных результатов, если они проводятся регулярно. Целесообразность участия в определенном количестве соревнований зависит от спортивной подготовки студентов. Таким образом, календарь по организации внеклассных спортивных мероприятий надо составлять так, чтобы намеченные соревнования были разнообразными по масштабу, составу участников и условиям проведения, традиционными по срокам, составу, месту проведения. Другая важная мера организационно-методического характера – это составление положения о соревнованиях.

Сегодня необходимо развивать спортивное движение как социальное течение, в русле которого происходит приобщение к спорту, его распространение и развитие в обществе. Подготовка спортсмена – это целесообразное использование всей совокупности факторов (средств, методов, условий), позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Современный учитель физической культуры должен обладать знаниями и умениями организации спортивной тренировки, т.е. подготовки своих воспитанников к спортивным состязаниям, построенным в виде системы упражнений и представляющим собой, по сути, педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена. В комплекс важных профессиональных компетенций учителя физической культуры должны входить не только психолого-педагогические компетенции, но и тренерские. Тренером (англ. trainer, от train – воспитывать, обучать) считается преподаватель физической культуры, являющийся специалистом в определенном виде спорта. В процессе такой деятельности осуществляются теоретические обобщения практики, производство новых научных знаний в сфере физической культуры и спорта, а также их внедрение в процесс физического воспитания. Посредством методики и технологий обучения осуществляется реализация на практике научных знаний, закономерностей в сфере физической культуры, спорта, физического воспитания [9].

В ходе проводимого исследования для будущих учителей физической культуры был разработан элективный курс «Основы организации внеклассной спортивной работы в школе» на основе модульной технологии в объеме 2 кредитов (15 лекционных часов по правилам соревнований видов спорта школьной программы, 15 практических занятий по организации и проведению соревнований по видам спорта, 15 СРСР часов по организации в помощи студенту в виде работы с документами соревнований, судейству и 15 СРС часов в виде подготовки к экзамену). В рамках экспериментальной работы, по формированию профессиональной готовности будущих учителей физической культуры к организации спортивной работы, изучалась динамика уровня их готовности к организации спортивных мероприятий под влиянием данного спецкурса. Представим полученные результаты в виде таблицы 1.

Таблица 1

**Результаты диагностики уровня профессиональной готовности будущих учителей физической культуры к организации спортивных мероприятий**

Уровни профессиональной готовности учителей физической культуры к организации спортивных мероприятий	Показатели уровней до эксперимента с внедрением элективного курса	Показатели уровней после эксперимента с внедрением элективного курса
низкий	47,2%	12,1%
средний	32,7%	51,6%
высокий	20,1%	36,3%

По полученным данным видно, что под влиянием элективного курса «Основы организации внеклассной спортивной работы в школе» уровень профессиональной готовности будущих учителей физической культуры к организации спортивных мероприятий значительно улучшился. Анализ результатов экспериментальной работы показал действительную эффективность.

Таким образом, профессиональная подготовка учителей физической культуры для средней школы должна обеспечивать компетентность выпускников этого направления. Компетентный учитель физической культуры – специалист, владеющий основами физической культуры как личностно и профессионально значимым качеством, обеспечивающим эффективное, рациональное взаимодействие со всеми участниками образовательного процесса и соответствующей информационной средой.

Результаты исследования позволяют предложить следующие *рекомендации*: внедрить в образовательный процесс вуза разработанную и научно обоснованную программу готовности будущих учителей физической культуры к организации спортивной работы; применять предложенную методику

формирования профессиональной готовности будущих учителей физической культуры к организации спортивных мероприятий, основанную на бинарной реализации педагогических и тренерских компетенций в области физической культуры и спорта; использовать в практике обучения студентов «Физическая культура и спорт» элективный курс «Основы организации внеклассной спортивной работы в школе».

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Государственная программа развития физической культуры и спорта в РК на 2015-2020 годы. – Астана, 2014.
2. Концепция развития физической культуры и спорта в РК на 2020-2025 годы. – Нур-Султан, 2020.
3. Закон «О физической культуре и спорте». – Астана, 2009.
4. Государственная программа развития массового спорта в РК (утв. Указом Президента РК от 19.12.2016г. №3276).
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М., 2001. – С.20
6. Пирогова Е.В., Иващенко Л.Я., Стротко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – Киев, 2006. – С.7-74.
7. Полиевский С.А., Старцева И.Д. Физкультура и профессия. – М., 2008. – С.7-24.
8. Пономарев Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта. – М., 2004. – С.10-14.
9. Смирнов И.Н. О подготовке компетентных преподавателей физической культуры в целях развития спорта // Международный электронный научно-практический журнал «Education Alemi». – Кокшетау: ФАО «НЦПК «Өрлеу» «ИПК ПР по Акмолинской области», 2020.

## **ДОМИНИРУЮЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ ШКОЛЬНИКОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПУТИ ИХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**Введение.** На современном этапе во всем международном образовательном пространстве, в том числе в Республике Казахстан, идет дальнейший процесс его реформирования. В республике Казахстан разрабатывается профессиональный стандарт педагога, начата реализация программ по дисциплинам обновленной программы содержания образования [1,2]. Анализ их содержания показывает, что предъявляемые в государственных общеобразовательных стандартах среднего образования [3] требования к компетенциям учащимся претерпевают коренные изменения.

*Цель исследования* – теоретически и экспериментально обосновать методические пути совершенствования компетенций школьников по физической культуре.

*Задачи исследования.* 1. На основе анализа отечественной и зарубежной научно-методической литературы определить современное состояние проблемы формирования компетенций школьников в области физической культуры.

2. Определить направленность содержания обновленной школьной программы по предмету «физическая культура» на формирование ключевых компетенций учащихся.

3. Определить уровни формирования ключевых компетенций учащихся.

4. Изучить исходный уровень сформированности компетенций школьников по физической культуре.

5. Разработать методические пути совершенствования компетенций школьников по физической культуре

**Методы и организация исследования.** Анализ научно-методической литературы, анализ документальных материалов, анкетный опрос, методы математической статистики. Исследование осуществлялось в период 2019-2021 годов на базе средних общеобразовательных школ № 30, 51 г.Актобе. В исследовании приняли 40 учащихся 7 классов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ отечественной научно-методической литературы позволил определить, что в рассматриваемой нами проблеме исследования специалисты выделяют следующие ее аспекты.

а) понятие «компетентностный подход»: «предполагает ориентацию на цели образования и целостный опыт решения жизненных проблем» [1]; суть компетентностного подхода заключается в формировании у обучающихся компетентностей [7];

б) понятия «компетенция» и «компетентность»: компетенция – это способы действий, обеспечивающих продуктивное выполнение профессиональной деятельности [4]; если компетенция – это свойство, то компетентность – это обладание этим свойством [2]; компетенции – как объективные условия, сфера деятельности специалиста, а компетентности – это субъективные условия, способности, знания специалиста [2]; структура компетентности в области физического самовоспитания включает профессиональные знания об особенностях собственного организма [16]; компетентность школьников в сфере здорового образа жизни – это совокупность знаний о здоровье, мотивы и ценности здоровьесберегающей деятельности [8]; на уровне начальной школы компетенции учащихся – это система универсальных качеств и способностей [14].

в) соотношение терминов «компетенция» и «компетентность»: компетентность – уровень достижений индивида в области определенной компетенции, компетенция – область деятельности, где индивид проявляет свои знания [13]; при отождествлении этих терминов обое определяются как способность выполнять особые трудовые функции [5].

г) виды компетенций: физкультурная, ценностно-смысловая, здоровьесберегающая, двигательная, физкультурного самосовершенствования [14]; специальная, социальная, личностная, индивидуальная [14]; ключевые компетенции: информационная, коммуникативная компетенции, компетенция разрешения проблем [1];

г) модели формирования компетентности: в области физической культуры учащихся профессиональных училищ [15]; технологии критериального оценивания [10].

Как известно, в общеобразовательных школах Республики Казахстан реализуется программа по обновленному содержанию школьного образования [13]. В таблице 1 представлены критерии и дескрипторы критериального оценивания.

Таблица 1

**Критерии и дескрипторы критериального оценивания**

Критерии	Дескрипторы
Знание и понимание	Анализ, совершенствование, построение гипотез по полученной информации
Применение	Практическая работа с картами, решение проблемы и разработка новых результатов
Критическое мышление и исследование	Формирование мнений на основе оценки полученной информации
Коммуникация и рефлексия	Устное и письменное изложение мыслей. На этой основе принятие решений

Реализация отмеченных выше критериев и дескрипторов отражена в документах планирования по предмету «физическая культура». Так, в среднесрочном плане предлагаются языковые цели, которые предполагают формирование у учащихся коммуникативной компетенции. В краткосрочном плане вначале занятия запланировано выявление начальных знаний учащихся. Наряду с этим даются задания для учащихся по определению их недостатков при выполнении ими упражнений. В плане реализации критического мышления учащимся даются вопросы: что я знаю? Что я хочу знать? Чему научился?

Как мы уже отметили, у учащихся на уроках физической культуры должны формироваться компетенция разрешения проблем, коммуникативная и информационная. Их формирование реализуется через три уровня. Каковы особенности формирования компетентности разрешения проблем. 1 уровень – объясняет, с какой позиции он приступает к разрешению проблемы, сформулированной учителем. 2 уровень – обосновывает желаемую ситуацию. 3 уровень – определяет и формулирует проблему.

Уровни формирования информационной компетенции. 1 уровень – указывает, с какой информацией для решения поставленной задачи из представленного списка обладает, а какой нет. 2 уровень – называет, какая информация (о чем) требуется при решении поставленной задачи. 3 уровень – планирует информационный поиск в соответствии с поставленной задачей деятельности.

При формировании коммуникативной компетентности необходимо учесть следующие уровни. 1 уровень – оформляет свою мысль в форме стандартных продуктов письменной коммуникации простой структуры. 2 уровень – оформляет свою мысль в форме стандартных продуктов письменной коммуникации сложной структуры. 3 уровень – представляет результаты обработки информации в письменном продукте нерегламентированной формы.

В таблице 2 представлены результаты по изучению исходного уровня сформированности компетенций учащихся.

Таблица 2

**Исходный уровень сформированности ключевых компетенций школьников 7 классов СШ № 30 г. Ақтөбе**

Ключевые компетенции	юноши, n=20			девушки, n=20		
	1 уровень	2 уровень	3 уровень	1 уровень	2 уровень	3 уровень
Разрешения проблем	52,4	43,4	4,2	54,4	42,6	5
Информационная	64,6	27	8,4	65,2	25,9	8,9
Коммуникативная	59,4	34,8	5,8	60,1	34	5,9

Как видно из таблицы 2, наиболее низкий уровень сформированности у школьников по всем трем ключевым компетенциям наблюдался на 3 уровне. Так, по компетенции разрешения проблем у юношей он составил 4,2%, у девушек – 5%: информационной компетенции – 8,4% и 8,9%, а по коммуникативной – 5,8% и 5,9% соответственно.

Методическими путями совершенствования компетенций школьников по физической культуре, на наш взгляд, являются следующие.

По компетенции разрешения проблем: больше создавать проблемных ситуаций и вовлекать в них учащихся. При этом каждый должен сам найти способ решения поставленной задачи.

По коммуникативной компетенции: защита творческих проектов; учить правильно ставить вопросы и отвечать на них.

По информационной компетентности: учить правильному отбору информации в соответствии с поставленной задачей; находить в поставленных вопросах ту часть информации, с которой учащийся не знаком и она является наиболее значимой

## ВЫВОДЫ

1. Современное состояние проблемы формирования компетенции школьников в области физической культуры определяется следующим: определение компетентного подхода как альтернативы традиционному кредитному подходу в государственных стандартах; рассмотрение компетенции как области деятельности, а компетентности как уровня достижений индивидов в этой области.

2. Содержание долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планов содержания обновленной программы по предмету «физическая культура» предусматривает посредством постановки целей.

3. Такие критерии и дескрипторы критериального оценивания как «знание и понимание», «применение», «критическое мышление и исследование», «коммуникация и рефлексия» отражены в документах планирования.

4. Формирование компетентностей учащихся проходит через три уровня. Исходное исследование сформированности компетентностей учащихся выявило наиболее низкие ее значения на третьем уровне, т.е. где необходимо проявление собственных решений учащихся.

5. Разработаны методические пути совершенствования компетенции разрешения проблем, информационной и коммуникативной компетентностей школьников по физической культуре.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бульгина Л.Н. Формирование коммуникативной компетентности подростков в школьном обучении: автореф. дис....к.п.н.- 13.00.01. – Тюмень, 2013. -23 с.
2. Вербицкий А.А. Контекстное обучение в компетентном подходе // Высшее образование в России. -2006, №11. (39-46)
3. Государственный общеобязательный стандарт начального, основного среднего, общего среднего образования Республики Казахстан. Об утверждении государственных общеобязательных стандартов образования соответствующих уровней образования. Постановление Правительства Республики Казахстан от 23 августа 2012 года № 1080.
4. Гончарова Н.Л. Категория «компетентность» и «компетенция» в современной образовательной парадигме // Сборник научных трудов СевКавГТУ. Серия «Гуманитарные науки». – 2007. – № 5 //http://www.ncstu.ru
5. Загурская А.И. Компетентность специалиста как результат физкультурного образования студентов в высшей школе // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 11.- С.51-53.
6. Зеер Э.Ф. Компетентный подход к образованию// Образование и наука – 2005. – № 3 (33)
7. Ибрагимова Л.А., Петрова Г.А., Трофименко М.П. Компетентный подход – методологическая основа современного образования //Вестник Нижневартковского государственного университета. – 2010. – С.59-64.
8. Кобцева О.Н. Компетентный подход к формированию здорового образа жизни младших школьников: автореф. дис....к.п.н.- 13.00.01. – Армавир, 2010. -23 с.
9. Кунакова К.У. К вопросу определения терминов «компетенция» и «компетентность» // Открытая школа. – 2006. – № 5(54). – С. 3-5.
10. Красноборова А.А. Критериальное оценивание как технология формирования учебно-познавательной компетентности учащихся: автореф. дис....к.п.н.- 13.00.01. – Пермь, 2010. -24 с.
11. Лебедев О.Е. Компетентный подход в образовании //Школьные технологии. – 2004. – №5. – с. 3–12.
12. Маркова А.К. Психология профессионализма . – М.: Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. -312 с.
13. Об особенностях организации образовательного процесса в общеобразовательных школах Республики Казахстан в 2017-2018 учебном году: Инструктивно-методическое письмо. – Астана: Национальная академия образования им. И. Алтынсарина, 2017. – 370 с.
14. Погодин В.В. Дидактические условия формирования компетентности в области физической культуры учащихся профессиональных училищ: автореф. дис....к.п.н.- 13.00.08. – Ульяновск, 2007. -24 с.
15. Пестерева Ю.В. Реализация компетентного подхода в процессе построения содержания образования в начальной школе: автореф. дис....к.п.н.- 13.00.01. – Майкоп, 2007. -23 с.
16. Тер-Мкртчян Р. А. Педагогические условия формирования компетентности учащихся средней школы в области физического самовоспитания: автореф. дис....к.п.н.- 13.00.04. – Москва, 2003. -23 с.
17. Физическая культура. Учебный план. 2017-2018 год. 7 класс. – Автономная организация образования «Назарбаев интеллектуальная школа». – 54 с.

**Мухтаров С. М.**

*к.п.н., доцент*

*Актюбинский региональный университет им.К.Жубанова, г. Актюбе, РК*

**Салават С.**

*тренер ДЮСШЗВС г. Актюбе, РК.*

## **ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ПЕРЕХОДНОМ ПЕРИОДЕ**

**Аннотация.** *Ақтөбе облысында соңғы жылдары шаңғы спортымен айналысатын балалар, жас-өспірімдер мен ересектер саны артты. Шаңғы жарысы бойынша спорттық дайындық процесін басқару спортшылардың сауатты дайындығын тиімді бақылауға және ұйымдастыруға әкеледі. Дайындық процесін басқаруға негізделген оқыту, сондай-ақ жаттығу процесі кезінде тапсырмалардың орындалуын бақылау мүмкіндігі жаттықтырушының өзінің білімімен бекітіліп, жаттығушыларға жаттығу кезінде оқытудың техникалық тәсілдерін қолдануға үйретілуі керек.*

**Түйінді сөздер:** *шаңғы спорты, шаңғышы-шабандоз, өтпелі кезең, қысқы спорт түрлері.*

**Annotation.** In recent years, the number of children, teenagers and adults engaged in skiing has increased in Aktobe region. Managing the process of sports training in cross-country skiing leads to effective control and organization of competent training of athletes. Training based on the management of the training process, as well as the ability to control the performance of tasks during the training process, should be consolidated by the knowledge of the coach himself and train students to use technical training approaches during training.

**Keyword:** *skiing, cross-country skiing, transition, winter sports.*

В нашей области и в самом городе с постройкой лыжных баз лыжный спорт становится одним из самых популярных видов зимнего спорта. Нет более демократичного, доступного, столь тесно связанного с природой и такого полезного для человека вида спорта. И каждый, кто начинает заниматься лыжным спортом, ставит перед собой определенную цель: один хочет стать чемпионом, другой – сильным и выносливым, третий стремится похудеть, четвертый – укрепить волю. И все это возможно. Нужно лишь регулярно, не делая себе поблажек и скидок, упорно тренироваться. В этом случае тренеру по лыжным гонкам важно обогатить спортсмена спортивными знаниями, чтобы побудить его к регулярным занятиям лыжным спортом. Для этого любому тренеру, специалисту в области лыжного спорта необходимы знания и умения в организации тренировочного процесса. В тренировочном процессе лыжников-гонщиков постоянно меняются методики тренировочного процесса, а в частности переходного периода. В тренировочном процессе к содержанию тренировки относятся; периодизация тренировки в годичном цикле, направленности тренировочного процесса; средства и методы тренировки; определение понятий объема и интенсивности; методы восстановления; организация тренировочных занятий; планирование. Спортивная тренировка рассматривается нами как процесс, способствующий росту спортивных результатов на основе повышения работоспособности организма, совершенствование физических, морально-волевых качеств, овладения техникой и тактикой лыжных гонок.

Актуальность нашей работы в том, что в лыжных гонках, как и в любом другом виде спорта, постоянно происходят изменения в структуре тренировочного процесса, вызванные различными факторами, например такими как: усовершенствование тактики и техники, расширение программ соревнований, изменение количества стартов, качественное обновление инвентаря, появление новых фармакологических средств. Все эти изменения влияют на характер и длительность протекания физиологических процессов в организме спортсмена.

В связи с этим возникает необходимость изменить тренировочный процесс и отслеживать эффективность вносимых корректировок.

Гипотеза: Увеличение объема и интенсивности нагрузки в переходном периоде положительно повлияет на общую работоспособность лыжника.

Цель работы: Определить, как влияет увеличение объема и интенсивности нагрузки в переходном периоде на работоспособность лыжников-гонщиков ДЮСШЗВС города Актюбе .

Задачи:

1. Рассмотреть различные стороны подготовки лыжников-гонщиков в переходном периоде, используя данные литературных источников.

2. Обосновать выбранный вариант методики тренировки и составить описание тренировочного процесса экспериментальной и контрольной групп.

3. Провести эксперимент с целью выявления эффективности предложенной нами методики, для дальнейшего использования в тренировочном процессе лыжников-гонщиков в переходном периоде.

Объект исследования: тренировочный процесс лыжников-гонщиков в переходном периоде при ДЮСШ зимних видов спорта г.Актобе.

Предмет исследования: методика тренировки лыжников-гонщиков в переходном периоде.

Методы исследования:

Анализ научно-методической литературы

Опрос и собеседование

Контрольные испытания

Педагогический эксперимент

Переходный период в жизни спортсменов лыжников-гонщиков.

а) Задачи на этом периоде: развитие общей выносливости, эта работа по своей специфике очень тяжелая нудная, но без обще-подготовительного периода показать высокий результат невозможно.

б) Предсоревновательный период предполагает, переход с бега и лыжероллеров на лыжи и уже на них моделировать и переносить выработанные навыки на лыжи.

Мы предполагаем, что наша система подготовки наиболее эффективна, так как без набранного объёма на первом этапе подготовительного периода невозможно достичь высокого результата [1]. После соревновательного сезона наступает время восстановительного периода. В теории и практике спортивной тренировки данный этап называется переходным периодом. Основной целью данного этапа является восстановление функциональных систем организма, в том числе нервной системы после соревновательных и интенсивных тренировочных нагрузок. В начале подготовки к следующему сезону желательно использовать большой ассортимент различных средств физической подготовки для разгрузки психики, получения удовольствия от тренировочного процесса. На данном этапе важно с желанием выходить на тренировки, проводить их с удовольствием и на чувстве мышечного комфорта. Заканчивать тренировку желательно с ощущением как бы немного «не до тренировавшись», можно сказать, за счет силы воли «уводить себя с тренировки». Очень важно поймать эту тонкую грань, когда еще есть желание продолжать тренировку, но при этом начинает накапывать легкая усталость – вот на этой точке тренировку и следует заканчивать. Это необходимо, в том числе и для развития интереса к тренировочному процессу. При правильном подходе азарт и интерес должен нарастать с увеличением объемов и интенсивности нагрузок в подготовительном и соревновательном периоде.

Май – июнь

1. Зарядка 3 – 4 км пресс,отжимания

I. Кросс 10 – 12 км

II. Роллер 22 – 25 км (заминки кросс 1 – 2 км)

2. Зарядка 3 – 4 км 1.20 мин

I.Кросс – имитация (разминка 1 – 2 км)

Имитация 10 – 12 км (1 – 2 км заминки)

II.Роллер 22 – 25 км (1 – 2 км кросс заминки)

3. Зарядка 3 – 4 км

I.Роллер 25 – 30 км 1ч 30 мин заминки 1 – 2 км

II.Роллер 25 – 30 км 1ч 15 – 30 мин заминки 1 – 2 км

4. Зарядка 3 – 4 км

I.Кросс – роллер

кросс 10 – 12 км силовая

роллер 25 – 27 км заминки 1 – 2 км

II.Отдых

5. Зарядка 3 – 4 км

I.Кросс – имитация разминка 2 км 1.30 мин

имитация шаговая 10 – 12 заминки 1 – 2 км

II.Роллер 22 – 25 км заминки 1 – 2 км

6.Зарядка 3 – 4 км

I.Кросс поход 2ч 30 мин – 2ч 45 мин

Роллер длительный 2ч 30 мин – 30-45 мин

7.Отдых

Июль – сентябрь

1.Зарядка 2 – 3 км

I.Роллер 1 – 40, 1,50ч



- II. Кросс 40 – 50 мин
- 2. Зарядка 2 – 3 км
- I. Имитация 1,00 – 1,30 ч
- II. Роллер 1,15 – 1,20 Заминка 2 км – кросс
- 3. Зарядка 2 – 3 км
- I. Роллер 1,30 – 1,40 (канек) 2 – км кросс
- II. Роллер 1,15 – 1,20 кросс заминка 2 – км (классик)
- 4. Зарядка 2 – 3 км
- I. Кросс 40км растяжка  
разгрузочный (баня)
- 5. Зарядка 2 – 3 км
- I. Имитация 1,20
- II. Роллеры 1,15 – 1,20 кросс разминка 2 – км
- 6. Зарядка 2 – 3 км
- I. Длительный тренировка – Роллер, кросс, поход
- II. Отдых
- 7. День отдыха

Основные задачи переходного периода подготовки:

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата, прежде всего связок и мышц, обеспечивающих движение в суставах.
  2. Поддержание аэробных возможностей окислительных мышечных волокон мышц ног, плечевого пояса, туловища, функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.
  3. Поддержание (увеличение) силовых возможностей мышц ног, плечевого пояса, туловища.
- В связи с решением вышеуказанных задач рекомендуется использовать как, аэробные, так и силовые тренировки. Стоит отметить, что при грамотном планировании и первый и второй вид тренировок будет решать задачу укрепления опорно-двигательного аппарата.

Аэробная подготовка Март – апрель

1. Зарядка 2 – 3 км
- I. Отдых
- II. Кросс 5 – 8 км тренировка зал 30 мин
2. Зарядка 2 – 3 км
- I. Отдых
- II. Кросс 5 – 8 км тренировка зал 30 мин
3. Зарядка 2 – 3 км  
день отдыха
4. Зарядка 2 – 3 км
- I. Отдых
- II. 8 – 10 км кросс тренировка зал 30 мин
5. Зарядка 2 – 3 км
- I. Кросс поход 1:20 – 2 ч
- II. Отдых
6. Футбол. Игровой день

В переходном периоде нельзя допускать больших объемов нагрузок даже при низкой интенсивности, чтобы избежать истощения нервной системы, а также, длительного восстановления после тренировки. Это может негативно сказаться на интересе к занятиям и мотивации, что недопустимо, особенно в данный период подготовки. Все тренировки должны приносить радость и удовольствие. Следующий важный момент, который нужно учитывать – даже при небольшом объеме аэробной работы нельзя допускать сильного или длительного закисления мышц (работы на высоких скоростях, на мощности между аэробным и анаэробным порогом и, тем более, выше анаэробного порога), а также жестких скоростно-силовых тренировок с сильным закислением мышц [3]. Рекомендуется придерживаться аэробных низкоинтенсивных нагрузок. Такие тренировки будут поддерживать функциональные возможности сердечно-сосудистой системы за счет непрерывного (в отличие от силовой работы) венозного возврата крови к сердцу, благодаря циклической работе мышц, функционирующих как «мышечный насос».

Также, низкоинтенсивные аэробные тренировки увеличивают концентрацию гемоглобина и гемоглобиновую массу, которая зависит от объема крови, поддерживают аэробные возможности

окислительных мышечных волокон. Аэробные тренировки на данном этапе рекомендуется проводить на мощности аэробного порога или чуть ниже, чтобы не допускать закисления мышц. Длительность таких тренировок может составлять от 30-40 до 75-90 мин. Также, одной из основных задач переходного периода является укрепление опорно-двигательного аппарата за счет укрепления связок и мышц, обеспечивающих движение в суставах. Эффективным методическим приемом является применение разнообразных упражнений циклического и силового характера в эксцентрическом режиме. Пример одного из упражнений для укрепления мышц и связок, обеспечивающих движение в коленном суставе – это ходьба с горы, либо ходьба под спуск выпадами вперед на одну ногу, таз при этом акцентированно опуская вниз. Ходьба вниз с горы широко применяется, к примеру, в спринтерской сборной команде России по лыжным гонкам[4]. На первом сборе после отдыха команда приезжает в горы и равномерно с низкой интенсивностью катается на глетчере на снегу. Вперед в гору спортсмены заходят пешком с низким темпом, тренируя тем самым сердечно-сосудистую систему и аэробные возможности окислительных мышечных волокон, которые отвечают за общую выносливость. Покатавшись равномерно на лыжах с низкой интенсивностью, обратно спортсмены спускаются вниз с горы в течение 45-50 мин, а это как раз и есть эксцентрический режим, благодаря которому укрепляются связки различных суставов и «прорабатываются» (становятся более выносливыми) мышцы, при работе в уступающем режиме. Данная работа в эксцентрическом режиме позволяет избегать травм, позволяет увеличивать интенсивность работы при выполнении развивающих тренировок в подготовительном и соревновательном периоде подготовки. Это относится как к развивающим силовым тренировкам, которые выполняются практически до отказа от работы в подходах, так и к аэробным тренировкам с высокой скоростью и силой сокращения мышц. Одними из жестких аэробных тренировок, к моменту выполнения которых нужно подготовить опорно-двигательный аппарат, являются прыжковые тренировки, включая прыжковую имитацию, которые добавляют к высокой силе и скорости мышечного сокращения еще и ударные нагрузки. Также, с помощью эксцентрического режима силовой тренировки можно успешно укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата, обеспечивающие движение и удержание определенного положения позвоночного столба, движение плечевого, локтевого, тазобедренного, коленного, голеностопного сустава. Поэтому в переходном периоде рекомендуется на данный режим обратить особое внимание. Это позволит в подготовительном периоде выполнять интенсивные нагрузки без риска травматизма и более эффективно выполнять интенсивные тренировки, к примеру, за счет более эффективного подседа при разгибании ноги в коленном суставе при беге и т.п.

### **Выводы**

1. Анализ литературных источников показал, что переходный период является одним из основных в подготовке лыжников-гонщиков. В нём закладываются предпосылки для становления спортивной формы занимающегося.

2. Первый этап подготовительный период где спортсмен набирает базовый объем нагрузки, с большой продолжительностью по времени, но с низкой интенсивностью. На втором этапе переходного периода в недельный тренировочный цикл включаются тренировки на развитие скоростной, скоростно-силовой и специальной подготовки, они несут специальную направленность и продолжались тренировки на развитие общей выносливости. После каждого трехнедельного этапа подготовки проводится контрольная тренировка; кроссовая подготовка и лыжи-роллеры, а также проводится медицинское обследование, они помогают отследить правильность подготовки. Основные отличия в тренировочном процессе экспериментальной группы от контрольной в том, что в тренировочный процесс добавили тренировки на развитие общей выносливости с большой продолжительностью по времени, а так же увеличиваются количество тренировок на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. В связи с этим предложенная нами методика может быть признана эффективной и в дальнейшем применяться в спортивной практике.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Акимов В.И., Сакаев Б.А., Киламбаев С.Н. Шаңғы спорты. Оқу құралы. Алматы, 1991.
2. Киламбаев С.Н. Шаңғы спортын оқыту және жаттықтыру тәсілдері. Оқу құралы Алматы, 1996.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 2004 -255с.
4. Донской Д.Д., Грос Х.Х. Техника лыжника-гонщика. М., ФиС, 2001.
5. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. М.: Терра – спорт, 2003, с. 29-30.

*Мухтаров С. М.,  
п.ғ.к., доцент  
Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университеті, Ақтөбе қ., ҚР.  
Ержанов Ғ.К.  
дене шынықтыру және спорт бағыты бойынша магистр*

## **СПОРТТЫҚ МЕКТЕПТЕРДІҢ ЖҰМЫСТАРЫНДА ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ МЕН СПОРТ ТҮСІНІКТЕРІНЕ ДЕГЕН БІЛІМДІ ТЕРЕҢДЕТУ**

Соңғы жылдары Қазақстан Республикасында шыққан қаулылар мен жарлықтарда дене тәрбиесі процестерін жетілдіруге көп көңіл бөлінді. Мысалы: "2000-2005 жылдарға арналған Қазақстан Республикасының Дене шынықтыру және спортты дамыту", "Дене шынықтыру және спорт туралы Қазақстан Республикасының заңы 07.12.99ж.№490-ІҚРЗ, "Қазақстан Республикасы үкіметінің 1996 жылғы 24 маусымдағы №774санды "Қазақстан Республикасы халқының дене шынықтыру дайындығы жөніндегі Президенттік тестілер туралы "Қаулысы" және т.б.

1. Жоғарыда атап өткендерге байланысты бұл жұмыстың ролі кекейкесті. Әдебиеттердің нәтижелерін жинақтау нәтижесінде жұмыстың негізгі қалыптары айқындалды.

2. Спорттық мектептердегі жаттықтырушылардың жеке адамдық ролінің маңызы

Қазақстан Республикасында болып жатқан әлеуметтік – және экономикалық өзгерістер Еліміздің әлемдік білім кеңістігіне шығу қажеттілігі дене тәрбиесі және спорт мекемелері білім мазмұнын жәйі тек қана мазмұнының емес, оның әдістемелік жүйесін де қайта қарауды талап етеді. Дене мәдениеті жүйесіндегі қозғалыста жасөспірім мектептердің ролі келесі дегідей:

1) Дене шынықтырудың одан әрі дамуына ықпал ететін жетекші идеяны не онымен өзін-өзі тәрбиелеудің осы заманғы тәжірибесін менгерудің мәнділігін тусіну.

2) Дене шынықтырудың түсініктері саласындағы ғылыми көзқарастарды, еңбек пен демалыс тәртібін реттеудің, сауықтырудың ілімі мен практикасын қалыптастыру.

3) Аралас білім заңдылықтарын тәжірибеде пайдалануды ескеріп спорттық біліктілікпен дағдыларды менгерудің өзіндік формаларында игеру.

Сондай-ақ тәуелсіз мемлекеттің жауынгерлері мен болашаққа қажет болатын дене тәрбиесі дайындығының кәсіптік қолданбалы жағынан сапасына көңіл бөлінеді. Осыған орай мөлшерлегенде қозғалу дағдыларының функционалды әсеріне және сапасының ауқымдылығын бағалауға үлкен спорттық көз қараспен, күшейтілген спорт мектептерінде алдыменен қоятын талаптардың бірі;

1) Спорттық мектептердің жұмыстарында дене мәдениеті және спорттың білімді тереңдету керек, іскерлікті және дағдыны, сондай –ақ денсаулықты нығайту және жан-жақты денгейін жоғарлату мен қатар отанды сүйеге және үздіксіз спортпен айналысуға тарту керек.

2) Спорт мектептерінің жұмысын дене шынықтыру және спорт бойынша Отанға берілгендік және сүйіспеншілікті тәрбиелейді.

3) Саналы тәртіпшілікті және адамгершілік тәрбиенің басқа қасиеттері қарастырылады.

4) Оқушылар және жасөспірімдер арасында спорттық мектептердегі дене тәрбиесі және спорт жұмыстарында үлкен жұмыс жасалынады балалар спорт мектептерінде және жас спортшылардың шеберлігін жақсартуды және олардың бос уақыттарын тиімді пайдалану деп есептейміз.

Жаттығу процесінің рационалды құрылуы спортсменнің жұмысқа қабілетін арттырып, жаттығулардан кейін қайта қалпына келуін қамтамасыз етеді. Алайда қазіргі спортта жұмысқа қабілетті жоғарылатып, қалпына келтіру процесін тездететін түрлі құралдар кеңінен қолданылады. Қалпына келуді тездететін және жұмысқа қабілетті жоғарылататын қосымша құралдардың қажеттілігі қазіргі бокста ауыртпалықтардың үздіксіз көбеюімен түсіндіріледі. Ауыртпалықтардың кең көлемді және интенсивті болуымен байланысты қалпына келу процесі ұзаққа созылады. Қатысушыларды салмақ категорияларына бөлумен сипатталатын бокс, күрес және штанга сияқты спорт түрлерінде спорттық нәтижеге жетудің маңызды факторы спортсменнің мақсатты түрде салмағын азайтуы болып табылады. Үлкен рингтегі үздіксіз бәсекенің өсуі бокстың теоретиктері мен практиктерін жоғарғы класс боксшыларын дайындаудың қазіргі әдістемелеріне тереңірек енуін талап етеді. Жыл сайын бокс дамып, әсіресе жасөспірімдер мен бозбалалар арасында кеңінен тарауда. Жаттығу процесінің рационалды құрылуы спортсменнің жұмысқа қабілетін арттырып, жаттығулардан кейін қайта қалпына келуін қамтамасыз етеді.

Алайда қазіргі спортта жұмысқа қабілетті жоғарылатып, қалпына келтіру процесін тездететін түрлі құралдар кеңінен қолданылады. Қалпына келуді тездететін және жұмысқа қабілетті жоғарылататын қосымша құралдардың қажеттілігі қазіргі бокста ауыртпалықтардың үздіксіз көбеюімен түсіндіріледі. Ауыртпалықтардың кең көлемді және интенсивті болуымен байланысты қалпына келу процесі ұзаққа созылады. Қатысушыларды салмақ категорияларына бөлумен сипатталатын бокс, күрес және штанга сияқты спорт түрлерінде спорттық нәтижеге жетудің маңызды факторы спортсменнің мақсатты түрде салмағын азайтуы болып табылады. Үлкен рингтегі үздіксіз бәсекенің өсуі бокстың теоретиктері мен практиктерін жоғарғы класс боксшыларын дайындаудың қазіргі әдістемелеріне тереңірек енуін талап етеді. Жыл сайын бокс дамып, әсіресе жасөспірімдер мен бозбалалар арасында кеңінен тарауда.

Қазіргі кезде жасөспірім спорт мектептерінің әр бір жаттықтырушысы өзінің күнделікті жұмысында жоспарланған құжаттарға сүйеніп, күш салатын жерлерін анық білуі керек.

2. Спорт мектептерде дене шынықтырудың одан әрі дамуына ықпал ететін жетекші идеяны және онымен өзін-өзі тәрбиелеудің осы замандағы тәжірибесін меңгерудің мәнділігін түсінуі.

3. Сонымен бірге жасөспірім спорт мектептеріне алыну үшін қазіргі кезеңде бастауыш топтарына жақсы денсаулық және баланың талабы болып келеді.

Бірақ айтып кететін мәселе қазіргі кезеңде спорт мектептері іске қосылып жүрген жағдайлары бұрынғыдай емес.

Мысалы: жарыстарға бару үшін, спорттық жабдықтар алу үшін және т.б. мәселелерге жергілікті жерлерде қаражат жетіспейді. Сондықтан жаттықтырушылар жарыстарға көп бара алмайды орын алады баланы жарыстырмағасын оның қызығушылығы басылып және тәжірибесі әлсіздеу болады.

1. Жас спортшылардың анатомиялық-морфологиялық мәнін білу үшін бапкер алдымен жас боксшілерге арналған жаттығу жүктемелерін жоспарлауды ғылыми негізде жүзеге асыруға мүмкіндік жасау тиіс.

2. 12-17 жастағы жас боксшілерді жаттықтыруда олардың жас ерекшеліктерін басшылыққа алу қажет. Жаттығу жүктемесінің әдістері мен тәсілдерін жас спортшыны жаттықтырудың педагогикалық үрдісінде, психологиялық, қозғалыс әрекеттеріне бағындыру қажет.

Жас боксшілердің жаттығу жүктемесін белгілеген кезде жалпы принциптермен қатар оларды бокске үйретуде арнайы қасиеттері де ықпал ететіндігін ұмытпағаны дұрыс деп есептейміз.

Боксшылардың жоғары температура мен құрғақ ауада дайындығы кезінде гигиеналық талаптарды бапкермен орындауын да ескерген жөн:

1. Аклиматизация әдісінің белсенді жағдайдан туғызу.

2. Дайындық процесінің құрылысын міндетті түрде берілген кезеңге, метеорологиялық жағдайға, спортшылардың индивидуалдық ерекшеліктеріне сәйкес жүзеге асыру керек.

3. Жаттықтырушы педагогикалық, дәрігерлік-педагогикалық бақылауларды дайындық кезінде сәйкестендіру керек.

4. Сусын, витамин, минералды заттар, тамақ режимдерін қадағалау.

5. Таулы аймақ шартына сәйкес күн соққыларына қорғану.

6. Уақытша адаптация кезінде күннің рационалды ретін сақтау.

7. Тауда дайындықтың периоды мен уақытын таңдаған кезде жазық пен таудағы дайындық бірлігін қамтамасыз ету, дайындық күшін қалыптастыру.

Боксшыларды жарыс алдындағы дайындық кезінде салмағын мақсатты құралдар комплексін қолдану арқылы астам азайтуға болады, оның ішінде:

а) жалпы және арнайы физикалық жаттығулар,

б) арнайы жасалған тамақ рационы мен режимінің нұсқалары;

в) су-ішімдік режимінің арнайы нұсқалары;

г) банкалар;

д) медикаментоздық терапия.

1. Орташа әдіспен салмағын реттейтін боксшылар жарыс күйлерін сипаттайтын көптеген параметрлер бойынша салмағын «форсировка» әдіспен төмендететіндерден алда болады. Дене салмағын реттеумен айналыспайтын боксшыларда жарыстан бір күн бұрын ЖСЖ деңгейі көтеріледі. ЖСЖ-ның жоғарылауы «форсировка» әдісті қолданатын спортсмендерде одан да ерте байқалады. Практикада жасалып тәжірибеден өткен, орташа әдіс нұсқасы жарыс алдындағы күйге және жарыста боксшылардың өзін-өзі көрсетуінің нәтижелілігін қамтамасыз етеді. Жас боксшінің дене шынықтыру дайындау үрдісін бокс ерекшеліктеріне байланысты құру керек, яғни боксші үшін маңызды дене қабілеттеріне үлкен көңіл бөлу қажет. Бұл кезде дене шынықтыру дайындығы жан-жақты болуы керек.

2. Дене шынықтыру қасиеттерін тәрбиелеу кезінде дамудың шектеулі кезеңін ескеру керек. Жаттықтыру үрдісінің тиімділігі тек осы жағдайда ғана тиімді болады.

3. Жас боксшіні жаттықтырған кезде қозғалыс қабілеттерінің ерекшеліктерін ескеру керек.
4. Боксшіні жан-жақты дайындаған кезде оның әлсіз жақтарына көп көңіл бөлу қажет.
5. Жаттығу сабағының ұзақтығы 1,5 сағ. болуы тиіс.
6. Сабақ тығыздығының оптималды арақатысы: жалпы тығыздығын 60-70%-ке сай, жалпы сабақ уақыты (50-60%) тығыздығына сай болуы қажет.
7. Жаттығу жүктемесі жақсы эмоционалдық кезеңде орындалуы қажет, ол жан-жақты түрлендіріліп қызықты өткізілуі керек.
8. Жүктеме көлемін үнемі бақылап отыру қажет: а) спортшының дайындығы; б) жалпы және жеке ерекшеліктері; в) алдыңғы жаттығу жұмыстары.
9. Жаттықтыру оқу жиындарын мүмкінінше жақсы климаттық аймақтарда өткізгені жөн.

**ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Қазақстан Республикасында Дене шынықтыру және спортты дамытудың 2007-2011 жылдарға арналған Мемлекеттік бағдарламасы. //Астана, 2006 ж. 29 желтоқсан №231 Жарлығы.
2. Қазақстан Республикасында Дене шынықтыру және спортты дамытудың 2007-2011 жылдарға арналған Мемлекеттік бағдарламасы. //Астана, 2006 ж. 29 желтоқсан №231 Жарлығы. Морозов Г.М. Уроки профессионального бокса. М. 1992.
3. Средства и методы совершенствования технического мастерства боксеров / Под общ. редакцией Таймазова В.А. Л. 1987.
4. Ширияев А.Г. и др. Знакомьтесь: бокс! Л. 1986.
5. Ширияев А. Г. Хочешь стать боксером ? М. 1986.
6. Штейнбах В. Последний раунд. М. 1990.
7. Добрыхин В. Ангел на ринге / Физкультура и спорт. 1999. № 5.

**Джаркешев К.И.**  
*ст.преподаватель, Центр «ЗОЖ»*  
*КазНУ им. Аль-Фараби, город Алматы, РК*

**Ким В.С.**  
*ст.преподаватель*  
*Казахская Академия спорта и туризма,*  
*город Алматы, РК*

**Бейсалиев Т.М.**  
*ст.преподаватель, Центр «ЗОЖ»*  
*КазНУ им. Аль-Фараби, город Алматы, РК*

**Ким А.М.**  
*профессор*  
*КазНУ им. Аль-Фараби, город Алматы, РК*

## **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК КОМПЕТЕНЦИЯ БУДУЩЕГО ТРЕНЕРА И ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Университетская подготовка будущего тренера и преподавателя физической культуры осуществляется в соответствии с государственными образовательными стандартами РК, а также европейскими требованиями к профессиональной квалификации выпускников. Один из пунктов этих требований заключается в компетентностном подходе к построению образовательных программ.

Говоря о компетенциях будущего тренера и преподавателя физической культуры, необходимо отметить, что предметом труда в данном случае является другой человек, таким образом, данный вид профессиональной деятельности относится к категории “человек-человек”. А это значит, что понимание другого человека и управление его поведением является профессионально важным навыком.

Не менее важным является понимание собственного эмоционального состояния и умение им управлять. Все эти компетенции можно объединить одним понятием – эмоциональный интеллект. Эмоциональный интеллект определяется как понимание своих и чужих эмоций, а также управление своими и чужими эмоциями. Таким образом, с точки зрения теории, эмоциональный интеллект представляет собой одну из важнейших компетенций, которой должен обладать будущий тренер и преподаватель физической культуры.

Представляют интерес эмпирические данные о том, каков уровень эмоционального интеллекта казахстанских тренеров и как это сказывается на их профессиональной деятельности. В исследовании принимали участие 35 человек – тренеры из КазНУ им.аль-Фараби, РСШИОД им Ахметова, ДЮСШ Каратальского района, Федерации настольного тенниса и Республиканского колледжа спорта, в возрасте от 29 – 64 лет, со стажем работы от 4-44 лет.

По результатам методики диагностики эмоционального интеллекта (ЭМИн Люсина) у тренеров были выявлены следующие показатели уровня развития общего эмоционального интеллекта:

- Низкий уровень ЭМИн (0 – 78) – 22,8 %
- Средний уровень ЭМИн (79 – 92) – 48,5 %
- Высокий уровень ЭМИн (93 – 104) – 17,3 %
- Очень высокий уровень (105 и выше) – 11,4 %

В возрастном отношении выявились следующие различия: во второй группе в возрасте от 41 – 49 лет уровень развития общего эмоционального интеллекта достигает 87,3 балла, что существенно превышает уровень соответствующего показателя в двух других возрастных группах (29-39 лет и 50-64 года). При этом в 1 группе и 3 группе (29-39 лет и 50-64 года, соответственно) общий эмоциональный интеллект находится приблизительно на одном и том же уровне (86,8 и 86,1 балла).

По стажу работы выявились следующие различия:

во второй группе со стажем работы 13-20 лет наблюдается самый высокий показатель развития эмоционального интеллекта – 89,7 балла;

в 1 группе (стаж 4-8 лет) уровень развития эмоционального интеллекта составляет 86,5 балла;

в 3 группе (стаж 21-44 года) уровень развития общего эмоционального интеллекта находится на уровне 83,9 балла, что представляет собой самый низкий показатель из всех групп.

В аспекте различий по полу выявлены следующие данные: у 5 обследованных тренеров-женщин средний уровень ЭИ составляет 87,6 балла, в то время как у 30 обследованных тренеров-мужчин этот

показатель не превышает в среднем 80,6 баллов. Это вполне объяснимо, ведь женщина по своей природе менее авторитарна и более эмоциональна, чем мужчина.

Выявлены различия в уровне ЭИ у тренеров разных организаций. Наиболее высокий показатель – 91,6 балла зафиксирован у тренеров РСШИОД им.Ахметова. Возможно, это связано с тем, что в данной организации идет непрерывный процесс обучения, постоянное взаимодействие тренера с учеником, а также личностный подход к процессу тренировок. В данной организации очень важно показать самый лучший результат, вырастить будущего олимпийского чемпиона и, что немаловажно, вовремя суметь разглядеть потенциал своего ученика, уметь установить с ним прочный контакт, который бы привел к взаимовыгодному сотрудничеству. Кроме того, из всех спортивных заведений, где было проведено исследование, именно РСШИОД им. Ахметова является единственной школой – интернатом, в которой отношения спортсмена и тренера построены не по принципу факультативных занятий, а как основная учебная деятельность. На втором месте – ДЮСШ-85 баллов, затем тренеров КазНУ им.аль-Фараби-84 балла. Наименее высокий показатель – 80 баллов у тренеров Федерации настольного тенниса РК.

На основе полученных данных можно сделать вывод о том, что в группах возраста 41-49 лет и стажа 13-20 лет средний уровень эмоционального интеллекта наиболее высокий. Это может быть связано с тем, что именно в этот период идет максимальная реализация умений, опыта, стратегий взаимодействия тренера в работе со спортсменом. На первоначальных этапах работы идет адаптационный процесс, процесс поиска нужных путей взаимодействия со спортсменом, отработка этих стратегий. А в самый поздний период тренер работает по устоявшейся схеме, которая ранее приносила ему результаты и его уже мало интересует эмоциональный компонент.

В контексте рассмотрения методов обучения интересно провести сопоставление с ними уровня эмоционального интеллекта. Тренерам задавался ряд вопросов, приведем некоторые из них.

*Вопрос: Приведите яркий пример (свой или из практики других специалистов), когда правильно выбранный стиль тренерской работы привел к победе или другим положительным результатам. Данный вопрос позволяет получить развернутый ответ по методам обучения.*

Ответ тренера Д. Л. (ОЭИ- 69 б).

«Правильный стиль – авторитарный. Жесткий контроль, именно он в течение долгого времени приводит к победам. Хвалить и подбадривать – это легкий путь, можно заниматься и воспитательной работой, и поглаживать, но важен результат. Это как хирург, ему нужно причинить боль, сделать надрез, чтобы человек мог вылечиться. А если он будет таким нерешительным, то пациент либо умрет, пока его дождется, либо рана будет долго заживать. Если тренер щадящий, то много лет тренировок впустую, нет результата и не будет его».

Для сравнения ответ на этот же вопрос тренера с более высоким уровнем ЭИ.

Щ.В. (ОЭИ – 109-б): «Пример моих тренировок, подтвержденный на практике со спортсменами показывает, что стиль тренерской работы должен быть жестким и в тоже время дружеским и доверительным. Спортсмены должны верить своему наставнику на все 100% , а он в то же время должен обращать внимание на мнение учеников. Доверяя тренеру, спортсмен должен выполнять всю работу, не оспаривая мнение тренера. Нужен индивидуальный подход к каждому». Очевидно, что тренер с более высоким уровнем эмоционального интеллекта признает разные стили – и авторитарный, и демократический, умеет их совмещать и понимает преимущества каждого. В то же время тренер Д. Л. уверен только в одном, что авторитарный стиль всегда и во всем – лучшее решение всех проблем.

*Вопрос: «Некоторые спортсмены на тренировках отлично справляются с заданием, а во время соревнований показывают результаты хуже. Как вы думаете, почему такое случается? И что делать в таких случаях?»*

Тренер Л. А. (ОЭИ- 63 б): «Все, абсолютно все зависит от тренера, он мама и папа. Дело может в том, что ученик психологически не уравновешен, значит тренер не может настроить, подготовить его на этот лад, если на тренировках не смог привить уверенность, то потом как не старайся, все в пустую. Можно даже подумывать о расставании с таким учеником».

Тренер М. А. (ОЭИ- 94 б): «В таком случае нужно успокоить, объяснить, но не в грубой форме. Это ведь совсем нормальное явление, волнение на соревнованиях, мандраж. Даже чемпионы волнуются, нет ведь непобедимых. Просто нужно донести информацию до ребенка, чтобы он ее понял. В зависимости от человека, подобрать нужные слова, иногда помогает отвлечение от ситуации, можно послушать спокойную музыку, ну или поговорить на темы не касающиеся спорта»

Сравним ответы тренеров на вопрос, выявляющий отношение тренера к стрессовой ситуации. Тренер А. обладает относительно низким эмоциональным интеллектом (66 баллов), тренер Е. (84 балла), тренер П.А. (108 баллов), тренер Ф.Е. – очень высоким уровнем развития эмоционального интеллекта (118 б).

Вопрос: *«Прыгунья с шестом на соревнованиях была амбициозно настроена до начала соревнований, но во время решающих прыжков оказалась полностью несостоятельной, не смогла что-то противопоставить точившему ее изнутри сомнению, страху, неуверенности в себе, может быть безразличию. Если бы она являлась Вашей ученицей, какие способы Вы бы использовали в данной ситуации?»*

Тренер А.: «Она перегорела во время соревнований, все, что могла уже сделала, тут уже ничем не поможешь. Бесполезно подбадривать».

Тренер Е.: «Все бесполезно. Хотя, можно попытаться отключить ее мысли. Перезагрузить. У нее заикливание на победе. Это как процесс ни о чем не-думанья. Развить творческий момент. Мысли – они мешают».

Тренер П.А. «Нужно выявить причины этих страхов, неуверенности. Возможно, у спортсменки пропала мотивация, либо ее вообще не было. Если мотивация все – таки есть, то можно и нужно работать с этой спортсменкой, у нее не все потеряно. Нужно успокоить, настроить ее, если есть возможность воспользоваться услугами психолога, массажиста. Работать с каждым спортсменом индивидуально».

Тренер Ф.Е.: «Здесь главную роль играет психологическая сторона – она либо перегорела, либо была чересчур самоуверенна. В таких ситуациях главное – найти подход к спортсмену, чтобы он смог реализоваться. Подбодрить его, успокоить, а к некоторым нужно применить жесткие меры. Все зависит от ученика» [1].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что уровень эмоционального интеллекта тренера непосредственно влияет на то, как он понимает сложившуюся ситуацию, в которую вовлечен его спортсмен. Следовательно, необходимо обратить внимание на эту компетенцию и планомерно корректировать ее формирование уже в стенах вуза. Необходимо творческое сотрудничество университетских специалистов в области физической культуры и спорта со спортивными психологами [2].

#### **Литература:**

1. А.М.Ким, Н.Н.Хон, Д.Б.Ахметова, К.И.Джаркешев. Эмоциональный интеллект в работе тренера и преподавателя физвоспитания. Алматы: изд-во КазНУ им.аль-Фараби,2014.-106 с.
2. Малкин В.Р. Тренер и спортивный психолог//Спортивный психолог, 2006.-№1(7).-С.54-60.



## **ВНЕДРЕНИЕ РЕФЛЕКСИВНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКУ БАКАЛАВРОВ ФКС КАЗНУ ИМ. АЛЬ-ФАРАБИ**

**Ключевые слова:** рефлексивно-деятельностная педагогическая технология, профильно-специализированные дисциплины, профессиональная подготовка специалиста в сфере физической культуры и спорта.

**Актуальность.** Использование кредитно-модульной системы обучения в образовательной деятельности вузов содействует повышению качества подготовки студентов, поскольку дает возможность преподавателям лучше руководить деятельностью студентов в процессе обучения, студентам работать более самостоятельно (при необходимости можно получать консультативную помощь у преподавателей) и самим осваивать исследуемый материал при работе с первоисточниками и дополнительной литературой. Внедрение кредитно-модульной системы совершенствует учебный процесс в вузах, поскольку позволяет осуществить переход от обучения, которое предоставляет информацию, к моделирующему и формирующему обучению, которое определяет будущую профессиональную деятельность бакалавра и магистра. Переход на активные формы позволяет готовить специалиста наивысшего уровня, который будет способен быстро адаптироваться к постоянно меняющимся в непостоянной рыночной среде условиям [1].

Процесс активного внедрения новых педагогических технологий и инновационных образовательных методик, усиление роли самостоятельной работы студентов и соответствующий уровень обеспечения учебно-информационными ресурсами, в определенной степени способствуют повышению познавательной активности студентов, что, на наш взгляд, является ещё одним фактором возможности применения кредитной технологии в вузах.

Вопросы совершенствования профессиональной подготовки специалиста в сфере физической культуры и спорта решаются в различных направлениях, в том числе, и в области применения педагогических технологий в общем и профессиональном образовании. Профессиональная подготовка специалиста в сфере физической культуры и спорта – сложная, динамичная педагогическая система, эффективность функционирования которой зависит от многих взаимосвязанных факторов, проявляющихся на основе общих закономерностей педагогического процесса и управления им [2]. Поэтому в процессе подготовки специалиста в сфере физической культуры и спорта мы предлагаем использовать рефлексивно-деятельностную педагогическую технологию подготовки.

**Целью** опытно-экспериментального исследования стало внедрение и апробация рефлексивно-деятельностной педагогической технологии в подготовку специалиста в области физической культуры и спорта в КазНУ им. Аль-Фараби.

Констатирующий этап эксперимента, методом анкетирования, позволил выявить мнение студентов бакалавриата о целесообразности использования различных компонентов учебного процесса на специально-профильных дисциплинах (теория и методика избранного вида спорта) при подготовке специалистов в сфере физической культуры и спорта. На формирующем этапе мы конструировали рефлексивно-деятельностную технологию подготовки бакалавров в области физической культуры и спорта. Возможность обработать, обобщить и оформить результаты педагогического эксперимента позволит обобщающий этап. В качестве критериев, позволяющих, по нашему мнению, адекватно оценить ход педагогического эксперимента, были выделены: направленность на изменение собственной деятельности (интенция), самоконтроль, рефлексия [3].

В КазНУ им. Аль-Фараби на специальности «Физическая культура и спорт» бакалавриата нами были апробированы рефлексивно-деятельностные технологии обучения на профильно-специализированных дисциплинах, которые показали положительный результат и заинтересованность студентов к учебным занятиям и подготовке к ним.

**I. Обучение через опыт**, т.е. обучение через конкретный опыт, отношения с другими людьми, анализ, оценивание – на специальности «Физическая культура и спорт» являются основой, т.к. студенты обучаются на основе личного практического опыта занятий спортом не менее 5-6 лет.

1. Цикл экспериментального обучения. При освоении дисциплины «Теория и методика преподавания избранного вида спорта (спортивные игры)» на 1 курсе наиболее эффективным, по нашему мнению, является дедуктивное обучение. Например: на теоретико-методическом занятии начинается усвоение правила применения в написании и озвучивания терминологии при проведении общеразвивающих упражнений (ОРУ), специальных видов перемещений и упражнений с предметом (мячом, ракеткой, клюшкой и т.п.) в подготовительной части урока. На практическом занятии, проводимом в спортивном зале, студенту дается задание самостоятельно провести 2-3 упражнения, подобранного из личного опыта тренировочных занятий, с малой группой – 3-4 человека, без предварительной подготовки, используя метод показа и рассказа, выступая в роли тренера-преподавателя. В завершающей части занятия проводится самоанализ проведенных упражнений, выявление отрицательных и положительных показателей и их корректировка, внешняя (участниками группы) и самооценка.

2. Обучение через действие. Тренинги наиболее часто употребляемая форма занятия по специальности ФКС, в частности в форме «Навыковый тренинг» с применением игрового метода (деловые, ролевые игры), групповая дискуссия, видеоанализ и др. Например: самостоятельно (или малой группой) разработать и составить комплекс упражнений на развитие специальной быстроты баскетболиста (волейболиста, футболиста т.е. из избранного вида спорта), провести данный комплекс на практическом занятии с группой контролируя индивидуальную переносимость нагрузки и восстановление, прослеживая технику выполнения упражнений и их корректировку, в случае двигательных ошибок. Провести анализ занятия, внешнее оценивание участниками группы и самооценка.

3. Форма «Тематического сообщества», применялась со студентами 2-4 курсов. Например, задание: разработать методику обучения сложного (многофазового) технического приема специфичного для вашего игрового амплуа в избранном виде спорта, соблюдая педагогические принципы: от простого – к сложному, от легкого – к тяжелому; методы обучения двигательным действиям: рассказ-показ, подводящие упражнения, выполнение приема по частям, затем в целом, применение тренажеров или спортивного инвентаря, применение метода игрового упражнения. Апробация данного метода на практике со студентами другой специализации, т.е. не занимающиеся данным видом спорта. Обсуждение, анализ группой, самооценка.

**II. Обучение через рефлексию.** Как видно из вышеизложенных примеров, каждое задание, проводимое самостоятельно студентом, обязательно анализируется и обсуждается, что приводит к положительному обучению и формированию навыков. Помимо этого на старших курсах студентам использовали задания:

Критическая рефлексия:

1. Провести наблюдение и заполнить протокол статистики технико-тактических показателей игры команды на соревнованиях, вычислить коэффициент полезности каждого игрока. Провести критический анализ показателей команды и выводы.

2. Провести педагогический анализ занятия по физкультуре со студентами, проводимыми опытными педагогами, заключить выводы и примерами использования методов педагогического воздействия: подготовка и организация учащихся; обучение, закрепление или совершенствование учебного материала; методы развития физических качеств; психологические методы.

Трансформативная рефлексия:

1. Разработать и составить годовой план-график уроков физкультуры для учащихся начальной школы, используя «Программу по физкультуре».

2. Организовать и провести тестирование физической подготовки групп начальной подготовки в избранном виде спорта, провести анализ отрицательных и положительных показателей с модельными показателями программы для ДЮСШ. Разработать и составить методику по их корректировке.

**III. Обучение через контекст.** Начиная со второй половины первого курса по специальности ФКС изучив личностные качества студентов, необходимо начинать формирование, в рамках учебной деятельности, его целостной, внутренне мотивированной профессиональной деятельности как будущего специалиста: учителя физкультуры, тренера, фитнес-инструктора и др.

Ожидание от «рабочего места». На 1 курсе обязательно нами были внедрены информационные лекции «Введение в профессию» в объеме 2 часов, в которых намечается контекст будущей профессиональной деятельности. На академических занятиях профильно-специализированных дисциплин в течение 6 семестров, применение инновационных технологий обучения воссоздает предметное, социальное и психологическое содержание профессионального труда специалиста – контекст профессиональной деятельности. По окончании каждого курса проводится учебно-производственная практика на которой происходит трансформация учебной деятельности в профессиональную. Написание курсовых и дипломных работ также способствует углубленному ознакомлению с будущей профессией.

Социализация. Т.к. специальность ФКС является педагогической вся образовательная деятельность динамически моделируется в общекультурное, духовное, предметное, социальное и образовательное содержание жизнедеятельности студента и осуществляется трансформация его учебно-познавательной деятельности в социально-практическую.

**Вывод.** Рефлексивно-инновационная творческая учебная деятельность реализуется с использованием методов поведенческого научения, «вживания», ошибок, образного видения, рефлексивно-аналитической беседы, образной картины, самооценки, игрового моделирования, проблемной лекции и т.д. Данные методы обучения находят практическую реализацию в таких формах обучения, как ролевая игра, защита индивидуальных авторских комплексов, программ, комплексная конференция и т.д.

Таким образом, результатом внедрения рефлексивно-деятельностной технологии подготовки специалиста в сфере физической культуры и спорта должно стать соотнесение себя «увиденного» (действующего) с имеющимися в собственном опыте представлениями о себе, о подобных ситуациях, о своих и чужих действиях.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Кларин, М.В. Инновации в обучении: метафоры и модели: анализ зарубежного опыта [Текст] / М.В. Кларин. – М.: Наука, 1997. – 223 с.
2. Железняк, Ю.Д. Подготовка специалиста по физической культуре и спорту в системе педагогического образования [Текст] / Ю.Д. Железняк // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 5. – С. 47-53.
3. Эльконин Б.Д. Об одном из путей психологического изучения рефлексии // Проблемы рефлексии, Современные комплексные исследования. Новосибирск, 1987. -

*Аханов А.Т.*  
*аға оқытушы*  
*дене шынықтыру және спорт кафедрасы*  
*Әлеуметтік ғылымдар факультеті*  
*Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті*  
*Нұр-Сұлтан қ., ҚР.*

## **ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖӘНЕ СПОРТ САЛАСЫНЫҢ БОЛАШАҚ МАМАНДАРЫН ДАЯРЛАУДА КӘСІБИ ҚҰЗЫРЕТТІЛІКТІ ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ КЕЙБІР МӘСЕЛЕЛЕРІ**

Дене тәрбиесі және спорт саласы үшін кадрлар дайындау жүйесі білім беру институтының құрамдас бөліктерінің бірі болып табылатыны белгілі. Жалпы қоғамның және әрбір кәсіби мамандар тобының кадрлық әлеуетін қалыптастыру күрделі және көп қырлы әлеуметтік кеңістікте өтеді, ол оның сипаты мен бағытын айқындайды, оның маңызды детерминанты болып табылады. Қоғамда мамандар корпусын қалыптастыру процесінің негізгі тетіктерінің бірі білім беру болып табылатын айқын. Өзінің ерекше экономикалық, саяси, әлеуметтік-топтық, идеологиялық, конфессиялық және т.с.с. құрылымы бар әрбір нақты қоғам білім беру жүйесіне осы құрылымдарға сәйкес келетін «бейін» береді, сол немесе өзге құндылық негіздерін қалайды, сол немесе өзге «әлеуметтік тапсырысты» қалыптастырады, яғни жалпы қоғамдағы білім беру институтын дамытуға да, сонымен қатар оның жекелеген кіші жүйелеріне де, оның ішінде дене тәрбиесі және спорт саласындағы мамандарды кәсіптік дайындаумен байланысты салаға да ықпалын тигізеді.

Білім беру барлық кездерде де әлеуметтік өмірдің маңызды салаларының бірі болып табылады. Жүйелендірілген білімді, біліктер мен дағдыларды меңгеру нәтижесі және процесі ретінде ол адамзат жинақтаған барлық рухани байлықты ұрпақтан ұрпаққа жеткізуді, табиғат, қоғам туралы ғылымда, техника мен өнерде бейнеленген қоғамдық-тарихи таным нәтижелерін игеруді, сондай-ақ әртүрлі дағдылар мен біліктерді меңгеруді қамтамасыз етеді. Білім – адамды кәсіби қызметке дайындау үшін қажетті шарт; бұл адамды мәдениетке және меңгеруге тартудың негізгі құралы; білім – бұл мәдениетті дамытудың іргетасы, мәдени құндылықтарды көрсетудің маңызды тетігі. Қазіргі уақытта, ақпараттық өркениеттің қалыптасуы жағдайында білім беру проблемалары, оның қазіргі және болашақтағы жағдайы өте өзекті болуда.

Соңғы жылдары білім беру саласында айтарлықтай өзгерістер болуда. Қазақстан Республикасында білім беруді дамытудың 2011-2020 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасын іске асыру нәтижесінде «кәсіби міндеттерін дербес әрі шығармашылық тұрғыдан шешуге, кәсіби қызметтің тұлғалық және қоғамдық маңызын түсінуге, оның нәтижелері үшін жауап беруге қабілетті кәсіби құзыретті жеке тұлғаны, бәсекеге қабілетті маманды қалыптастыруды қамтамасыз ететін білім беруді басқарудың тиімді жүйесі құрылатыны» атап көрсетілген. Пайда болған сәтінен бастап осы күнге дейін ғылым қалыптасқан білім беру жүйесін түсінуге тырысып қана қоймай, сонымен қатар білім берудің жаңа құндылықтары мен идеалдарын қалыптастыруға ат салысуда.

Бүгінгі күнгі бірқатар ғылыми жұмыстарда қоғамдағы жалпы гуманистік үдерістер арнасында мамандарды дайындауды жаңаша түсіну маңыздылығы атап көрсетіледі. Мысалы, М.С. Коган: «Барлық білім беру жүйесін адамға «болашақ маман» ретінде емес, болашақ оқымысты адам ретінде қарайтындай өзгерту талап етіледі, әрине, ол жақсы маман болуы тиіс, бірақ бұл оның біртұтас болмысының бір қыры ғана», – деп жазған. Осылайша бағытталған білім беру жүйесі оқу процесіне жеке сипат беретін құндылықты-мағыналы негіздерді қамтуы тиіс. Әрине, бүгінгі таңда білім беруді жаңғырту – заманның талабы екені сөзсіз. Болашақ мамандарды даярлауда олардың кәсіби құзіреттілігін қалыптастыру өте маңызды, ол жаңа технологиялармен жүйелі түрде оқыту арқылы жүргізілуде. Ол үшін студенттердің кәсіби құзіреттілігін теориялық және практикалық тұрғыдан жетілдіру қажет және білім беру ұйымдарында жұмыс істейтін мамандарды қайта оқыту, қайта даярлау, интерактивті білім беру, түрлі технологиялық тәсілдер арқылы оқуға қолжетімділікті арттыру, білім беруді жаңғырту жолдарын атап көрсетуге болады. Білім беру жүйесін жаңғырту үшін бірнеше бағытқа басымдық беру қажет. Атап айтатын болсақ, ең алдымен, білім беру ұйымдарын оңтайландыру және оқыту процесіне қазіргі заманғы әдістемелер мен технологияларды кеңінен енгізу қажет деп есептеймін. Оған қоса, оқу-тәрбие процесін жаңғырту және педагогтар құрамының сапасын арттыру да маңызды мәселе болып табылады. Ол үшін арнайы педагогикалық білім берудің әдіс-тәсілдерін, мектептер мен жоғары оқу орындары оқытушыларының біліктілігін арттыруға қойылатын талаптарды

күшейту қажет. Бүгінгі күні елімізде осындай жұмыстар белсенді қарқын алуда. Сондай-ақ, білім беру қызметтерінің тиімділігі мен қолжетімділігін де арттыру қажет және біліктілікті жетілдірудің тәуелсіз жүйесін құру мақсатқа сай болады.

Қай салада болмасын бүгінгі таңдағы жоғары білімнің мақсатына жаңаша көзқараспен қарайтын болсақ, оны дамытудағы басты стратегиялық бағыт-бағдар – өмірге жауапкершілікпен қарайтын, дүниетанымдық мәдениеті жетілген, шығармашылық ойлауға дағдыланған, іскерлік қабілеті биік, гуманистік ойлауы басым, кәсіби білімі жетік, бойында адамгершілік қасиеттері басым білікті мамандардың жаңа ұрпағын қалыптастыру болып табылады. Яғни, кәсіби мамандарды дайындаудағы іргелі ғылымның орны мен рөлін жоғарылата отырып, білім беруді ізгілендіру. Осыған байланысты дайындықты меңгеріп шыққан жоғары мектеп түлегі заманауи ақпараттар ағымын жылдам игеріп, өз іс-әрекетін дұрыс жолға қояды, яғни дұрыс пайдалана алады.

Республикада дене шынықтыру және спорт саласын дамыту, дене шынықтыру және спорт саласындағы мемлекеттік саясаттың тиімді моделін қалыптастыру үшін қолайлы жағдай жасау мақсатында Қазақстан Республикасы Президентінің 2016 жылғы 11 қаңтардағы № 168 Жарлығымен Қазақстан Республикасының дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасы бекітілді.

Онда «дене шынықтыру және спорт саласы, жасы мен әлеуметтік мәртебесіне қарамастан, қоғамның берік әлеуметтік ұйысуына, болашағы бір ұлтты қалыптастыруға ықпал ететін перспективалы алаңдардың бірі ретінде қызмет атқаратыны» атап көрсетілген.

Қазіргі заманғы әлемде спорт пен саламатты өмір салты экономикалық дамумен бірге, азаматтардың өмір сүру сапасының негізгі көрсеткіштері қатарынан орын алады және халықтың әлеуметтік жұмыспен қамтылуының маңызды аспектісі ретінде қарастырылады әрі солай болып табылады делінген.

Түптеп келгенде, спорт жалпыұлттық бірліктің, ынтымақтың нышанына айналып, жаңа қазақстандық патриотизмнің, мақтаныш сезімнің және өз елімен ынтымақтастықтың негіздерін қалыптастырудың маңызды аспектілерінің бірі болып отыр.

Дене шынықтырумен және спортпен шұғылдану халықты сауықтыру, олардың өзін-өзі танытуы мен дамуының неғұрлым қолжетімді және тиімді тетігі, бейәлеуметтік құбылыстарға қарсы күрес құралы болып табылады.

Қазіргі таңдағы өзекті мәселелердің бірі – жоғары білікті, сапалы, теорияда және тәжірибеде кәсіптік мәселелерді шеше алатын, сонымен қоса кәсіптік іс-әрекет жүйесін құратын, іс жүзінде қолдана алатын және түзететін мамандарды дайындау болып табылады. Білім беру саласында білікті мамандарды даярлау жүйесін үздіксіз жетілдіріп отыру қажеттілігі туындады.

Қазақстан Республикасында білім беруді дамытудың заңнамалық тұжырымдамалық негіздері, әсіресе, Қазақстан Республикасының 2011-2020 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы білім беру жүйесінің бәсекеге қабілеттілігін арттыруды басты назарға қояды.

Нәтижеге бағдарланған оқыту, яғни құзыреттілік ең алдымен мұғалімнің кәсіби құзыреттілігін қалыптастыруды және дамытуды талап етеді. Кәсіби-педагог құзыреттілігін жүзеге асыруда педагогтан қабілеттілік пен даярлық талап етіледі. Сонымен қатар кәсіби құзыреттілікке білімдер, іскерліктер, дағдылар мен қатар тұлғаның кәсіби құнды сапаларын, оның іс-әрекетін де қарастыру талап етіледі. Осының бәрі педагогтың кәсіби жоғары деңгейінің болуын қажет етеді. Педагогика ғылымында құзырет – тұлғаның белгілі бір саладағы өкілеттіліктері мен қызметтері аясын анықтайтын интерактивті сапасы ретінде түсіндіріледі. Оның құрамына білімдер, іскерліктер, дағдылар кіретіні белгілі. Қай заманда болсын өзінің атқаратын қызметіне қарай, жеке қасиеттерінің көптүрлілігіне орай, өзіне міндеттелген талаптарға сай, оқытушы мамандығы басқа мамандықтарға қарағанда ең қиын және ең ізгілікті мамандық болып саналады. Себебі, мұғалімнің негізгі міндеті жер жүзіндегі ең құнды дүние – адамды кемелдендіру болып табылады.

Еліміздегі жоғары білім берудің негізгі міндеті маманды тек қана біліммен қаруландырып қоймай, сонымен қатар олардың жеке басының жан-жақты қалыптасуына, дамуына, шығармашылық қабілетінің жетілуіне, кәсіби мәдениеттің қалыптасуына өз дәрежесінде көңіл бөлу, мүмкіндік жасау болып табылады. Студентті тек болашақ маман ретінде ғана қарамай, оны өз қоғамының азаматы, шығармашылық тұлға келешектің иесі, тірегі ретінде тану, соған мүмкіндік жасау қажет. Ал болашақ мамандарды осы айтылғандарға сәйкес дайындау, оның болашақ кәсіби құзыреттілігіне сәйкес білім беруден бастау алады.

Жоғары оқу орындарында оқу үдерісінде болашақ маман даярлауда мынадай басты міндеттердің шешімін табу: оқытудың жетік жолдарын меңгерген маман даярлау; кәсіби пәндерді игерумен қатар, адамгершілік, рухани-мәдени құндылықтарды меңгерген, жан-жақты жеке тұлғаны тәрбиелеу;

болашақ мұғалімнің қоғамдағы әлеуметтік белсенділігін арттыру; жалпы педагогикалық, әдіскерлік іскерлігін арттыру; өз бетінше білім ала білу қабілеттерін қалыптастыру; педагогикалық шеберлігін үздіксіз арттырып отыру дағдысын қалыптастыру басты мәселе болып табылады. Қорыта келгенде, осы дағдыларды меңгерген болашақ маман кәсіби тұрғыдан құзыреттілігі жоғары ұстаз, жаттықтырушы болатыны сөзсіз.

Дене тәрбиесі және спорт саласының болашақ маманының кәсіби-әдістемелік даярлығын қалыптастыру үшін өзі таңдаған мамандығына сәйкес оның арнайы ғылыми пәндерден терең, жан-жақты білімі болуы қажет. Білім беру саласындағы негізгі құжаттарды, білім беру стандарты, оқу жоспары, бағдарлама, оқулық, оқу-әдістемелік ғылыми әдебиеттерді, сондай-ақ озық педагогикалық тәжірибелерді меңгеруі тиіс. Мұғалімнің кәсіби құзыреттілігі – нәтижелі білім берудің негізі, оның жан-жақты білімімен, ұстаздық шеберлігімен, оқытудың жаңа әдістерін меңгеруімен өлшенеді. Педагог қаншалықты білімді, шығармашыл болса, оның құзыреттілік аясы да соғұрлым кең болмақ.

Бүгінгі таңда қалыптасқан еңбек нарығы білімді, шығармашылық деңгейі жоғары, әрекеттің сан түрлі саласында өз білімі мен біліктілігін қолдана алуға қабілетті мамандардың кәсіби даярлығының деңгейіне және сапасына қойылатын талаптарға өз әсерін тигізуде. Осы орайда жоғары оқу орындарының үлкен жауапкершілікті сезініп, білікті, өз ісінің шебері, бәсекеге қабілетті, кең ауқымды, жан-жақты дамыған, кәсіби құзыретті маман дайындауға ұмтылуы, өзінің бүкіл қызметін осы бағытта құруы заңды құбылыс.

Жалпы білім беру саласы, адамның білім деңгейінің көрсеткіші және оның тиімділігі, алған білімнің қысқа уақытта нақтылы пайдалы бағытта нәтиже беруі өте күрделі мәселе. Сондықтан да қазіргі заманғы қазақстандық білім берудің маңызды проблемаларының бірі – жас мамандарды даярлау сапасына қатысты мәселе.

Қазақстан Республикасының Президенті Қ.К. Тоқаев 2022 жылы 11 қаңтарда Парламент Мәжілісінде сөйлеген сөзінде «Сапалы білімге қолжетімділікті арттыру сөзсіз басымдық болып табылады. Бұл бүкіл қоғамның дамуындағы маңызды фактор. Мектептерді материалдық жағынан қаншалықты қамтамасыз етсек те, жақсы мұғалімдерсіз білім сапасын көтеру мүмкін емес» екенін атап өтті.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. «Білім туралы» Қазақстан Республикасының 2007 жылғы 27 шілдедегі Заңы.
2. Қазақстан Республикасында білім беруді дамытудың 2011-2020 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы.
3. Коган М.С. Что должно быть в основе? // Жоғары мектеп жаршысы, 1993 жыл, № 5, 14-6.
4. Қазақстан Республикасының дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасы (Қазақстан Республикасы Президентінің 2016 жылғы 11 қаңтардағы № 168 Жарлығы).

## **БІЛІМ БЕРУ САЛАСЫНДАҒЫ ЗАМАНАУИ БАҒЫТТАРДЫ ТАЛДАУ**

Қазақстан Республикасындағы білім беру нарығының дамуы 1991 жылы Қазақстан Республикасының мемлекеттік тәуелсіздік алғаннан кейінгі уақыттан бастап түбегейлі өзгерістерге ұшырады және бұл сфераның жалпы ерекшеліктері мен даму тенденциялары нақтылана бастады.

Қазақстан Республикасы Президентінің 2021 жылғы «Халық бірлігі және жүйелі реформалар- ел өркендеуінің берік негізі» атты Қазақстан халқына кезекті Жолдауында Сапалы білім беру мәселесіне тоқтала келе, «Қазіргі жаһандық өзгерістер кезеңінде түлектің білімі еңбек нарығына шыққанға дейін- ақ жеткіліксіз болып қалуы әбден мүмкін. Сондықтан, құзырлы министрліктің алдында оқу бағдарламаларын жаңа жағдайға бейімдеу міндеті тұр. Бұл-кезек күттірмейтін шаруа»-деп атап өтті [1]. Осы міндеттерді жүзеге асыру үшін қоғам мен әлемдік білім кеңестігі талап ететін деңгейде, отандық білім беру жүйесін сапалы деңгейге көтеруді жүзеге асыру қажеттілігі туындап отыр.

Кез- келген мемлекет үшін білім беру және ғылымды дамыту елдің экономикалық жүйесінің бәсеке қабілеттілігін жоғарлатудың бірден- бір жолы болып есептеледі. Тәуелсіздік алған кезден бастап білім беру жүйесін дамыту еліміз үшін басты бағыт болып саналып келеді. Оның нормативтік – құқықтық базасы Қазақстан Республикасының «Білім туралы» заңында: « Мемлекет білім алу құқығын білім беру жүйесін дамыту, оның жұмыс істеуінің құқықтық негізін жетілдіру және Қазақстан Республикасының Конституциясына сәйкес білім алу үшін қажетті әлеуметтік-экономикалық жағдайлар жасау арқылы қамтамасыз етеді» – деп көрсетілген [2].

Сонымен қатар, мемлекеттің «Қазақстан- 2050» стратегиясында қарастырылған жеті ұзақ мерзімді басымдықтардың бірі- білім және кәсіби машық- заманауи білім беру жүйесінің, кадр даярлау мен қайта даярлаудың негізгі бағдары ретінде көрсетілген [3]. Қазіргі уақытта білім беру нарығына қойылып отырған басты талап, ел экономикасын көтеруге және әлемдік нарықта мемлекеттің бәсекеқабілеттілігін өсіруге әсер ететін сапалы білім беру және сапалы білімге ие болу қазіргі уақыттағы қоғамның сұранысы.

Жаһандану, технологиялар әлеміндегі қарқынды өзгерістер, цифрландыру жүйесіне көшу және соңғы жылдардағы коронавирустық пандемия – мұның бәрі біздің өміріміздің көптеген салаларына, соның ішінде білімге айтарлықтай әсер еткені белгілі. Білім берудегі жаңа бағыттар – бұл осы саланы өзгерту үрдісі. Бұл білім беру парадигмасының негізі болып табылатын оқытудың жаңа жағдайлары мен белсенді әдістемелерін әзірлеу, оны білім беру саласына енгізу болып табылады. Білім беру саласында қалыптасып жатқан заманауи бағыттар бірқатар міндеттерді шешуге бағдарлануы мүмкін. Біріншіден, білім беруді мазмұны мен мәні жағынан түрлендіруі мүмкін. Классикалық білім беруде инновациялық және интерактивті әдістерді пайдалану арқылы, қоғам мен заман талаптарына бейімдеуге болады. Екіншіден, білім алушылардың ақпарат пен берілген білімді қабылдау жағдайларының ерекшелігіне байланысты, білім алушылардың өзін тұлға ретінде дамытуға, оқыту жүйесіндегі қиындықтарды шешуге және тұлғаның жеке шығармашылық мүмкіндіктерін дамытуға көмектеседі. Үшіншіден, білім берудегі заманауи үрдістер сыни ойлаудың, креативті көзқарастың дамуына бағыттайды. Төртіншіден, заманауи әлемде жетістікке жетуге мүмкіндік беретін білім мен дағды, кәсіби шеберлікті қалыптастыруға әсер етеді.

Қазіргі білім беру үрдістері білім алушыларды осы процеске қызықтырудың жаңа жолдарын және тәсілдерін іздеуге мәжбүр етіп отыр. Егер бұрын білім беру қызметінде жаңа технологияларды пайдалану жеткілікті болса, қазір бұл қалыпты үрдіске айналып кетті. Сондықтан, заманауи білім беру жүйесінде жаңа идеялар қалыптасып, қызметті тұтынушы мен ұсынушы арасында яғни студент пен оқытушының, оқушы мен мұғалімнің арасындағы қарым – қатынас өзгеруде. Сонымен, қазіргі білім саласында қалыптасып отырған үрдістерді төмендегідей саралауға болады.

Бірінші бағыт, «Lifelong Learning» немесе өмір бойы оқу жүйесі. 21- ғасырда үздіксіз оқыту өте танымал болды, адамдар өзін – өзі дамытудың маңыздылығын түсінді, оған әсер еткен себептердің бірі -жұмыста, жеке өмірде, қоғамда және т.б. тұрақты әрі бәсекелестік деңгейінің жоғарылауы. Ақпараттық ағынның көптігі мен жылдамдығы, ғылым мен техникада болып жатқан өзгерістер тұлғаның кез-келген жаңашылдыққа дайындығын талап етумен қатар, күнделікті өмір сүру жағдайларымызға да әсер етіп жатыр. Ертеректе алған білімнің ескіруі, қоғам мен заман талаптарына жауап бере алмауы, адамдарды үздіксіз оқуға мәжбүрлеп отыр. Сондықтан әрдайым үйрену, барлық жерде оқу мәселелері, тұлғаның дамуының маңызды факторына айналуға.

Екінші бағыт, жаппай цифрлық жүйеге ауысу тенденциясы. Білім беру жүйесінде цифровизациялау жалғасып отырғандығы белгілі. Соңғы жылдары, оның ішінде коронавирустың салдарынан жарияланған әлемдік пандемия кезінде ауқымын кеңейтті. Цифровизациялау- заманауи технологиялардың білім беру қызметіне енуі. Пандемия кезінде білім беру орындарының қашықтықтан оқыту жүйесіне ауысса алуы, сандық технологиялардың мүмкіндіктерінің шексіздігін дәлелдеп өтті.

Үшінші бағыт- онлайн курстар. Әлем халқының санының үздіксіз өсуі салдарынан жалпы, кәсіби және жоғары білім алушылардың санының артуы, білім беру ұйымдары тарапынан интернет арқылы қашықтықтан оқыту курстарын ұйымдастыруды жалғастыру мен кеңейтуді талап етіп отырғаны белгілі. Онлайн курстардың мақсаты адамдардың көп бөлігін тарта отырып, білім берумен қатар, білім беру үдерісін ашық, интерактивті және қызықты ету болып табылады. “Coursera.org”, “FutureLearn.com”, “EDX.org”, “Duolingo & Lingualo” және т.б. қашықтықтан онлайн оқыту форматына бейімделген білім беру платформалары ұйымдастырылып, оқыту қызметін ұсынып отыр. Бұл танымал университеттердің дипломдарына қол жеткізуге, адамның үздіксіз білім алуына мүмкіндік туғызады. Жаппай онлайн курстарды ашу білім беру нарығында екі міндетті шешуге әсер етеді. Біріншісі, адамдардың басым бөлігінің білім беру жүйесіне кірігуін немесе қолжетімділікті туғызу болса. Екіншісі, білім беру үдерісін ашық, интерактивті және қызықты ету. Жаппай онлайн курстардың интернет-алаңы Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университетінде де ұйымдастырылып, білім алушылардың арасында танымалдылыққа ие болып келеді. Университетте mooc.enu.kz жаппай онлайн курстарының сайты іске қосылып, бірқатар білім беру бағдарламаларында оқытылатын пәндер бойынша онлайн курстар әзірленген [4].

Төртінші бағыт, білім берудегі – геймификация. Ойын үрдерісі арқылы оқытудың тиімді әрі нәтижелі болатыны тәжірибеде белгілі. Геймификация-білім беру процесіне қазіргі әлемде өмір сүру мүмкін емес soft skills (жұмсақ дағдылар) жетілдіре отырып, шығармашылық және креативті ойлауды дамытатын ойындар мен ойын-сауық элементтерін енгізу.

Бесінші бағыт, виртуальды шындық. Виртуалды және кеңейтілген шындық (VR және AR) – бұл заманауи және жылдам дамып келе жатқан технологиялар. Олардың мақсаты-адам өмірінің физикалық кеңістігін сандық құрылғылар мен бағдарламалар арқылы жасалған және кескін сипатындағы объектілермен кеңейту. Virtual Reality және Augmented Reality технологиялары білім берудің тиімділігі мен ақпаратты қабылдауды айтарлықтай арттыруға мүмкіндік береді. Бұл үдерісті тереңдетуге, оны көлемді, ерекше және қызықты етуге мүмкіндік береді. Ақпаратты қабылдау шекарасын арттырады, әртүрлі сәттерді анық және кең бағалауға мүмкіндік береді. Мұндай оқыту жүйесінде виртуалды және кеңейтілген шындық көзілдірігі, құлаққаптар, смартфондар, планшеттер құрылғылар қолданылады. Бұл құрылғылар адамға сандық нысандарды көруге және естуге мүмкіндік береді.

Білім беру нарығында қалыптасып отырған, алтыншы бағыт білім алушылардың жобамен жұмыс істеуі. Студент үй жұмыстарын орындау, белсенді семинарға қатысуға дайындалуға бағдарланған болса, қазір оқыту үдерісінде өзгерістер орын алып отыр. Көп жағдайда шағын топтарға арналған жобалар, нақты жағдайға бейімделген кейстер немесе дербес тапсырмаларды беру арқылы білім алушылардың өзіндік жұмыс істеуіне басымдық беріліп жатыр. Оқытудың мұндай тәсілінің бірқатар артықшылығы бар деп қарастыруға болады:

- білім алушының болашақ жұмысына қажет тәжірибе жинақтауға мүмкіндік береді;
- кәсіби дағдыны қалыптастыруға, дербес шешім қабылдауға және сыни ойлауға бағыттайды;
- тәжірибеде дағды мен білімін шындайды;
- ақпаратты жинауға, өңдеуге, талдауға және шешім қабылдауға үйретеді;
- білім алуға деген ынтасын жоғарлатады.

Жетінші бағыт- бейімделген оқыту қағидасын пайдалану. Білім беру жүйесіне бейімделу қағидасы кеңінен еніп жатыр. Оқытушылар мен мұғалімдер білім алушылардың сұраныстарына және талаптарына жауап беретін кәсіби дағдыны арттыруға басымдық беріп отыр. Бейімделу қағидасын негізге ала отырып, білім беру нарығына қатысушы білім алушының әлді жақтары мен әлсіз жақтары ескеріп, ағартушылық қызметті көрсету керек.

Сонымен, адам капиталын заманауи еңбек нарығында қалыптасып отырған талаптарға және сұраныстарға бейімдеу үшін қоғамдағы өзгерістер туғызып отырған білім беру нарығындағы жаңа бағыттарды оқыту үдерісінде қолдану, оқытудың мазмұнын жаңалау, білім алушының бойында білім мен сыни ойлауды, коммуникациялық байланыс жасау тәсілдерін меңгерту уақыт талап болып қалып отыр.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. “Халық бірлігі және жүйелі реформалар- ел өркендеуінің берік негізі” атты ҚР Президентінің Жолдауы (Электронды ресурc) <https://www.akorda.kz>.
2. «Білім туралы» Қазақстан Республикасының 2007 жылғы 27 шілдедегі № 319 Заңы.
3. «Қазақстан- 2050» стратегиясы <https://www.akorda.kz>
4. mooc.enu.kz



**Жиембаев А.Ш.**  
*дене тәрбиесі теориясы мен  
әдістемесі кафедрасының аға оқытушысы,  
Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университеті, Ақтөбе қ., ҚР.*

## **ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҚТАРЫНДА АҚПАРАТТЫҚ КОММУНИКАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ҚОЛДАНУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ**

**Андатпа:** Аталмыш мақалада дене тәрбиесі саласындағы болашақ мамандардың ақпараттық құзыреттіліктің қалыптастырылуы қарастырылады.

Ақпараттық құзыреттілік – бұл тұлғаның әртүрлі ақпаратты қолдану, іздеп табу, сақтау және түрлендіру қабілеті. Бұл ақпаратты шығару, көшіру, бағалау және алмасу мақсатында әртүрлі ақпараттық жүйелермен жұмыс жасай білу.

**Түйін сөздер:** Компьютер, ноутбук, ұялы телефон, құзыреттілік, ақпараттық және коммуникативті технологиялар, дене тәрбиесі.

### **Кіріспе.**

Қазіргі кезде Қазақстан Республикасында жаңа білім беру жүйесінің қалыптасуы жүріп жатыр. Осыған орай, алдыңғы қатарлы идеялар мен педагогикалық технологияларды практикалық тұрғыдан жаңарту және оларды ғылыми тұрғыда негіздеу бағытындағы жұмыстар жүргізілуде.

Қазіргі заманғы білім беру заманауи әртүрлі міндеттері мен проблемаларын, бірінші кезекте оқушылардың әлеуметтенуі мен бейімделуі мәселелерін шешуді талап етеді. Біздің түлектердің қандай болатыны білім беру процесін ұйымдастырудың бүкіл жүйесіне байланысты. Қазір баланы мектепте оқытудың нәтижесі анықталды – негізгі құзыреттерді қалыптастыру. Оларды тек дәстүрлі техниканың күшімен қалыптастыру мүмкін емес. Сондықтан, инновациялық технологиялар мұғалімге көмекке келеді.

Қазіргі заманғы ақпараттық технологиялар қоғамдық өмірдің барлық салаларына енді. Олар білім беру жүйесінде белсенді қолданылады.

Білім беру жүйесіне ақпараттық құрылым ретінде қарау мектепті реформалау міндеттеріне жаңа көзқараспен қарауға мүмкіндік береді. Осы аспектіде мектеп реформасы білім беру жүйесін ақпараттандыру міндеттерін шешу арқылы ақпараттық процестерді оңтайландыру әрекеті ретінде көрінеді. Осылайша, білім беру жүйесін ақпараттандырудың мемлекеттік бағдарламасын іске асыру тек оқу орындарында компьютерлерді орнатумен шектелмеуі керек деген ой айқын болады. Бағдарламаны іске асыру үшін заманауи мектептің барлық өмірлік маңызды процестерінде ақпараттық технологияларды пайдалануды ескеретін кешенді тәсіл талап етіледі.

Ақпараттық-коммуникациялық технологиялар оқытушыларға түсіндіруді жеңілдетуге және білім алушылардың ғылыми ұғымдарды түсінуін қамтамасыз етуге мүмкіндік бере отырып, оқытуда көмектесетін маңызды құрал болып табылады. Ақпараттық технологиялардың (аудио-бейнежазба, Интернет) көмегімен қажетті ақпаратты өз бетінше іздеу, талдау және іріктеу, оны ұйымдастыру, түрлендіру, сақтау және беру біліктері қалыптасады. Ақпараттық іздеуді жоспарлау кезінде білім алушы қосымша ақпарат көздерін тарта отырып, қажетті ақпаратты іздейді. Біз Интернет, анықтамалықтар, сөздіктер, энциклопедиялар және т. б. тарту қажет болатын тапсырмаларды жиі береміз.

**Зерттеу әдістемесі:** зерттеу мәселесі бойынша ғылыми-әдістемелік әдебиеттер.

### **Нәтижелер және оларды талқылау.**

Қазіргі жастар бүгінде жеткілікті цифрлық сауаттылыққа ие, өйткені олар цифрлық технологиялармен үнемі өзара әрекеттесетін ұрпаққа жатады, олардың барлық мүмкіндіктерін өмірлік жағдайлардың әртүрлі аспектілерінде қолданады.

Ақпараттық-коммуникациялық технологиялар мұғалімдерге түсіндіруді жеңілдетуге және оқушылардың ғылыми ұғымдарды түсінуін қамтамасыз етуге мүмкіндік беретін маңызды құрал болып табылады.

Мультимедиялық өнімдерді жасауға байланысты мультимедиялық технологиялар: электронды кітаптар, энциклопедиялар, компьютерлік фильмдер, мәліметтер базалары. Бұл өнімдер мәтіндік, графикалық, аудио және бейне ақпараттарды, анимацияларды біріктіреді. Мультимедиа-технологиялар компьютерді толыққанды көмекшіге айналдырды, кез келген жастағы білім алушыларға оқу аудиториясынан, үйден, кеңседен шықпай, көрнекті ғалымдардың дәрістеріне қатысуға, конференцияларға, диалогтарға қатысуға, хат-хабарлар жүргізуге мүмкіндік берді. Жоғары оқу орындарында

дене шынықтыруды оқыту технологиясына мультимедиялық әдістерді енгізу өзекті мәселе болып табылады. Әрине, бірде-бір компьютер кез-келген дене жаттығуларының орындалуын алмастыра алмайды, бірақ арнайы презентацияларды, спорттық тақырыптағы фильмдерді жасау және компьютерлік модельдерді құру студенттерге белгілі бір жаттығудың дұрыстығын көзбен қабылдауға және осындай өмір салтын ұстануға дұрыс көзқарас қалыптастыруға мүмкіндік береді. Сондықтан, әр сабақтың алдында студенттер сабақтың мазмұнына сәйкес келетін бейнематериалды көруі керек. Сол себепті, дене тәрбиесі үдерісін жаңғырту және белгілі бір қозғалыс жаттығуларын орындауды түзету үшін арнайы бағдарламалар жасайтын заманауи компьютерлік жабдықтармен жабдықталған арнайы технологиялық зертханаларды әзірлеу қажет.

Қазіргі уақытта дене шынықтыру сабақтарында ақпараттық-коммуникациялық технологияларды қолдану сабақты қызықты өткізуге және оның тиімділігін едәуір арттыруға мүмкіндік береді.

Оқытуды зерттелетін қозғалыс әрекетінің техникасын көрсетуден бастау тиімді. Қозғалыс әрекетінің техникасы (допты кеудеден екі қолмен беру) мұғалім студенттерде қозғалыс әрекеті техникасы ұғымдарының қалыптасуына ықпал ететін демонстрациялық құралдар (слайдтар, бейнежазбалар) арқылы көрсете алады. Мұғалім қозғалыс әрекетінің техникасын фазаларға (дайындық, негізгі, аяқтау) бөле отырып, білім алушыларға қозғалыс әрекетінің техникасын мұқият зерделеуге мүмкіндік береді.

Дене шынықтыру сабақтарында ақпараттық-коммуникациялық технологияларды қолдану мұғалімге білім алушының қозғалыс әрекетін орындауын бағалауға мүмкіндік береді (допты екі қолмен кеудеден беру). Бейнекамераны қолдана отырып, мұғалім қозғалыс әрекетін орындау сәтін түсіре алады. Одан кейін, проектордың экранына қозғалыс әрекетін орындау барысын шығарып, әртүрлі жылдамдықта оқушыларға жіберілген қателер мен оларды түзету жолдары көрсетілген бейнематериалды көрсете алады.

Дене шынықтыру сабақтарында ақпараттық-коммуникациялық технологияларды қолдану оқытудың маңызды міндеттерінің бірі болып саналатын оқушылардың білім деңгейін арттыруға мүмкіндік береді. Сабақтарды жоғары эмоционалды шиеленісті болдырмауға және оқу процесін жандандыруға, оқу мотивациясын арттыруға мүмкіндік береді.

Ақпараттық құзіреттілік – бұл адамның әртүрлі ақпаратты қолдану, табу, сақтау және түрлендіру қабілеті. Бұл әртүрлі ақпараттық жүйелермен (Интернет, ұялы телефондар, компьютерлер, ноутбуктер) жұмыс істей білу.

Қазіргі жастар бүгінде жеткілікті цифрлық сауаттылыққа ие, өйткені олар цифрлық технологиялармен үнемі өзара әрекеттесетін ұрпаққа жатады, олардың барлық мүмкіндіктерін өмірлік жағдайлардың әртүрлі аспектілерінде қолданады.

Ақпараттық құзіреттілікті қалыптастыру үшін дене шынықтыру саласындағы болашақ мамандар мыналарды білуі керек:

- ақпаратты іздеуді ұйымдастыру;
- оқу әдебиеттерін (оқулықтарды, сөздіктерді, энциклопедияларды, анықтамалықтарды, оның ішінде электрондық) және интернеттің ақпараттық ресурстарын пайдалана отырып, оқу тапсырмаларын орындауға қажетті ақпаратты табу;
- алынған ақпаратқа сыни көзқараспен қарау, оны өмірлік тәжірибеден және басқа көздерден алынған ақпаратпен салыстыру;
- ақпараттың барлық көлемінен нақты мәселені шешу үшін тек маңызды және қажетті ақпаратты бөліп алу;
- іріктемелі ақпаратты, оның ішінде АКТ құралдарының көмегімен жазу;
- мәтіндегі ақпаратты жүйелеу, салыстыру, талдау және қорытындылау, түсіндіру және түрлендіру;
- белгілі бір критерийлер бойынша бірқатар объектілерді салыстыру, жіктеу және жалпылау;
- күрделі емес себеп-салдарлық байланыстарды анықтау;
- қарапайым оқу және практикалық жағдайларда өз жауаптары мен тұжырымдарын, сондай-ақ шешім қабылдауын түсіндіру және негіздеу.

Формативті бағалау немесе оқыту үшін бағалау (ОҰБ) – оқытушыны және студенттерді оқытуды жетілдіру үшін қажетті ақпаратпен қамтамасыз ететін оқытуды ағымдағы бағалау. Бұл оқытушы мен студент арасындағы үздіксіз кері байланыс процесі. Бұл оқу мақсатына жету үшін одан әрі әрекеттерді түзету мақсатында студенттің жетістіктері туралы ақпарат алудың тұрақты процесі. Формативті бағалау баға қою үшін емес, проблемаларды анықтау мақсатында жүргізіледі.

Формативті бағалаудың ерекшелігі – бұл бағалаудың әр сабақта қолданылатындығы, яғни оқытушы мен студент оқытудың алғашқы кезеңдерінде білім сапасына әсер етуі мүмкін. Формативті бағалау оқытушыға студенттердің оқу барысын бақылауға, оқу үлгерімін тексеруге және оқу процесіне өзгерістер енгізуге мүмкіндік береді.

Формативті бағалаудың мақсаты оқу процесінде алынған аралық нәтижелер негізінде оқытушы мен студенттің оқу процесіндегі қызметін бағалау болып табылады.

#### Қорытынды

Жоғарыда айтылғандарға сүйене отырып, дене шынықтыру сабақтарында ақпараттық-коммуникациялық технологияларды қолдану – бұл педагогикалық шеберліктің жаңа деңгейіне жетуге мүмкіндік беретін, дене шынықтыру саласындағы болашақ мамандарды сапалы даярлауды қамтамасыз ететін және оларды оқыту мен оқытуда тиімді қолдануға мүмкіндік беретін қазіргі мұғалімнің маңызды сипаттамасы деп қорытынды шығаруға болады.

Мақалада сипатталған идеялар «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының студенттеріне АКТ-да құзыретті болуға көмектеседі. Осылайша, олар жұмыс, демалыс және қарым-қатынас үшін пайдаланатын ақпараттық технологиялардың сенімді және сыни пайдаланушыларына айналады. Мұндай дағдылар ақпараттық-коммуникациялық технологиялар туралы білім негізінде қалыптасты: оларды ақпаратты алу, бағалау, сақтау, ұсыну және алмасу және оны Интернет желілерінде бірлескен жұмысқа қатысу үшін пайдалану.

#### ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:

1. Жанатбекова Н.Ж., Борибекова Ф. Білім беру жүйесіндегі инновациялық технологиялар. Оқу құралы. Алматы 2019.
2. Ботағариев Т.А., Тулегенов Е.К., Мамбетов Н.М., Аралбаев А.С., Срымova Б.Ж., Кубиева С.С. Использование информационных технологии в учебном процессе по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» в вузе и школе. Монография.
3. Бөрібекова Ф.Б., Жанатбекова Н.Ж. Қазіргі заманғы педагогикалық технологиялар.
4. Белоусова И.Д. Развитие информационной компетентности учителей с использованием обучающей программы «Хронограф-тренажер» // Современные научные исследования и инновации. 2015. № 3-4 (47). С. 146-151.
5. Федоров А.И. Современные информационные технологии в системе высшего физкультурного образования//Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 12. – С. 56-59

**Ким А. М.**  
*старший преподаватель*  
*кафедра физической культуры и НВП*  
*Кызылординский университет имени Коркыт Ата,*  
*г. Кызылорда, РК.*

## **РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ ОТРАСЛИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

Скорейшего возобновления привычного режима проведения мероприятий ждут все представители спортивной отрасли: сами спортсмены, организаторы соревнований, болельщики, телеканалы, производители спортивных товаров и многие другие. При этом экспертные оценки не дают однозначных прогнозов насчет сроков полноценного восстановления спортивной сферы, однако позволяют выделить несколько трендов, которые имеют высокую вероятность закрепиться в мире спорта в качестве долговременных последствий пандемии COVID-19. Одним из очевидных приоритетов станет сохранение и закрепление усиленных мер безопасности при проведении массовых спортивных мероприятий. Так, Организация Объединенных Наций (ООН), признавая ценность спорта для здоровья и благополучия населения, а также его социальную и экономическую значимость, подготовила общие рекомендации для правительств и международных организаций, призванные обеспечить безопасное возобновление спортивных мероприятий по завершении пандемии.

Отдельное внимание уделяется необходимости сохранения профессиональной спортивной экосистемы и налаживания коммуникации с болельщиками с целью разъяснения мер предосторожности и создания безопасных условий для посещения будущих соревнований. В этом ключе FIFA разработала серию рекомендаций и руководств, которые должны помочь разрешить некоторые практические проблемы, связанные с последствиями пандемии. В частности, это касается вопросов продления контрактов игроков и трансфертной системы в целом. Кроме того, FIFA, готовясь к возобновлению соревнований, направила национальным и континентальным футбольным ассоциациям руководство по оценке рисков, разработанное совместно с ВОЗ, УЕФА, Европейской ассоциацией футбольных клубов и другими спортивными организациями.

Помимо финансовой поддержки правительства разрабатывают руководства для спортивных организаций по деятельности в условиях постепенного снятия ограничительных мер. Например, правительство Великобритании разработало специальное руководство «Возвращение к тренировкам в области спорта высоких достижений: первая стадия» (доступны также документы о второй и третьей стадиях). Руководство должно помочь организациям в области спорта высоких достижений обеспечить безопасное возвращение к организованному тренировочному процессу для спортсменов и персонала с соблюдением принципов социальной дистанции.

Крупные международные спортивные организации также стремятся оказать помощь спортивным командам в преодолении последствий пандемии. В конце марта появились сведения о намерении Международной федерации футбола (FIFA) создать стабилизационный фонд для поддержки футбольной индустрии в условиях кризиса. Планировалось, что через фонд командам будут предоставляться краткосрочные кредиты и чрезвычайные гранты. Английская премьер-лига приняла решение о предоставлении клубам низших дивизионов помощи в размере 157 млн долл. США для противодействия кризису COVID-19.

Одновременно с этим наблюдается и обратная тенденция, когда спортивная индустрия оказывает поддержку государственному сектору и пострадавшим от COVID-19. Например, Английская премьер-лига пожертвовала более 25 млн долл. США Национальной службе здравоохранения Англии, семьям и наиболее уязвимым группам населения. Среди мер поддержки можно отметить предоставление услуг отеля футбольным стадионам Стамфорд Бридж для сотрудников Национальной службы здравоохранения Англии, участие сотрудников некоторых клубов в волонтерской деятельности, телефонные звонки известных игроков для оказания моральной поддержки местным жителям (в особенности – лицам пожилого возраста и представителям наиболее уязвимых групп населения).

Иногда различные формы поддержки как со стороны клубов, так и их фанатов приобретают неожиданное измерение. Например, болельщики Боруссии пожертвовали более 70 тыс. евро барам и ресторонам, которые расположены в округе стадиона клуба и были вынуждены закрыться в связи с пандемией коронавируса. Футбольный клуб Брайтон предоставил тысячу билетов медицинским работникам Великобритании для посещения будущих матчей. Болельщики «Спартак» поддержали врачей

больницы в московской Коммунарке с помощью граффити напротив госпиталя – врача в маске и болельщика с мылом рядом с надписью «Борись и побеждай».

В сфере спорта роль высших органов аудита (ВОА) сводится к двум основным направлениям деятельности: аудит государственного финансирования (как целых направлений работы, так и отдельных спортивных событий), а также проверка эффективности реализации принимаемых мер на государственном уровне. При этом на данный момент в открытых источниках не представлено информации о проверках в отношении мер, принимаемых правительствами государств по поддержке спорта в контексте пандемии COVID-19. Однако предыдущий опыт изучения тем проверок зарубежных ВОА даёт основания полагать, что такие меры могут впоследствии подвергнуться детальному изучению со стороны ВОА.

В современных условиях физическая активность и спорт все в большей степени проникают в повседневную жизнь людей, повсеместно возрастает количество спортивных клубов и организаций, увеличивается число людей, приобщающихся к спорту, растет количество и качество спортивных средств массовой информации. Ныне во многих странах сформировался «спортивный стиль» в одежде и образе жизни, стало модным иметь стройную фигуру или рельефные мускулы. На потребности людей соответствующим образом реагирует рынок: фирмы – производители спортивных товаров и услуг расширяют ассортимент предлагаемой ими продукции, улучшают ее качество, а также формируют новый спрос [1].

Высокий спрос на спортивные товары и услуги предъявляют и профессиональные спортсмены, тренеры, клубные и иные физкультурно-спортивные организации. Складывающиеся на современных спортивных рынках тенденции вместе с массовым спросом обеспечивают производителям спортивной продукции и услуг огромные прибыли, за обладание которыми идет жесткая конкурентная борьба.

Для привлечения посетителей в спортивный центр необходимо выполнять следующие действия:

- следить за изменением реальной аудитории спортивного центра и в зависимости от этого выстраивать коммуникации с потенциальными клиентами
- поддерживать интерес при помощи рекламных материалов
- изучать потребности посетителей и обращать их внимание на возможности спортклуба
- стимулировать активность клиентов проведением акций, продажей абонементов по специальным ценам, предложением уникальных услуг
- вести базу постоянных посетителей и оповещать их о событиях клуба [2].

Итогом эффективной маркетинговой политики должен стать постоянный приток клиентов – особенность спортивной индустрии в том, что люди доверяют мнению своих знакомых, поэтому лояльные потребители сами привлекают новых посетителей. При условии, что открывшееся заведение будет удовлетворять потребности целевой аудитории и непрерывно совершенствовать работу, предлагая новые услуги, оно станет востребованным и рентабельным. В большинстве случаев эффективный спортивный центр становится основой для открытия сетевого бизнеса.

Конкуренция проявляется во всех компонентах бизнеса, дает о себе знать при любом промахе или ошибке, – в рекламе, в научно-исследовательских разработках, в ценообразовании, в прогнозировании и формировании спроса, в сбыте продукции. Выигрывать конкурентную борьбу в условиях постоянного противоборства с соперничающими фирмами-производителями и спортивными организациями можно лишь прибегнув к маркетингу, который представляет собой комплекс наук прикладного характера о рынке и рыночных взаимосвязях.

Многолетняя практика показывает, что работа множества спортивных организаций и фирм, успешное ведение бизнеса возможно при выполнении набора определенных условий. Одним из важнейших таких условий является квалифицированное управление спортивной организацией на основе постоянного сбора и анализа информации о целевых рынках и потребителях с последующей корректировкой деятельности спортивной организации в части кадровой, сбытовой, рекламной и прочей политики. Таким образом, мы видим, что физическая культура и спорт тесно переплетаются с такими понятиями, как менеджмент, маркетинг, реклама, ценообразование, бизнес-планирование и экономика в целом.

Положительное воздействие физической культуры и спорта на экономическую систему любого государства не исчерпывается перечисленными факторами. Необходимо также подчеркнуть и то обстоятельство, что в последние десятилетия бурное развитие получила индустрия физической культуры, спорта и туризма как обширная отрасль предпринимательской деятельности [3].

В нашей стране и за рубежом создается множество спортивных, физкультурных и туристических организаций всех форм собственности, которые осуществляют свою деятельность на коммерческой основе. В группу таких организаций входят физкультурные и оздоровительные клубы и ассоциации, фитнес и шейпинг-клубы, массажные салоны, секции бодибилдинга, рукопашного боя и т. д.

Другой составляющей спортивного бизнеса является профессиональный спорт – профессиональные клубы, лиги, действующие на основе самофинансирования и получающие доходы за счет рекламной, издательской деятельности, продажи прав на теле- и радиотрансляцию национальным и международным коммуникационным корпорациям и иной коммерческой деятельности.

Крайне высоко значение спорта в инновационных экономических процессах. Для того чтобы новые технологии, опытно-конструкторские разработки и иные атрибуты научно-технического прогресса внедрились в хозяйственную практику, необходимы их всесторонние испытания. Такие разноплановые испытания новых идей, материалов, технологий, двигателей, моторных масел, шин и других изделий дает спорт высших достижений [4].

Именно в спортивных соревнованиях, в экстремальных условиях выявляются лучшие качества новых разработок, их удобство, экономичность и иные эксплуатационные характеристики. В то же время в предельных режимах работы проявляются и слабые стороны тех или иных материалов или компонентов конструкций, становятся более ясными возможные пути устранения недостатков и направления перспективной модернизации изделий.

Так, большинство новых моторных и трансмиссионных масел, двигателей и шин прошло проверку в гонках «Формула-1», в многодневных мотоциклетных гонках, в ралли «Париж – Дакар» и иных аналогичных соревнованиях. Высокие требования спортсменов привели к созданию сверхлегких гоночных велосипедов из композитных материалов, новым технологиям создания спортивной обуви, тканей, защитных очков, шлемов, коньков, лыж, а также многих других изделий.

В то же время следует подчеркнуть, что физическая активность, спорт и туризм, помимо прямых экономических выгод, оцениваемых количественно, приносят и иные блага нематериального характера, которые напрямую не поддаются количественной оценке. Здесь имеются в виду, прежде всего такие факторы, как расширение кругозора и интеллектуального уровня людей в процессе их участия в соревнованиях, в культурно-познавательных и обучающих программах.

В то же время долгожданное возобновление спортивного сезона будет заметно отличаться во многих отношениях от периода до пандемии. В первую очередь, как отмечает издание The Hill, это связано с высокой степенью неопределенности относительно новых случаев и обострения эпидемической обстановки, а не только с возможностью проведения игр при пустых трибунах. Например, пока нет однозначного ответа на вопрос, будут ли вновь отложены или отменены спортивные мероприятия в случае обнаружения COVID-19 у нескольких членов или менеджеров какой-либо спортивной команды. Недавним примером такого развития событий стало неожиданное закрытие тренировочных баз бейсбольных команд в американских штатах Флорида и Аризона.

Среди основных вызовов в спортивной индустрии можно отметить падение доходов спортивных организаций, пропуск спортсменами целого сезона, а также потерю финансовых выгод и возможности тренироваться и конкурировать, обострение проблемы безработицы. Основную поддержку индустрии спорта оказывают национальные правительства. Предпринимаются попытки содействия со стороны спортивных организаций, а также на наднациональном уровне.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Стратегический план Агентства Республики Казахстан по делам спорта и физической культуры на 2012–2016 годы, утвержденный постановлением Правительства Республики Казахстан от 31 марта 2012 года № 414
2. Кульназаров А. К. Совершенствование системы управления физическим движением РК. – Алматы.: Арыс, 2008
3. Воинов В. Э., Судакова Г. Г. Управление ФКиС. Учебно-методические указания для подготовки к практическим занятиям. – Алматы.: 2000
4. Уваров В. Н. Государственное управление ФКиС. – Алматы.: Мектеп, 2011

## **СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ**

Спортивный менеджер – ключевая фигура в спортивной организации, функционирующей в рыночных условиях. Управленческая деятельность – один из важнейших факторов функционирования и развития физической культуры и спорта. Отдельные элементы управленческой деятельности в определенной мере присущи всем категориям работников физической культуры и спорта: тренерам, преподавателям, учителям физической культуры, инструкторам и т. д. В этом можно убедиться, проанализировав должностные обязанности различных категорий физкультурно-спортивных работников, предусмотренные тарифно-квалификационными характеристиками [1]. Так, например:

- тренер-преподаватель по спорту осуществляет набор в спортивную школу, секцию, группу лиц, желающих заниматься физической культурой и спортом; обеспечивает безопасность учебно-тренировочного процесса; разрабатывает годовые и текущие планы подготовки. Ведет систематический учет, анализ, обобщение результатов работы;

- инструктор по физической культуре учреждений образования организует активный отдых обучающихся (воспитанников) в режиме учебного и внеучебного времени учреждения; организует и проводит с участием педагогических работников и родителей физкультурно-спортивные праздники, соревнования, дни здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера; организует работу кружков и спортивных секций; осуществляет связи с учреждениями дополнительного образования спортивной направленности и учреждениями спорта; организует деятельность физкультурного актива и т. д. Тренеры на организационную работу затрачивают до 10-12% рабочего времени, а старшие тренеры – до половины своего рабочего времени.

Управленческая деятельность (спортивный менеджмент) как особый вид трудовой профессиональной деятельности работников физкультурно-спортивных организаций возникает на определенной стадии разделения и кооперации их труда. Рождение спортивного менеджмента как профессии связано с появлением должностей руководителей физкультурных и спортивных организаций, т. е. профессиональных управляющих [2].

По данным государственной статистики, в настоящее время в Казахстане в физкультурно-спортивных организациях всех уровней занято 5,6 тыс. управленческих работников, из которых 2,8 тыс. – руководящие работники, т. е. спортивные менеджеры.

Все спортивные организации имеет определенную внутреннюю структуру. В ней есть управления, отделы, группы, команды и т. д. То есть в физкультурно-спортивных организациях существуют различные виды управленческой деятельности и определенная иерархия взаимоотношений и подчиненности. Поэтому в физкультурно-спортивных организациях бывают менеджеры разных уровней и задачи они решают разные. Менеджеров, как правило, принято подразделять на три основные группы:

- высший уровень (top manager) – это директора спортивных школ, генеральные директора спорткомплексов, президенты спортивных клубов и федераций и т. п.;
- среднее звено (middle manager) – руководители управлений, самостоятельных отделов и т. п.;
- низшее звено (entry manager) – руководители отделов, секторов, рабочих групп, отделений и т. д.

Ограничительные меры в связи с пандемией COVID-19 привели к изменениям в привычной жизнедеятельности, включая спорт и физическую активность. Массовый спорт оказался наиболее подверженным влиянию COVID-19. Однако пандемия затронула также профессиональный спорт и заинтересованных стейкхолдеров: спортсменов, тренеров, инструкторов, административный персонал (сотрудники спортивных организаций), волонтеров, должностных лиц, задействованных в соревнованиях (судьи, члены делегаций), предприятия, в особенности микро- и малый бизнес (фитнес-клубы, тренажерные залы, розничные торговцы, организаторы мероприятий, маркетинговые агентства, производители спортивной продукции).

Глобальная стоимость индустрии спорта оценивается в 756 млрд долл. США в годовом выражении. Ориентировочно 270 млрд долл. США (36%) приходится на сектор ритейла, 200 млрд долл. США (26%) – на инфраструктуру, еду, напитки и спортивные ставки, 171 млрд долл. США (23%) – на отрасль профессионального спорта и 115 млрд долл. США (15%) – на сборы клубов и тренажерных

залов. Спорт представляет собой существенный сектор в экономике регионов мира и отдельных стран. Например, в ЕС доля ВВП, связанная со спортом, составляет 279,7 млрд евро, что эквивалентно 2,12% от общего ВВП ЕС. Количество людей, задействованных в сфере спорта, насчитывает 5,67 млн человек, что соответствует 2,72% занятых в ЕС. Каждый 37-й работник занят в спортивной сфере.

При этом, по времени это совпало с периодом, когда начинается сезон для большинства видов спорта: организуется подготовка и проведение соревнований, собираются средства с помощью проведения турниров, организуются различные мероприятия, семинары, тренировочные лагеря. Спортивные организации также потеряли существенную часть постоянного дохода, который поступает от различного рода платежей, в том числе от членских взносов, выдачи лицензий, предоставления подписок.

Спортсмены потеряли целый сезон и, как следствие, определенные финансовые выгоды, а также тренеров и возможность принимать участие в спортивных состязаниях и конкурировать. Для некоторых это означает утрату возможности повысить свой статус и получить финансовые средства из частных и государственных источников (на местном, региональном и национальном уровнях). Спортсмены не получали финансовую поддержку (стипендии) в связи с падением доходов спортивных организаций. Организации испытывали трудности с финансовыми средствами. У них по-прежнему сохранялись обязательства по фиксированным платежам вне зависимости от потери доходов. Обострилась проблема безработицы: увольнения сотрудников, спортсменов, тренеров и других работников, особенно тех, чья заработная плата зависела от вышеупомянутых источников дохода. Организации потеряли значительную часть своей неоплачиваемой рабочей силы, поскольку в период пандемии волонтеры обладают ограниченной мобильностью. Отрасли, которые прямо или косвенно связаны с индустрией спорта, наблюдают неудачи текущих бизнес-моделей. Как следствие, возникает Дайджест. Спорт в условиях пандемии COVID-19 порождает необходимость изменения бизнес-стратегий в краткосрочной и долгосрочной перспективе, что затронет большое число рабочих мест, а также предпринимателей.

В последнее время экономические отношения в спорте и спортивной индустрии претерпели существенные изменения: радикальным образом преобразована макроэкономическая среда, качественно изменены отношения собственности в системе спортивных организаций и их инфраструктуре, поставлена на рыночную основу деятельность многих спортивных клубов, команд и федераций. Сложные задачи по повышению эффективности физической культуры и спорта на всех уровнях предстоит решать выпускникам физкультурных вузов.

Модернизировать сложившуюся систему экономических отношений в спорте, качественно улучшить параметры ее функционирования, могут только высококачественные и отлично подготовленные специалисты в области физической культуры и спорта. В свою очередь, подготовит таких специалистов невозможно без современных знаний, в первую очередь, знаний экономики спорта и предпринимательства, так как именно эти сферы являются определяющими для процветания физкультуры и спорта в целом.

Обобщение опыта показывает, что существуют реальные резервы улучшения подготовки качества молодых спортивных менеджеров. Это: освоение управленческих компьютерных технологий и информационного обеспечения в отрасли, углубленное изучение иностранного языка, расширение перечня изучаемых прикладных управленческих дисциплин, как, то: организация работы офиса физкультурно-спортивной организации; аудит и бухгалтерский учет в физкультурно-спортивных организациях с выдачей соответствующего сертификата; культура речи и др.

Обсуждая эту проблему, необходимо иметь в виду, что выпускники специализации – это специалисты по физической культуре и спорту, имеющие юридически закрепленное право вести непосредственную тренерско-преподавательскую деятельность.

Республика Казахстан – одно из крупнейших в мире многонациональных государств, где проживают более ста этносов, каждый из которых обладает уникальной, особенной материальной и духовной культурой, неотъемлемым компонентом которой являются массовые виды народного спорта, имеющие глубокие корни и традиции. В итоге, спорт становится символом общенационального единства, солидарности и выступает в качестве одного из важнейших аспектов формирования основ нового казахстанского патриотизма, чувства гордости и солидарности со своей страной.

Занятия физической культурой и спортом являются одним из наиболее доступных и эффективных механизмов оздоровления населения, его самореализации и развития, средством борьбы против асоциальных явлений.

В Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года (далее – Концепция) использован опыт стран Организации экономического сотрудничества и развития (далее – ОЭСР), направленный на продвижение политики, ориентированной на экономический рост и



социальное благополучие граждан страны, повышение их качества жизни через реализацию мероприятий по развитию массового спорта.

Появление новых задач общественного развития определяет спектр приоритетных направлений для повышения эффективности государственной политики в сфере спорта и физической культуры, важнейшими из которых являются опора на ведущий мировой опыт, широкое внедрение научных подходов и принципов к управлению и развитию отрасли, инновации и др.

Концепция призвана определить стратегические цели и задачи государственной политики, а также механизмы их реализации с учетом актуальных задач развития отрасли.

Характерной особенностью государственной политики Казахстана в области спорта и физической культуры традиционно является реализация сбалансированного подхода к развитию массового спорта и спорта высших достижений [3].

В сфере массового спорта приоритетным направлением является увеличение охвата населения страны систематическими занятиями физической культурой и спортом.

Менеджмент в сфере физкультуры и спорта представляет собой систему организации и проведения спортивных соревнований различного уровня, обеспечение функционирования и развития спортивных ассоциаций, клубов, секций и др. Функции координирования, управления и развития в спортивных организациях исполняет квалифицированный менеджер. Он составляет график тренировок, разрабатывает план выступлений, взаимодействует со спонсорами и тренерским составом, заключает договоры с арендодателями, ведёт переговоры по участию команд в соревнованиях, координирует выезд на сборы [4].

Помимо административной работы, менеджер отвечает за психологический климат в коллективе, мотивирует спортсменов к достижению высоких результатов, выступает арбитром в решении спорных ситуаций. Спортивный менеджер должен быть хорошим управленцем, стратегом, тактиком и психологом. Ему необходима уверенность в себе, умение убедить команду и спонсоров в правильности принимаемых решений.

Таким образом, спорт можно рассматривать как важнейший фактор укрепления межнационального общения, приобретающий особое значение в условиях возрастающей глобализации, когда государственной национальной политике нужны новые концептуальные подходы, отвечающие современным потребностям и интересам многонационального общества.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Воинов В. Э., Судакова Г. Г. Управление ФКиС. Учебно-методические указания для подготовки к практическим занятиям. – Алматы.: 2000
2. Леднев В. А. Менеджмент в индустрии спорта: сб. ст. Вып. 1 [Электронный ресурс] / под ред. В. А. Леднева. – М.: МФПУ Синергия, 2012. – 200 с.
3. Скобкин С. С. Менеджмент в туризме: Учебное пособие / С.С. Скобкин. – М.: Магистр: НИЦ ИНФРА-М, 2013.
4. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие для студентов фак. физ. культуры / Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского", Пед. ин-т; сост.: Л. В. Казацкая, И. Б. Габедава, О. В. Ларина. – Саратов: [б. и.], 2011. – 63 с.

**Ким В.В.**

*м. э. н., старший преподаватель  
кафедра «Экономика и управление»  
Кызылординский университет имени Коркыт Ата,  
г. Кызылорда, РК.*

## **ОСОБЕННОСТИ МАРКЕТИНГА В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ**

В современных условиях одной из важнейших составляющих эффективного функционирования сферы физической культуры и спорта становится маркетинг. Основными предпосылками возникновения и утверждения маркетинга в данной области выступают:

- пересмотр господствовавших парадигм: признание физической культуры и спорта сферой услуг и товарной формой продукта педагогического труда, переориентация физкультурного движения от выполнения заданных сверху «плановых» показателей на максимально возможное удовлетворение интересов, запросов и потребностей населения;
- обретение физкультурно-спортивными организациями большой автономии, независимости и свободы деятельности, юридическое признание равноправия различных видов и форм собственности;
- обострение конкурентной борьбы между спортивными организациями, их стремление к расширению сбыта своих услуг и получению экономической выгоды [1].

Необходимость освоения и практического применения маркетинга признается на всех уровнях организации и управления физкультурным движением – от руководителей спортивных организаций и их структурных подразделений до государственного уровня.

Являясь составной частью отрасли «Здравоохранение, физическая культура и социальное обеспечение», физкультура и спорт функционируют в режиме рынка как сфера услуг, основным продуктом которой являются физкультурно-спортивные услуги, а также деятельность, их обеспечивающая (содержание сети физкультурно-спортивных сооружений, организация обслуживания их посетителей во время занятий, торговля, прокат и ремонт спортивных оборудования и инвентаря, услуги спортивного страхования и др.).

Пандемия коронавируса внесла существенные коррективы в жизнь спортивного сообщества. Повсеместная изоляция ускорила цифровизацию спортивного бизнеса и подстегнула организаторов к реализации проектов, основанных на онлайн-технологиях. Цифровые технологии активно внедряются как в профессиональный, так и в любительский спорт, что мотивирует граждан вести здоровый образ жизни. Мобильные приложения становятся неотъемлемой частью быта и помогают организовать режим дня, правильное питание, эффективные индивидуальные тренировки и многое другое. Современное поколение, обладающее «цифровым мышлением», быстро осваивает новые девайсы и активно использует их для самосовершенствования.

Передовые технологии позволяют гораздо эффективнее осуществлять сбор, обработку и передачу информации, качественно изменять методы и организационные формы подготовки высококвалифицированных спортсменов, тренеров и судей, а также проведения физкультурно-оздоровительной работы с населением. Цифровые технологии широко используются компаниями, занимающимися спортивной аналитикой, профессиональной статистикой, съемкой матчей, скаутингом и онлайн трансляциями. С точки зрения спорта, процесс коммуникации с болельщиками, работа в медийном пространстве, формирование новых цифровых продуктов вокруг традиционных форматов – это тот путь, на котором сейчас находятся крупнейшие мировые клубы и федерации.

На фоне пандемии в мире идет активный процесс виртуализации привычных аудитории событий, таких как футбол, хоккей, гонки. Так, в начале апреля всемирно известные скачки с препятствиями Grand National, проходящие в Англии ежегодно с 1839 года, состоялись в виртуальном формате. Их результат был смоделирован при помощи компьютерных вычислений и оформлен в формате CGI3. При CGI-моделировании учли и воссоздали множество нюансов: грязь из-под копыт, команды по ремонту барьеров, зрителей на трибунах и даже скорую помощь для упавших наездников. Virtual Grand National транслировались по британскому ТВ-каналу ITV во временном слоте, изначально предназначенном для реальных скачек.

Виртуальная реальность (VR) в показе спортивных мероприятий становится привычным атрибутом. Вероятно, что этот тренд в ближайшее время будет стремительно развиваться. Мы вступаем в эру, когда можно забыть, что вы смотрите на экран, и ощутить присутствие и погружение в игру, думая,

что вы находитесь на месте события. Интенсивное распространение получает технология просмотра трансляций со вторым экраном (second screen), предоставляющая возможность получать дополнительную информацию о событии, соревновании в режиме онлайн. Всевозможные дисциплины indoor-спорта (зальные виды спорта) получили уникальный шанс на дополнительное признание и обновление во время запретов массовых мероприятий.

В условиях кризиса COVID-19 становится особенно актуальной государственная поддержка спортивной индустрии, оказавшейся в чрезвычайно затруднительном положении. «Европейская платформа по инновациям в области спорта» обозначает меры, необходимые для поддержки спортивной индустрии в Европе:

- Обеспечение спортивной индустрии финансовыми средствами, направленными на защиту рабочих мест, сотрудников и самозанятых от угрозы увольнения и потери дохода.

- Смягчение правил, касающихся получения государственной помощи, с целью предоставления налоговых послаблений организациям, занимающихся развитием спорта (подобно тому, как это реализовано в других областях экономики).

- Стимулирование инновационных программ для предприятий в области спорта с целью преодоления существующих социальных вызовов.

- Предоставление займов для обеспечения ликвидности спортивных клубов и других ассоциаций через существующие финансовые инструменты (например, «Европейский инвестиционный банк») или путем создания новых.

- Создание государственных и частных фондов солидарности для любительских спортивных клубов и ассоциаций и их сотрудников, включая внешних тренеров и внештатных работников – самозанятых лиц.

- Создание новых возможностей финансирования в качестве инновационных путей содействия развитию спорта и физической активности в период, когда люди ограничены в передвижении.

- Оказание помощи школам и преподавателям физкультуры для продолжения обучения с помощью эффективных и безопасных цифровых средств.

Маркетинг в сфере физкультуры и спорта является частью объективной реальности, неотъемлемой составляющей жизнедеятельности современного общества, его необходимость и эффективность обусловлены современным уровнем развития рыночных отношений, физкультурного движения и действующими социокультурными традициями общества [2].

Маркетинг может использоваться как на уровне отдельных физкультурно-спортивных организаций и их структурных подразделений, так и на региональном и государственном уровнях.

Маркетинг является разноплановой концепцией; согласно его широкому пониманию, маркетинг в сфере физкультуры и спорта может быть определен как рыночно ориентированная система управления физкультурным движением. В этом качестве он направлен на выявление, формирование, наращивание и наиболее полное удовлетворение текущих и перспективных спортивных интересов и потребностей населения посредством проектирования, оптимизации и реализации целевых программ федерального, регионального и местного уровней, реализуемых населению в форме физкультурно-спортивных услуг, а также на то, чтобы каждый сотрудник спортивных организаций и представитель органов управления физкультурой и спортом мыслил категориями «потребитель», «потребность», «рынок» [3].

Маркетинг также является управленческой концепцией, поскольку в нем заложена логика последовательной реализации основных функций управления: анализ внешней и внутренней среды физкультурно-спортивной организации, включая осознание интересов и потребностей реальных и потенциальных клиентов, общества и самой организации, программирование рыночной и физкультурно-спортивной деятельности, их реализацию, контроль осуществления, оценку как самих видов деятельности, так и их результатов. Все это позволяет определить маркетинг как вид социального управления спросом, предложением и реализацией физкультурно-спортивных услуг, прежде всего в интересах потребителей, а также физкультурно-спортивных организаций, государства и общества в целом.

В своем современном понимании и содержании маркетинг в сфере физкультуры и спорта представляет собой очень мощную и хорошо интегрированную технологию социально-культурных нововведений. Это обусловлено тем, что с анализа общей и физической культуры общества и личности маркетинг начинается и их формированием заканчивается. Более того, начиная с изучения образа жизни, маркетинг «на выходе» реализации программы формирует определенный (в первую очередь – здоровый, физически активный) стиль жизни [4].

Таким образом, маркетинг предстает действенным фактором формирования физической культуры общества и личности. Основная задача маркетинга – не покушаясь на суверенитет потребителя, сформировать его покупательское поведение таким образом, чтобы он стал постоянным, пожизненным

приверженцем услуг в области физкультуры и спорта и при этом предпочел услуги той физкультурно-спортивной организации, которая наиболее эффективно использует маркетинг и его возможности.

Маркетинг в физкультуре и спорте основывается также на социально-этической концепции, требующей соблюдения интересов потребителей физкультурно-спортивных услуг, спортивных организаций, общества в целом и государства. Рассмотрение маркетинга в сфере физкультуры и спорта уместно и в рамках теории некоммерческого маркетинга, поскольку здесь доминирующее положение занимает некоммерческий сектор.

Огромная часть потребителей физкультурно-спортивных услуг – это дети, подростки, учащаяся молодежь, пенсионеры, инвалиды. Физкультурно-спортивная работа с ними является одним из приоритетных направлений государственной социальной политики.

В этих условиях рыночный принцип «затраты – прибыль» уступает место основному принципу социальной политики – «затраты – социальные приоритеты». В связи с этим маркетинг физкультурно-спортивных услуг может рассматриваться как особый вид социальной работы. В таком контексте маркетинг выступает фактором, способствующим соблюдению и разумной сбалансированности принципов экономической эффективности и социальной справедливости в управлении системой физической культуры.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Воинов В. Э., Судакова Г. Г. Управление ФКиС. Учебно-методические указания для подготовки к практическим занятиям. – Алматы.: 2000
2. Воронов К. А. Пути совершенствования управления физкультурным движением. – М.: Физическая культура и спорт, 2006
3. Кузьмах Б. С., Осинцев А. А. Социально-экономические проблемы ФКиС. – М.: Физическая культура и спорт, 2003
4. Кульназаров А. К. Совершенствование системы управления физическим движением РК. – Алматы.: Арыс, 2008

**Kim V.V.**  
*Master of economic sciences, senior lecturer  
department of economics and management  
Korkyt Ata Kyzylorda University,  
Kyzylorda city, Republic of Kazakhstan*

## **ECONOMIC ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN MODERN CONDITIONS**

In economics, management as a science emerged in the West more than 70 years ago. Its progenitors are the American F. Taylor, Frenchman A. Fayol. For example, F. Taylor saw management as the art of knowing exactly what needs to be done and how to do it in the best and cheapest way. In order to achieve this, according to F. Taylor are four management functions to be performed: planning, selecting funds, preparing funds, and monitoring results. Based on the generalization of rich practical experience, Fayol came to the conclusion: "To manage is to lead an enterprise to a goal, trying to make the best use of its resources" [1].

According to the classification of A. Fayol, management is to:

- anticipate (study the future and set a program of action);
- organize (create the material base and labor collective of the enterprise, firm);
- manage (activate the personnel of the enterprise); – coordinate (combine actions and efforts);
- control (to observe that everything happens in accordance with the established norms and given orders).

Due to the spread of the coronavirus infection, which is recognized as a pandemic, in March and April 2020, individual starts and major competitions were postponed or canceled. The whole world has suffered – and sports in particular. Euro 2020 and the 2020 Olympics have been postponed to 2021. Losses are recorded by individual sports clubs and associations. The decline in income from the sale of broadcast rights, commercial activities and matches has a negative impact on the situation of athletes (loss of work, reduced wages).

The spread of the coronavirus in Kazakhstan has declined, and it is time to address the issues that the epidemic has left behind. First of all, this is a question of the growth of the economy of the whole country and the level of income of each individual. For this purpose, the government has developed a national action plan, and although not all of its parameters are final, it is already clear what the main areas of work will be carried out in the next year and a half.

But the pandemic has forced not only the suspension of construction of facilities and the postponement of sporting events. The main question was how to do sports in general today, while the risks of the spread of the coronavirus still persist.

Special recommendations on the work of fitness clubs have been developed. Now, before the opening of sports facilities, sports and recreation complexes, fitness clubs and swimming pools, it will be necessary to carry out general cleaning with disinfectants, and before the start of the working shift, check the temperature of employees. Hand sanitizers will appear at the entrance and in the common areas.

Sports equipment will be located in such a way as to maintain a social distance of 1.5 meters between visitors. In general, the hall can accommodate no more than one person per 4 square meters. All employees will be required to wear gloves, as well as a mask and change it every three hours.

At the training bases, the rules are even stricter. For example, athletes will have their temperature checked before and after training, and a medical examination will be conducted daily by a doctor. In addition, they will, like the staff, wear masks during the entire time they are on the territory of the training complex, with the exception of the training itself. At least once a week, staff and athletes will be tested for COVID-19.

Modern management has changed significantly. Especially in the last two decades. This is due to the information explosion and the human factor. In fact, there was a change of the old management system (rationalistic) to a new one (marketing, situational). Rationalistic management proceeded from the fact that the firm is a "closed system" and its success in the market depends, first of all, on internal reserves (rationalization of production, labor efficiency). Crucial importance was given to the control of senior managers over all types of personnel activities and the strict implementation of instructions from above [2].

Marketing and situational management is based on new approaches. In particular, the firm is considered an "open system". Its success is associated not so much with internal resources (material, human, financial), but with the ability to fit into the external environment and adapt to it. The situational approach for the company

means that all extraneous control systems are based on a response to various environmental influences. The firm adapts to the identification of new problems and the development of new solutions.

Management (management) today – constant changes and continuous improvement. Experts believe that there is no ideal and unified management model. Management is unique for each company. There are only general patterns and elements that are used, as a rule, by everyone. In modern conditions, the company's management system must be simple and flexible in order to be competitive.

According to experts, it should have the following characteristics:

- a small number of management levels; – small units staffed by fewer, but more qualified specialists;
- a labor collective based on small groups (teams) of specialists;
- production of goods and organization of work, focused on the consumer.

For the practice in the field of management today, the following tasks are particularly important:

1. Introduction of theoretical developments of domestic and foreign science after the necessary adaptation to our conditions.

2. Creating a special approach to management, taking into account and based on the peculiarities of the country's history, business conditions and mentality.

From an economic point of view, physical culture and sports can be considered as a kind of socially useful activity for the provision of various services, related to the non-productive sphere and therefore not directly involved in the creation of a material product.

The production and provision of services that meet the various needs of the population involves providing this activity with a number of conditions of a material, technical, organizational and personnel nature, namely: the development of a network of sports and sports facilities and the organization of services for their visitors during training sessions, sports competitions and entertainment events; professional training; conducting research work; production and sale of sports goods; repair and rental of sports equipment, etc.

These types of activities are provided by enterprises (organizations) that differ in their belonging to different spheres of the national economy, the focus of their main activities, but their integrated functioning as a single economic complex with a single coordinating management body is objectively justified by the fact that they together, on the basis of interdependence, meet the same needs of people in physical exercises and sports. This is one of the most important reasons to assert that physical culture and sports have formed a branch of the national economy.

In the economic literature, there are a number of definitions of the branch of the national economy as an economic concept, one of the most common among which is the following. An industry is a set of enterprises and organizations characterized by common products, production technology, fixed assets, professional skills of employees and satisfied needs.

The above definition applies, first of all, to the branches of the production sphere, however, it is legitimate to transfer it to any branch of the national economy, since it contains the main features underlying, on the one hand, the unification of various economic units into an industry, and, on the other hand, the differences between one industry and another. The association of various economic units in the industry is based primarily on:

- a) the characteristics of the work of employees of enterprises (organizations) that perform specific functions in the system of social division of labor;
- b) features of the means of labor used;
- c) the specific form of the result of labor [3].

The industry involves the unification of enterprises (organizations) operating in it and their sectoral separation on the basis of a single management body. However, the branch may or may not coincide with the boundaries of the line ministries (departments). The situation of "mismatch" is very typical for the "physical culture and sports" industry.

The single state management body of the industry is currently the Committee for Sports and Physical Culture of the Republic of Kazakhstan. Analysis of the dynamics of the main indicators of physical culture and sports across the country indicates the presence of a number of trends in the development of the industry, which have acquired a positive character in recent years. The main of these trends include:

- progressive, in contrast to the previous period, the development of the network of physical culture and sports facilities, the growth of the number of physical culture groups and sports clubs, as well as the number of people engaged in physical culture and sports;
- a systematic increase in the number of sports personnel, as well as the number of sports and recreation centers of enterprises and organizations.

At the same time, the development of physical culture and sports in recent years is characterized by negative trends. First of all, this is budget financing of the industry on a residual basis, non-compliance with

legislative acts in terms of approved standards for financing physical culture and sports, as well as non-compliance with planned indicators of budget financing, etc.

No branch of the national economy can develop successfully without relying on the conscious use of economic laws. The economic laws that exist in social production also apply in the field of physical culture and sports. Sports economics is a specific industry discipline. It has its own subject of study, solves its own specific tasks.

Sports economics studies the specific mechanism of the manifestation of economic laws. It is distinguished by the peculiarity of the exploitation of the material and technical base, the peculiarities of economic relations and, above all, the relations of ownership of the means of production, the means of physical culture and sports activities, the peculiarities of labor and its results.

The objectives of the sports economy are not only to study the economic relations and laws that are developing in this industry, but also to constantly improve the economic mechanism of the activities of sports and sports organizations, to make economically sound management decisions, and to make the most rational use of all the resources of the industry – monetary, material, and labor [4].

Practice shows that only economically sound solutions allow us to successfully achieve the general and specific goals set by physical culture and sports organizations for the development of mass physical culture and recreation work and sports of the highest achievements. Often, the achievement of such goals is unrealistic due to economic miscalculations or irrational, inept use of available funds.

Thus, work is underway to resume the competition, special regulations on medicine, judging and inspection have been developed. All this is coordinated with the clubs and regions where the matches will be held.

#### **LIST OF LITERATURE**

1. Золото М.И. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: учеб. пособие. – М.: Академия, 2001. – 432 с.
2. Леднев В. А. Менеджмент в индустрии спорта: сб. ст. Вып. 1 [Электронный ресурс] / под ред. В. А. Леднева. – М.: МФПУ Синергия, 2012. – 200 с.
3. Скобкин С. С. Менеджмент в туризме: Учебное пособие / С.С. Скобкин. – М.: Магистр: НИЦ ИНФРА-М, 2013.
4. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие для студентов фак. физ. культуры / Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского", Пед. ин-т; сост.: Л. В. Казацкая, И. Б. Габедава, О. В. Ларина. – Саратов: [б. и.], 2011. – 63 с.

*Моисеева Н.А.*  
*старший преподаватель*  
*кафедры физической культуры и спорта*  
*ЕНУ им.Л.Н.Гумилева*  
*г.Нур-Султан, РК*

## **ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ГИМНАСТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ» В ТРАДИЦИОННОМ И ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ ОБУЧЕНИЯ**

Дистанционный формат обучения в учреждениях высшего образования Республики Казахстан широко распространился в 2020 году. Переход на такую форму обучения был обусловлен разгаром пандемии коронавирусной инфекции в стране. И такая форма обучения скорее всего положительно сказалась и сказывается на распространенности заболевания среди молодежи, нежели на качестве образования. Но вот актуальный вопрос результативности и эффективности дистанционного обучения волнует не только специалистов, непосредственно занятых в области образования, но и широкие слои населения, особенно родителей обучающихся.

Современные студенты вуза довольно быстро адаптировались к данному формату обучения, преподавателям потребовалось чуть больше времени для освоения отдельных умений и навыков пользования образовательными платформами и другими цифровыми технологиями. И тем не менее, процесс дистанционного обучения в высшей школе совершенствуется, разрабатываются различные программы, подходы, средства и приемы обучения.

В учебном процессе студентов образовательной программы 6В01408 – «Физическая культура и спорт» есть ряд базовых дисциплин (спортивных), имеющих практический характер обучения, направленных на формирование профессионально-значимых компетенций будущего учителя физической культуры или тренера по виду спорта. К числу таких относятся дисциплина «Гимнастика с методикой преподавания».

В данной статье сделана попытка разобраться в положительных и отрицательных сторонах двух форм обучения для рассматриваемой дисциплины: традиционной и дистанционной.

О пользе гимнастики и гимнастических упражнений высказывались еще древние философы, медики, целители и т.п. Гиппократ считал, что «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную радостную жизнь». Другой древнегреческий философ Платон говорил: «Гимнастика есть целебная часть медицины». Авиценна, Джон Локк и др. положительно отзывались о гимнастике, как о средстве для сохранения молодости, здоровья, настроения.

Дисциплину «Гимнастика с методикой преподавания» образовательной программы 6В01408 – «Физическая культура и спорт» в ЕНУ им.Л.Н.Гумилева студенты осваивают в 4 семестре (2 курс) в объеме: лекции 15 часов, практические занятия – 30 часов, СРО – 90 часов, количество кредитов ECTS – 3.

Целью освоения дисциплины является формирование у будущих специалистов в области физической культуры и спорта профессионально-педагогических знаний, умений и навыков по методике преподавания гимнастики в организациях среднего образования (начального, основного среднего, общего среднего).

Ожидаемые результаты обучения по дисциплине:

- владение гимнастической терминологией;
- знание основ техники безопасности на занятиях по гимнастике;
- знание методических основ и умение в проведении строевых, общеразвивающих, акробатических и прикладных упражнений;
- умение по применению средств гимнастики для физического развития, организации двигательного режима и спортивного совершенствования.
- умение использовать средства гимнастики и элементы современных направлений оздоровительных видов гимнастики в учебном процессе.

В настоящее время кафедрой физической культуры и спорта ЕНУ им.Л.Н.Гумилева сформировано преимущественно *образовательно-развивающее направление* преподавания гимнастики, которое преследует не только оздоровительные задачи, но и воспитательно-обучающие. Частично в содержание занятий входят упражнения из спортивных и оздоровительных видов гимнастики. Преимущество образовательно-развивающего направления обусловлено материально-технической базой университе-



та. Отсутствие современного оборудования для преподавания спортивной гимнастики, не позволяет полноценно включать гимнастические упражнения этой спортивной дисциплины в учебный процесс для студентов. А вот освоение отдельных современных оздоровительных видов гимнастики – своевременно. Так как сохранение и укрепление здоровья детей и молодежи на сегодняшний день имеет весьма важное значение.

Лекционный курс дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания» включает перечень следующих тем:

- гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина;
- задачи, средства и методические особенности гимнастики;
- классификация видов гимнастики; гимнастическая терминология;
- термины общеразвивающих упражнений (ОРУ);
- общеразвивающие упражнения с гимнастическими предметами (названия предметов, особенности выполнения упражнений с тем или иным предметом, польза для организма и др.);
- строевые упражнения в гимнастике;
- прикладные упражнения в гимнастике;
- акробатические упражнения;
- урок гимнастики в современной школе (типы и структура урока; задачи, средства, методические положения урока (по частям); способы организации учащихся для выполнения тех или иных физических упражнений; общая и моторная плотность урока гимнастики).

Как в традиционном, так и в дистанционный формате обучения применяются вводная лекция, лекция – визуализация и информационная лекция [1]. Наиболее популярна лекция – визуализация, при которой учебный материал собран в виде презентации, для ее демонстрации используется ПК, интерактивная доска, интернет. Для обеих форм обучения лекционного курса есть все условия, при этом можно говорить о том, что эффективность и результативность обучения остается и в том и другом случае на высоком уровне.

Что же касается практических занятий по дисциплине, то тут есть весомая разница в результатах обучения. Проанализируем положительные и отрицательные стороны образовательного процесса, с точки зрения практики.

Содержание практических занятий по гимнастике в традиционном формате предусматривает:

- обучение студентов общеразвивающим упражнениям без предмета и умение составлять комплекс и проводить его на группе;
- обучение общеразвивающим упражнениям с предметом: гимнастической палкой, скакалкой, мячом, гантелями, на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки и обогащение студентов арсеналом разнообразных упражнений;
- обучение строевым упражнениям: строевым приемам, построениям и перестроениям, передвижениям в строю, размыканиям и смыканиям и умение организовывать группу и проводить эти упражнения с использованием команд и счета;
- обучение прикладным гимнастическим упражнениям – безопорные прыжки, лазание на гимнастической стенке, упражнения в равновесии, переноска груза;
- обучение простым акробатическим упражнениям и умение использовать подводящие упражнения для обучения отдельным акробатическим элементам, знание техники выполнения;
- ознакомление и обучение упражнениям оздоровительных видов гимнастики: танцевальной аэробики, стретчинга, гимнастики Пилатеса и умение использовать, проводить эти упражнения с детьми школьного возраста.

Если же рассматривать содержание практических занятий по гимнастике в дистанционном формате, то обучение многим гимнастическим упражнениям в домашних условиях в принципе невозможно. Невозможно научить студентов выполнять строевые упражнения по компьютеру, совместные строевые действия исключены. Прикладные упражнения: лазание по канату или гимнастической лестнице также невозможны. Обучение акробатическим упражнениям практически невыполнимо, за исключением стойки на лопатках, шпагатов и мостов. ОРУ в парах также нереально выполнить.

Обучение общеразвивающим упражнениям с предметом затрудняется отсутствием у обучающихся гимнастического спортивного инвентаря. Не у всех дома найдутся гимнастическая палка, скакалка, гимнастическая лестница, мяч. И все же, из личного опыта, обучение ОРУ на гимнастической скамейке проводили с использованием в домашних условиях стульев разной высоты или в качестве опоры выступали домашние диваны, или кровати. Студенты приобретали в короткие сроки скакалки для

обучения ОРУ. Общеразвивающие упражнения с гантелями заменяли ОРУ с наполненными водой пластиковыми бутылками от 1,0 для девушек и до 1,5 литр для юношей.

Проанализировав возможности традиционного формата практических занятий по гимнастике, можно отметить только положительные стороны:

- широкое использование словесных, наглядных и практических методов обучения;
- включение в практические занятия многообразного арсенала гимнастических упражнений;
- своевременное применение музыкального сопровождения для строевых, общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом (ноутбук с колонками);
- совершенствование физической подготовленности обучающихся за счет использования упражнений целенаправленно для развития того или иного физического качества, усложнения упражнений, дозирования нагрузки и других приемов;
- возможность страховки и помощи преподавателем в отдельных случаях;
- положительный эмоциональный фон занятия.

Что же касается дистанционной формы практических занятий, то из положительных моментов можно отметить:

- широкое применение метода опосредованной наглядности при использовании ПК и сети интернет (демонстрация обучающих видеороликов с ютуб канала для выполнения отдельных комплексов упражнений: с предметами, на развитие гибкости, на развитие силовых способностей, для развития равновесия, современных оздоровительных видов гимнастики: танцевальной аэробики, йоги, стретчинга, гимнастики Пилатеса, разнообразных дыхательных гимнастик, релаксации);
- расширенное использование общеразвивающих упражнений без предметов.

Минусами дистанционной формы в практических занятиях можно выделить:

- невозможность выполнения большинства гимнастических упражнений (строевых, акробатических, отдельных прикладных);
- сухая эмоциональная связь обучающихся с преподавателем;
- узкое использование словесных и практических методов;
- музыкальное сопровождение ограничено.

Еще одной из форм организации обучения в современном образовательном процессе студентов вузов является самостоятельная работа, которая способна обеспечивать самостоятельный поиск необходимой информации, творческое восприятие, развитие аналитических способностей, навыков контроля и планирования учебного времени, выработку умений и навыков рациональной организации учебного труда [2].

Тематический план по самостоятельной работе обучающихся (СРО) дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания» направлен на расширение кругозора бакалавров, формирование умения составлять и записывать общеразвивающие упражнения.

Примерные темы для самостоятельного изучения: «Исторический обзор развития гимнастики», «Развитие и современное состояние гимнастики в Казахстане», «Характеристика гимнастических снарядов и вспомогательного оборудования», «Характеристика травм при занятиях физической культурой и спортом», «Причины травматизма на занятиях гимнастикой и меры их предупреждения» и другие. Из форм внеаудиторной самостоятельной работы преимущественно используется реферат. Наиболее приемлемы такие виды – реферат-конспект и реферат-обзор, которые не имеют отличительных особенностей в написании при обоих формах обучения. Разница лишь в том, что при традиционной форме студенты предоставляют реферат по требованиям преподавателя в бумажном варианте, а в дистанционной форме – в электронном варианте.

Качество знаний, умений и навыков по дисциплине оценивается еженедельно по балльно-рейтинговой системе (максимальный балл – 100), которая представляет собой непрерывный контроль знаний на всех стадиях обучения: текущий (лекция, практика, СРО), рубежный. Каждый вид контроля дает студенту баллы, которые определяют его рейтинг допуска к сдаче итогового контроля. По окончании учебного курса проводится итоговый контроль в форме экзамена. Баллы, полученные студентами на разных уровнях контроля, могут быть оценены в зависимости от степени усвоения учебного материала в пределах шкалы оценок от «А» до «F».

И последнее, что можно сравнить в образовательном процессе между двумя формами – это виды контроля учебных достижений. При традиционной форме обучения *текущий контроль* оценивается так: за лекции выставляется оценка на основании посещения и наличия конспекта, практическое занятие оценивается по посещению и двигательной активности студента, в СРО оценивается качество выполнения заданного вида реферата (оформление, правильность подбора информации по теме).

**Рубежный контроль 1** предусматривает:

1. Проведение на группе комплекса ОРУ из 12 упражнений без предмета. Знание методики проведения и построения комплекса, знание терминологии, разнообразие упражнений – 50 баллов.
2. Контрольные тестовые задания по дисциплине (матрично или в гугл-форме, 2 варианта по 25 тестов) – 50 баллов.

**Рубежный контроль 2** предусматривает:

1. Проведение на группе строевых упражнений (юноши), комплекса ОРУ с предметом (девушки). Знание методики проведения, соответствующих команд, умение организовать группу, подбор упражнений – 50 баллов.
2. Контрольные тестовые задания по дисциплине (2 варианта по 25 тестов) – 50 баллов.

**Итоговый контроль** – творческий экзамен. Творческий экзамен проводится в виде многоборья и включает в себя выполнение 4 контрольных нормативов (таблица 2).

Таблица 2

Нормативы творческого экзамена

Норматив	Баллы
1.Подтягивание на перекладине или отжимания на брусьях (юноши) Прыжки на гимнастической скакалке (девушки)	20
2.Подъем туловища из положения лежа на спине	20
3.Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке	20
4.Акробатическое упражнение	40

Контроль знаний, умений и навыков при дистанционной форме обучения сам по себе наиболее затруднителен и трудоемок. Оценить практические занятия сложно из-за того, что, демонстрируя на ПК или ноутбуке какой – либо комплекс упражнений с ютуб канала, преподаватель не видит реальной картины выполнения физических упражнений каждым студентом, так как на экране высвечиваются только отдельные пользователи. Содержание рубежных контролей и итогового, предусматривающих оценку практических умений и навыков, приходится менять, ориентируясь на условия. Как правило на более простые варианты.

**Вывод:** положительные стороны традиционной формы обучения в отличии от дистанционной, безусловно, очевидны! Дистанционное обучение именно по спортивным практическим дисциплинам, таким как «Гимнастика с методикой преподавания» и другие, не несет в себе тех результатов обучения, которые предполагаются согласно разработанной рабочей программе. Низкая скорость интернета, отсутствует качественного образовательного контента, учебный процесс сопровождается постоянными сбоями и другие факторы, отрицательно влияют на качество образовательного процесса. В свою очередь, традиционная форма обучения четко формирует у студентов профессиональные компетенции необходимые будущему специалисту в области физической культуры и спорта.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Вузовская лекция. –Учебно-методическое пособие. / Сост. В.С.Зайцев. – Челябинск: Издательство ЗАО «Библиотека А.Миллера», 2018. – 43 с.
2. Самостоятельная работа студентов: виды, формы, критерии оценки: [учеб. -метод. пособие] / [А. В. Меренков, С. В. Куньщиков, Т. И. Гречухина, А. В. Усачева, И. Ю. Вороткова; под общ. ред. Т. И. Гречухиной, А. В. Меренкова]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016. – 80 с.

**Мурзабеков М.М.,**  
аға оқытушы,  
*Дене шынықтыру және бастапқы әскери дайындық кафедрасы*  
*Қорқыт Ата атындағы Қызылорда университеті*  
*Қызылорда қ. ҚР.*

## **ЖАС ФУТБОЛШЫЛАРҒА АРНАЛҒАН СПОРТТЫҚ ДАЙЫНДЫҚ НЕГІЗДЕРІ (ӘЙЕЛДЕР ФУТБОЛЫ НЕГІЗІНДЕ)**

Қазақстан футболының қазіргі даму кезеңіндегі танымалдылығы көп дәрежеде футболшылардың спорттық шеберлігін арттыру, ойындардағы көрсеткіштерін арттыру, техникалық және спорттық ойындар кезінде ойыншылардың алаңды айналып өту жылдамдығын арттыру арқылы оның көрінісінің одан әрі өсуіне байланысты. Тактикалық әрекеттер, белгілі бір техникалық шешімдердің өзіндік ерекшелігі, мұның бәрі футболшы қыздардың спорттық шеберлігінің маңызды құрамдас бөліктерін одан әрі жетілдіруге әкеледі.

Заманауи футболдың даму тенденцияларының бірі доппен және допсыз ойын жағдайларында максималды күштің көрінісімен көбірек қозғалыс әрекеттерін орындау болып табылады, т.б. Оны «жарылғыш» әрекеттер деп атаймыз [1, 2, 3].

Мұндай әрекеттерді футболшылар, егер бір жағынан, ойыншылардың жиналуы тұрғысынан ерекшеленетін шектеулі кеңістік жағдайында допты қозғалыстың жоғары жылдамдығымен дәл басқара алатын болса ғана жасай алады. Екінші жағынан, матч кезінде «жарылғыш» әрекеттерді мүмкіндігінше күшті қайталап орындау мүмкіндігі жоғары [4, 5, 6].

Бұл командаларға әлем чемпионаттары, Еуропа чемпионаттары және еурокубоктар сияқты ең жоғары деңгейдегі жарыстарда бәсекеге түсетін жоғары нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік беретін максималды күшпен орындалатын әрекеттер қажет [7, 8].

Соңғы жылдары қазақ мамандары мен ғалымдары бұл мәселеге көп көңіл бөлуде. Ғылыми жұмыстардың қатарында әйел футболшыларды дайындау мәселесін әртүрлі аспектілерде қарастыратын бірқатар зерттеулер бар:

- жас футболшылардың жылдамдық және жылдамдық-күш қасиеттерін тәрбиелеу және жетілдіру [9, 10];
- жоғары білікті футболшы әйелдерді дайындаудың ойын аралық циклдерін оңтайландыру [11, 12];
- жас футболшылардың техникалық және тактикалық дайындығының арақатынасы [13];
- футболшылардың техникалық-тактикалық дайындығын бағдарламалау [14];
- жоғары санатты футболшыларды дайындау үшін психологиялық-педагогикалық жағдайлар [15].

Шетелдік үздік сарапшылар атап өткен отандық футболшылардың допқа иелік ету техникасының артта қалуы қазіргі кезеңде көпжылдық дайындықтың бастапқы кезеңінен бастап ойыншыларды дайындаудың жаңа, ғылыми негізделген тәсілдерін тәжірибеге енгізуді талап етеді.

Екінші жағынан, жас футболшыларды дайындау ғылыми зерттеулер деректері мен отандық және шетелдік мамандардың озық тәжірибесіне негізделген ұзақ және көп қырлы процесс. Дегенмен, бүгінгі күнге дейін жас футболшылардың денесінің физикалық дамуының жасқа байланысты ерекшеліктері мен жас футболшылардың техникалық дайындығы арасындағы байланыс мәселесі аз зерттелген. Мұндай жағдай, өкінішке орай, футболшы қыздардың техникалық дайындығының тиімділігін арттыру тұрғысынан одан әрі мүмкіндіктерді іздеу жолдарын кеңейтуге ықпал етпейді. Тереңдетілген мамандандыру кезеңіне әсіресе жас футболшылардың ағзаның физикалық дамуының жасына байланысты динамикасы мен техникалық дайындығы туралы ғылыми деректердің жоқтығы әсер етеді. Нәтижесінде, физикалық дамуға байланысты техникалық дайындық әдістемесінде бірқатар сұрақтар ашық күйінде қалуда, атап айтқанда, ойын техникасының жекелеген элементтерін зерделеу реттілігі туралы, олардың білмеуі кейінірек білімсіздікке айналуы мүмкін. Осыған байланысты әйел футболшыларының дене дайындығын арттыру арқылы техникалық жетілдірудің жаңа әдістемелік тәсілдерін табу мәселесі өте өзекті болып көрінеді.

### ***Футболшыларды дайындаудың бастапқы кезеңі және оның мәні.***

Көптеген жаттықтырушылардың тәжірибесі жаттығу жұмыстарының басталуына бірнеше жыл қалғанда футболмен айналысатындардың спорттық дайындығын анықтауға көп уақыт бар екенін көрсетеді. Осы кезеңде жаттықтырушы табиғи іріктеуден өтіп, жан-жақты дайындықтың қажетті

деңгейін қамтамасыз етуі керек. Әрбір жаттықтырушының жаңа топқа қатысты өзіндік стилі мен тәсілі бар, әдетте студенттің табиғи бейімділігін анықтау қиын емес. Ол қозғалыс дарындылығымен, тез бейімделуімен және қозғалыс дағдыларын меңгеруімен ерекшеленеді. Талантты, өте қабілетті футболшыны табу қиын. Мұндай мәлімдеме орынды. Генетикалық талантсыз адам көрнекті футболшы бола алмайды. Қорытындыда тек мүмкіндіктер белгіленеді, ал жүзеге асыру адамға байланысты. Тұқым қуалаушылық мүмкіндіктерді анықтайды, ал оқу жұмысы оны қаншалықты пайдаланатынымызды анықтайды. Демек, табиғат сыйлаған оқушыларды спорттық шеберлік биігіне көтеруге мүмкіндік беретін қасиеттермен іздестіру керек, ал ойыншының даралығын кейіннен дамыту команданың алға жылжуына ғана көмектеседі. Дегенмен, талант – бұл дәлел, бірақ табыстың кепілі емес. Табысқа жету үшін кем дегенде тағы алты-сегіз жыл жаттығу керек, бірақ одан да көп уақыт қажет болуы мүмкін. Сондықтан мен бұл мәселені кеңірек қарастырғым келеді. Көрнекті ойыншыларды бақылай отырып, сарапшылар футбол қасиеттерінің жылдам дамуына ықпал ететін негізгі сәттерді атап өтті (генетикалық қасиеттерді қоспағанда). Бұл:

- футболды ерте бастау;
- футболға көп уақыт бөлу;
- жеке жұмысқа көп уақыт бөлу.

Қазіргі жаттықтырушы оқушының мүмкіндігін толық ашып, табысты болуын қамтамасыз етудің жолын білу керек. Оқыту дұрыс ұйымдастырылған жағдайда ғана жетістікке жеткізетін педагогикалық процесс ретінде көрінеді. Белгілі бір жетістікке жету және күшті дағдыларды алу үшін студент тапсырманы орындауы керек. Істің бір жағы ойыншыны көру, табу (бұл жерде әдетте ұтылмаймыз) болса, екінші жағы ойыншыны мақсатты түрде дайындауды ұйымдастыра білетін бапкердің әдістемелік сауаттылығы [12]

Бастапқы дайындық кезеңінде спорттық қасиеттердің біріне нақты әсер етуді болдырмайтын жан-жақты дайындық қажет. Қозғалыс дағдыларының аз қоры бар студент қыздарға болашақта күрделі футбол қимылдарын меңгеру қиынға соғады. Сондықтан үйлестіру қабілеттерін дәл балалық шақта дамыту керек, әйтпесе қозғалыстардың ебедейсіздігі әсіресе айқын болады. Сондай-ақ, 12-13 жаста күрделі қимылдарды меңгеру қабілеті 15-18 жастағыларға қарағанда жоғары екенін айта кеткен жөн. Бұл жаста қозғалыс жылдамдығының ең жоғары өсуіне қол жеткізіледі, оған болашақ техникалық дайындық негізделеді [13,14].

Футболда қозғалыс ауқымы тым алуан түрлі, ал футболдың ерекшелігі жүгіру жаттығуларының үлкен өзгергіштігін білдіреді. Бастапқы кезеңде бағдарлауды сипаттайтын болсақ, онда ол сауықтыру, ойын және жалпы дене шынықтыру болады.

Егер бастапқы оқытудың міндеттері туралы айтатын болсақ, онда мақсаттар төмендегідей болады:

- Студент қыздарды аптасына 3 сабақтан тұратын тұрақты жаттығу режиміне дағдыландыру. Білім алушы футболмен «ауыруы» керек.
- әртүрлі дене дайындығы мен үйлестіру қабілеттерін дамытудың негізін қалау.
- негізгі тәсілдермен және қарапайым ойын тәсілдерімен таныстыру.

Мотивация мен жаттығуға деген ұмтылыс алдымен эмоционалды деңгейде, содан кейін логикалық деңгейде ашылады. Сондықтан жаттықтырушының бірінші міндеті – балалардың дене шынықтыру жаттығуларына нақты қажеттілігін оятып, олардың спорттық ойындар мен жарыстарға деген қызығушылығын үнемі қадағалап отыру. Ең бастысы, ойын жеңуге үйретсе, ойын жеңілуге де үйретеді, сенімін, ерік-жігерін, мінезін шыңдайды. Табысты немесе сәтсіздікті күтпеген жерден емес, орындалған жұмысқа парасатты жауап ретінде қабылдау керек. Жеңіліс сабақ береді және дайындықтағы әлсіздіктерді ақтай алады. Бұл осал тұстардың шешімін бірінші кезекте жаттықтырушы шешуі керек [15].

Біздің бәрімізді стереотип қызықтырады, және, өкінішке орай, аз жаттықтырушыларда шағын жинақ пен қаражат таңдауы бар. Олар дене шынықтыру құралдарының көлемін азайтады, бірақ жылдамдық, күш және психологиялық қасиеттер бірден пайда болмауы мүмкін, бірақ қозғалыс дағдыларын қалыптастыруға пропорционалды. Шамамен қазіргі дене тәрбиесінің бүкіл жүйесі ерік-жігерлік қасиеттерді меңгеруге, өзін ұстауға ғана емес, сонымен бірге бақылауға да қысқарады, бұл жақсы тәрбие мен ақылды талап етеді. «Жеңіс адамның қолынан не келетінін көрсетеді, ал жеңіліс оның қадірін көрсетеді» деп бекер айтпаған. Әр адамның қателесуге құқығы бар екенін ұмытпауымыз керек. Барлық студент қыздар күшті және әлсіз жақтарының, дағдылар мен қабілетсіздіктердің, активтер мен міндеттемелердің, ерекшелік пен орташалықтың құрамын білдіреді. Ал егер білім алушы компанияда футбол ойнай бастаса, бұл тек денсаулық, көпшілік, мінез-құлық үшін. Дарындылық, егер ол шынымен бар болса, міндетті түрде көрінеді және оны байқамау мүмкін емес деген пікір бар. Ал ол өзін көрсеткенде, ол өзін сезінеді, өйткені ешкім алдын ала айта алмайды. Бұл табиғаттың сыры. Сондықтан тек шыдамдылық танытып, күту керек. Біз іріктеу тақырыбын қозғамадық, өйткені бұл мәселе футболда өзекті

емес деп есептеймін. Жаттығуда жаңадан бастаған адамның сыртқы белгілері, дене белсенділігі, жаттығуға деген ұмтылысы, жүгіру жаттығулары мен ойындарына бейімділігі бағаланады. Егер сіз физикалық деректердің бастапқы нүктесіне ие болғыңыз келсе, онда іріктеу аймағындағы мамандардың пікірінше, тұрып ұзындыққа секіру үміткердің жылдамдық-күштік мүмкіндіктері туралы нақты ақпарат береді [16].

Осылайша, жас спортшылардың шеберлігін арттыру үшін әртүрлі жаттығу құралдарын пайдалану өте маңызды. Алдын ала дайындық, бастапқы спорттық мамандандыру кезеңдерінде бұл құралдар негізгі дене қасиеттерінің деңгейін көтеруге және жас спортшылардың қозғалыс дағдыларының кең спектрімен байытуға көмектеседі.

Жалпы дене шынықтыруды қамтитын мамандандырудың кейінгі кезеңдерінде ол өзінің ықпалы бойынша негізгі спорт түріне жақын болуы және нақты қасиеттердің дамуын қамтамасыз етуі керек.

#### **ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:**

1. Верхошанский, Ю.В. Спортшылардың арнайы дене дайындығының негіздері. – М.: Дене шынықтыру және спорт, 1988. – 331 б.
2. Платонов, В.Н. Білікті спортшыларды дайындау. – М.: Дене шынықтыру және спорт, 1986. – 288 б.
3. Верхошанский, Ю.В. Оқыту процесін бағдарламалау және ұйымдастыру. – М.: Фисго, 1985.-176 б.
4. Прибыловский Л.П.: Үлкен футбол жаттықтырушылары. – М.: FiS, 1980 ж.
5. Чанади А.: Футбол. Техника.- М.: FiS, 1978.
6. Вайцеховский С.М. Спортшылардың арнайы дене дайындығының негіздері. – М.: FiS, 1988 ж.
7. Зациорский В.М. Спортшының физикалық қасиеттері. – М.: Дене шынықтыру және спорт, 1966 ж.

**Тохтыев А.Ш.**  
старший преподаватель кафедры  
«НВП и физическое воспитание»  
Таразский государственный университет,  
г. Тараз, РК.  
**Пушкарь И.Н.**  
старший преподаватель кафедры  
«НВП и физическое воспитание»  
Таразский государственный университет  
г. Тараз, РК.

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРИГОДНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Одна из важнейших задач в системе непрерывного образования – создание необходимых условий для гармоничного, всестороннего развития личности с учетом ее мотивов, интересов, потребностей и способностей. Однако полностью реализовать свои возможности можно лишь в том случае, если кроме полученного образования человек выбирает специальность, соответствующую его врожденным и социально обусловленным данным. В силу множества обстоятельств молодые люди иногда затрудняются выбрать единственно правильный путь в сложном мире современных профессий. Это касается и профессии педагога, которая играет огромную социальную роль в любом обществе. Подобные ситуации приводят к значительным моральным и материальным потерям. Молодые специалисты, приступая к реальной работе, испытывают различного рода трудности в ходе адаптации к новым условиям социальной среды, поэтому на педагогическом поприще остаются лишь наиболее устойчивые в своих профессиональных намерениях.

Главными причинами такого положения, на наш взгляд, являются несоответствие реальной потребности в кадрах и деятельности по их подготовке, низкий уровень организации профориентационной работы, несовершенство теории и практики профессионального отбора.

В педагогической науке пока слабо разработано представление о профессионально-педагогической пригодности к работе учителя. Неоднозначно трактуют данное понятие различные авторы. Например, Р.И.Хмельюк считает, что профессиональная пригодность – „это соответствие индивидуальных качеств, свойств личности требованиям данной профессии". Основными факторами пригодности к педагогической деятельности автор назвал профессиональный интерес, потребность в данной деятельности, наличие знаний, умений и навыков для овладения профессией, индивидуально-психологические качества и некоторые свойства нервной системы. У Т.А.Воробьевой [1] профпригодность представлена способностью успешно выполнять рабочие функции при положительном отношении к труду. С.А.Голованов [2] определяет данный феномен как соответствие личностных и функциональных качеств и способностей требованиям профессии при выраженной профессиональной направленности". Вероятностный характер профпригодности, отражающий не только возможности, но и стремление достичь высот в педагогической деятельности, подчеркивает Н.Е. Мажар [5]. Ряд авторов рассматривают профпригодность несколько уже, в рамках соответствия уровня физических качеств и психофизиологических особенностей человека профессиональным требованиям. При всем многообразии трактовки профпригодности наиболее объективным, на наш взгляд, является представление о профпригодности как системном свойстве человека, проявляющемся в многообразии особенностей его личности, индивида и индивидуальности, обуславливающих успешность в профессиональной деятельности.

Данное исследование проводилось с целью изучения особенностей профессионально-педагогической пригодности применительно к деятельности учителя физической культуры. Перед нами не ставилась задачи выявить конкретные критерии пригодности, хотя намечено было приблизиться к данным критериям через выявление некоторых специфичных тенденций в проявлении профпригодности.

На основе имеющихся данных о профпригодности мы предположили, что в содержание деятельности учителя физической культуры нужно включить следующие компоненты:

профессионально-педагогическую направленность; общеобразовательную готовность; физическую готовность; индивидуально-психологические особенности личности (свойства темперамента, способности, черты характера). Практическая работа по изучению профессионально-педагогической пригодности проводилась на базе факультета физического воспитания. В исследовании принимали участие 40 студентов выпускного курса. В качестве критерия успешности профессиональной

деятельности использовались оценки за педагогическую практику на 3-м и 4-м курсах. Студенты, получившие оценки только "отлично" и "хорошо", попали в первую группу, "более успешных", все остальные студенты – во вторую группу, "менее успешных". Затем проводилось испытание всех участников по 33 показателям, отражающим прогнозируемое содержание профессиональной пригодности. Для этого применялся тест ДДО Е.А. Климова [4] по определению склонностей к различным типам профессий; обобщались независимые характеристики некоторых качеств личности; тип гностической деятельности, чувство профессионального долга и мотивация к профессии определялись по методике, описанной В.Л. Марищуком [6]; методикой КОС-1 и методикой КОНГНОСОР оценивались способности; с помощью известного теста Дйзенка оценивались особенности свойств нервной системы. После произведенных измерений и обработки полученных данных все показатели сравнивались между группами испытуемых при 5%-ном уровне значимости.

По уровню успеваемости средний показатель в группе "более успешных" оказался выше, чем во второй группе. Это имеет некоторое значение, хотя успех в профессиональной деятельности не определяется лишь наличием суммы знаний. В физической готовности студентов двух групп значимых различий не обнаружено.

Отсутствие последних, вовсе не означает неинформативности данного фактора. Скорее наоборот, обнаруживает стабильность его проявления, которая в группах колеблется на уровне 11-111 спортивного разряда по различным видам спорта. Профессионально-педагогическая направленность определялась по уровню проявления склонностей к различным типам профессий, а также некоторым свойствам личности. По склонностям к типу профессий "человек-человек" различия между группами значимы, а средний показатель в группе „более успешных" студентов выше: 8,83 балла по сравнению с 6,68 балла во второй группе. Кроме того, эти средние по уровню показатели оказались самыми высокими по сравнению со средними в проявлении склонностей к остальным четырем типам профессий. Достоверными оказались различия между группами в проявлении склонностей к профессиям типа "человек-художественный образ" с преимуществом в группе "более успешных" студентов (5,72 и 1,54 балла в группе "менее успешных"). В проявлении склонностей к профессиям типа "человек-природа" и "человек-знаковая система" между группами достоверных различий не выявлено. Замечено, что к типу профессий „человек-знаковая система" в группах проявилось отрицательное отношение: -2,14 балла и -2,06 балла. Зато достоверными были различия в группах по склонностям к профессиям типа "человек-техника" с более высокими средними показателями в группе "менее успешных": 6,14 балла по сравнению с 1,28 балла во второй группе.

Таким образом, в группе „более успешных" студентов проявилось преимущество показателей по склонностям к профессии типа „человек-человек" и "человек – художественный образ". Это говорит о преобладании предрасположенности к труду с людьми, о доминирующем художественном восприятии мира и мышления, свойственном деятелям искусства. В то же время обнаружено безразличное отношение студентов к знаковым системам, к абстрактному мышлению, особенно к деятельности, связанной с техникой.

Кроме склонностей в профессиональной направленности студентов определялось эмоциональное, волевое и познавательное отношение к ее важнейшим объектам. Если по качествам „любовь к детям" и "интерес к физической культуре" достоверных различий не установлено, то таковые обнаружены по "интересу к работе с детьми" и "интересу к педагогической деятельности в сфере физической культуры". В первых двух случаях проявляется односторонность интереса, которая не обеспечивает в полной мере направленности на педагогический труд в области физической культуры. Можно любить детей, но не интересоваться ими как объектом профессиональной деятельности. Интерес только к физической культуре, особенно к спорту, к достижениям в этой области также односторонен. Этим подтверждается мнение о необходимом наличии двух объектов профессионального интереса учителя физической культуры – это дети и физическая культура, которые являются своеобразным симбиозом его профессионально-педагогической направленности [3]. Студенты, получившие более высокие оценки за педагогическую практику, как показали исследования, активнее участвуют в общественной работе, глубже и сознательнее овладевают знаниями, у них сильнее чувство профессионального долга и мотивации к профессии.

В настоящем исследовании сделана попытка выявить некоторые черты характера, типичные для учителя физической культуры. В результате анализа выявлено 10 качеств. Такие качества, как "патриотизм", „интернационализм", „педагогический оптимизм", "правдивость", "самокритичность" и "справедливость", не дали значимых различий в группах. Поскольку средние по перечисленным качествам в группе „более успешных" несколько выше, чем у "менее успешных", можно утверждать, что данные качества для личности учителя также значимы, но в меньшей степени, чем некоторые другие.



Выразительнее в группе "более успешных" студентов выглядели качества, характеризующие отношение к делу: "ответственность, „принципиальность", "трудолюбие". Эти же студенты имели более выраженный „гуманизм".

Уровень коммуникативных, конструктивных и гностических способностей, а также культура речи оказались выше в сильнейшей группе при значимых различиях между показателями групп. Уровень организаторских способностей, не обнаружив достоверных различий, также был выше в сильнейшей группе.

Особое внимание привлекает исследование особенностей темперамента обследуемых. По уровню экстраверсии, интроверсии и нейротизма достоверных различий не найдено. Однако, если средние показатели интроверсии и нейротизма в группах совпали (интроверсия – 7,7; нейротизм – 7,1), то средние показатели экстраверсии в группе "более успешных" оказались равными 9,5, а в группе "менее успешных" -8, 9 балла.

Таким образом, предположение о содержании профпригодности во многом оправдалось. Подтверждена значимость гуманистического оттенка профессионально-педагогической направленности в формировании профессионального мастерства учителя (И.А.Зязюн, 1989). Специфика направленности заключается в интересе к педагогической деятельности в сфере физической культуры. Необходимыми составляющими являются определенные уровни общеобразовательной и физической готовности. Важную роль играют педагогические способности, некоторые черты характера и свойства темперамента. Полученные данные послужат дальнейшему изучению теории и совершенствованию практики профориентации и профессионального отбора молодежи на педагогическую профессию.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Голованов С.А. Автореферат диссертации Киев, 1987.
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Учебное пособие для студентов педагогических институтов по спец. № 2114 „Физическое воспитание". – М.: Просвещение, 1987, с. 49.
3. Климов Е.А. Как выбрать профессию: Книга для учащихся. М., 1984, с. 145-147.
4. Мажар Н. Е. Диссертация М., 1987.
5. Народное хозяйство СССР в 1985 г.: Стат. ежегодн./ЦСУ СССР. – М.: Финансы и статистика, 1986, с. 511-513.
6. Основы педагогического мастерства: Учебное пособие для педагогических спец. высш. учебн. заведений /И.А. Зязюн, И.Ф. Кривонос, Н.Н. Тарасевич и др.; Под ред И.А. Зязюна. – М.: Просвещение, 1989, с. 10-12.
7. Платонов К.К. Структура и развитие личности М.: Наука, 1986, с. 199-205.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ**

Повышение статуса физической культуры, как одной из ведущих гуманитарных дисциплин в вузе, накладывает особую ответственность в разработке новых методологических подходов к физкультурному образованию. Различные обновления вузовских образовательных программ, несомненно, коснулись и физкультурного образования студентов, охватывающего все психофизические, потребностно-мотивационные, морально-волевые компоненты развития молодого человека.

Роль физического воспитания состоит в том, чтобы, исходя из реальных условий вуза, предложить такие формы организации учебного процесса, которые способствовали бы формированию культуры здоровья студента и её саморазвитию. А эффективность этого процесса зависит от качества организации физического воспитания в образовательной среде института, включая в неё современные педагогические технологии, ориентированные на саморазвитие культуры здоровья студентов, оздоровительные системы.

Будущий специалист должен быть наделен такими качествами, как: умение гибко адаптироваться в меняющихся жизненных ситуациях, самостоятельно приобретать необходимые ему знания, применять эти знания на практике для решения разнообразных проблем. Поэтому задача педагога – научить студента самостоятельно мыслить, грамотно работать с информацией, быть коммуникабельным, уметь контактировать с представителями различных социальных групп, взаимодействовать с ними сообща. Эти качества приобретут студенты, обучаясь в условиях использования интерактивных технологий. Парадигма «образование – обучение» меняется на парадигму «образование – становление» с принципом «образование в течение всей жизни».

В наше время существует большое количество интерактивных технологий обучения: работа в малых группах, проектная технология, case-study, ролевые и деловые игры, модульное обучение, контекстное обучение, обучение через действие (тренинги), опережающая самостоятельная работа, междисциплинарное обучение, обучение на основе опыта, обучение через рефлексию, информационно-коммуникационные технологии.

Рассмотрим пример одного занятия по физической культуре, в ходе которого применяются современные интерактивные подходы и методы обучения. Темой занятия является совершенствование технических элементов в гимнастике с использованием оздоровительной методики «Стретчинг» (растягивание). В результате изучения данной темы обучающиеся приобретают следующие компетенции: знание методики составления комплекса «Стретчинг», его оздоровительное влияние на организм, умение выполнять гимнастические элементы, а также овладение навыками страховки при выполнении гимнастических упражнений.

В связи с тем, что программой курса дисциплины «физическая культура» не предусмотрен лекционный материал, студентам дается опережающая самостоятельная работа – изучение различных существующих методик «Стретчинг», а также правил и возможностей построения комплекса, до изучения этого на практическом занятии. В своей преподавательской практике мы используем систему опережающих домашних заданий, которые служат своеобразным мостом к освоению нового материала, экономии учебного времени следующего занятия и развитию познавательной активности обучающихся. Такое домашнее задание, формулируемое как познавательная задача, служит, как показывает наш научно-практический опыт, оптимальным средством формирования у студентов умений и навыков самостоятельной работы, объединяя обучение и самообразование в единый процесс.

Обучение какому-либо двигательному действию или развитие физического качества на занятиях по физическому воспитанию происходит через рефлексию, т.е. *самоанализ деятельности и её результатов*. В ходе данного занятия студенту необходимо провести мысленный анализ обучаемого действия в гимнастике, установить логическую связь всех его элементов, осмыслить его выполнение.

В свою очередь, преподавателю необходимо создавать условия для проявления творческой природы физического развития студента, в том числе через образовательные ситуации, постановку нестандартных заданий, например:

- выполнить упражнение в необычных условиях (на наклонной плоскости, на гимнастической скамейке и др.);
- изменить скорость выполнения упражнения;
- применить гимнастические элементы в эстафетах;
- использовать упражнения в игре;
- работать над ошибками выполнения гимнастических элементов в парах, без участия преподавателя;
- использовать раздаточный материал (диаграммы, схемы выполнения упражнения, карточки с заданиями станций круговой тренировки, фото- и видеоматериал).

Обучение в малых группах по методике сотрудничества – это одна из самых популярных интерактивных образовательных технологий, так как она дает возможность всем членам группы участвовать в работе, практиковать навыки сотрудничества, межличностного общения. Работа в малых группах развивает умение общаться, слушать, коллективно решать проблемы, вырабатывать общее мнение, разрешать возникающие разногласия, достигать взаимопонимания.

Рекомендуется образовывать группы с разнородным составом учащихся, включая туда сильных, средних и слабых по уровню физической подготовленности студентов. В разнородных группах стимулируется творческое мышление и интенсивный обмен идеями, строятся более конструктивные взаимоотношения между участниками. Происходит взаимное обогащение учащихся в группе, они обмениваются знаниями и разными способами действий. Правильно организованная совместная работа активизирует познавательную активность, развивает рефлексивные навыки.

На практическом занятии по гимнастике предлагается использовать следующие виды работы в малых группах:

- круговая тренировка;
- эстафеты с элементами гимнастических упражнений;
- подвижные игры для развития гибкости.

Групповая работа не обязательно должна оцениваться, важно обсуждение, обратная связь. Оценивается поведение вместо достижений.

Этот метод позволяет оценить работу малой группы самими участниками группы по предложенным критериям:

- умение слушать друг друга;
- умение доверять друг другу;
- умение задавать друг другу вопросы;
- умение высказывать свое мнение;
- умение принимать и положительно относиться к различиям между членами группы;
- умение учить друг друга;
- умение разрешать споры;
- умение руководить групповой работой;
- умение приходить к согласию.

Создание в образовательном процессе многообразных контекстов жизни и профессиональной деятельности обеспечивает личностное включение обучающегося в процессы познания, овладение будущей профессиональной деятельностью.

Построение учебного процесса по физической культуре на базе технологии контекстного обучения позволяет максимально приблизить содержание и процесс учебной деятельности студентов к их дальнейшей профессии. В разнообразных формах учебной деятельности постепенно как бы прорисовывается содержание будущей специальности, что позволяет эффективно осуществлять общее и профессиональное развитие будущих выпускников. Это достигается путем использования на практических занятиях и в самостоятельной работе студентов профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). ППФП – одно из основополагающих направлений системы физического воспитания, формирующее прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие подготовке студента к определенной профессиональной деятельности. Задачи ППФП студентов определяются особенностями их будущей профессиональной деятельности, так как каждая профессия диктует свой уровень развития психофизических качеств, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков. С учетом вышеизложенных требований студентам предлагается составить и разучить оздоровительные комплексы упражнений для специалистов, работающих сидя, стоя, за компьютером и др.

Концепция обучения на основе опыта предлагает эффективное использование имеющегося жизненного и профессионального опыта студентов в их образовании и развитии. Согласно этой технологии, авторитарная позиция преподавателя минимизируется, при этом студент самостоятельно принимает решения и берет ответственность за выбор содержания материала, которое, по его мнению, нужно усвоить.

Это связано с тем, что чем больше студент имеет знаний, навыков и опыта по какому-либо предмету, тем больше он самостоятелен в его изучении и тем больше преподаватель выполняет функцию консультанта и помощника. При этом в одной и той же группе могут быть студенты с разным уровнем самостоятельности, что требует от преподавателя применения индивидуального подхода к каждому и организации процесса обучения на основе опыта.

При обучении в рамках курса преподаватель создает учебные ситуации, которые позволяют студентам применять свой опыт и учиться на основе опыта других.

В процессе обучения какому-либо двигательному действию или элементу, например, стойки на лопатках в гимнастике, студенту необходимо дать возможность выполнить задание самостоятельно, методом «проб и ошибок». Желательно, чтобы студент обучился на своих ошибках, или, наблюдая, как выполняют этот элемент другие студенты, поучился на чужих ошибках. Обучение строится на повторяющихся этапах «выполнения» и «мышления» (анализ, обобщение и выводы). Выполнение упражнения повторяется до тех пор, пока не сформируется требуемый навык.

Метод case-study (метод ситуационного обучения) – это метод активного, проблемного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач, реальных ситуаций, вызывающих интерес. Обучающихся просят проанализировать конкретную ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные варианты решения и выбрать лучший из них.

В процессе практического занятия по гимнастике может возникнуть учебная ситуация, когда стойка на лопатках у студента не получается, возникает дискуссия – почему? Преподавателем предлагается методическое обеспечение, перечень правильных и неправильных вариантов исправления ошибок. Студент самостоятельно анализирует конкретную ситуацию, разбирается в сути проблемы, рассматривает возможные варианты решения и выбирает лучший из них.

Оценивается:

- количество выбранных правильных ответов;
- знание методики последовательности выполнения элемента;
- доступность изложения выводов (грамотность, системность, использование спортивной терминологии);
- аргументация выводов (ораторское искусство, логика, умение отвечать на вопросы).

Метод case-study завоевывает позитивное отношение со стороны студентов, которые видят в нем возможность проявить инициативу, почувствовать самостоятельность в освоении теоретических положений и овладении практическими навыками. Не менее важно и то, что анализ ситуаций довольно сильно воздействует на профессионализацию студентов, способствует их взрослению, формирует интерес и позитивную мотивацию к учебе.

Проектная технология – это индивидуальная или коллективная деятельность по отбору, распределению и систематизации материала по определенной теме, в результате которой составляется проект. В проектной работе целью обучения становится, прежде всего, развитие у учащихся самостоятельной активности, направленной на освоение нового опыта. В результате её применения формируются компетенции в сфере самостоятельной познавательной деятельности, развитие критического мышления в условиях работы с большими объёмами информации, навыки работы в команде. Для работы над учебным проектом организуется совместная учебно-познавательная, исследовательская, творческая или игровая деятельность учащихся-партнёров, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленные на достижение общего результата по решению какой-либо проблемы, значимой для участников проекта.

Преподаватель может координировать, направлять работу студентов, он из носителя знаний и информации превращается в организатора проекта, консультанта по решению поставленной задачи.

Как известно, целью физического воспитания является ориентирование студентов на здоровый образ жизни (ЗОЖ), на дальнейшее совершенствование своих двигательных умений и физических качеств. Цель предлагаемого студентам проекта – определить актуальность изучения современных инновационных оздоровительных методик и возможность их применения в будущей профессии, например, методики «Стретчинг».

Преподавателем предлагается методическое сопровождение проекта в соответствии с выбранной темой, формируются его основные этапы:

1. Выявление проблемы ЗОЖ студентов. Формулирование задач проекта.
2. Разделение студентов на группы.
3. В установленные сроки в рамках СРО студенты изучают существующие методики «Стретчинг» различных зарубежных и отечественных авторов.
4. Опираясь на полученные знания, самостоятельно составляют комплекс упражнений «Стретчинг» с учетом специфики выбранной специальности.
5. Презентация комплекса для сотрудников различных учреждений (в соответствии с выбранной специальностью).
6. Дискуссии на местах о проблемах внедрения данного комплекса, его значимости.
7. Оценивание результатов проекта.

Результат проектной работы предлагаем оценивать по следующим критериям:

- содержательная часть (полнота изложения, правильность решений, количество упражнений в комплексе, использование спортивной терминологии);
- раскрытие темы (соответствие выбранной профессии, аргументация выводов);
- социальная значимость (доказательность значимости проекта для здоровья граждан);
- зрелищность презентации (оригинальность, эстетика оформления, эмоциональность, музыкальное сопровождение);
- творческий подход (новизна, логика изложения, креативность решений).

При использовании интерактивных методов роль преподавателя резко меняется, перестаёт быть центральной, он лишь регулирует процесс и занимается его общей организацией, готовит заранее необходимые задания и формулирует вопросы или темы для обсуждения в группах, даёт консультации, контролирует время и порядок выполнения намеченного плана. Использование интерактивных форм и методов обучения в учебном процессе позволят приобрести студенту:

- опыт активного освоения содержания будущей профессиональной деятельности во взаимосвязи с практикой;
  - развитие личностной рефлексии как будущего профессионала в своей профессии;
  - освоение нового опыта профессионального взаимодействия с практиками в этой области;
- учебной группе:
- развитие навыков общения и взаимодействия в малой группе;
  - формирование ценностно-ориентационного единства группы;
  - поощрение к гибкой смене социальных ролей в зависимости от ситуации;
  - принятие нравственных норм и правил совместной деятельности;
  - развитие навыков анализа и самоанализа в процессе групповой рефлексии;
  - развитие способности разрешать конфликты, способности к компромиссам;
- системе преподаватель – группа:
- нестандартное отношение к организации образовательного процесса;
  - формирование мотивационной готовности к межличностному взаимодействию не только в учебных, но и в профессиональных ситуациях.

Таким образом, современные интерактивные технологии следует рассматривать как некий инструмент, с помощью которого новая образовательная парадигма может быть претворена в реальную практику.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Мусина, С.В. Поиск путей повышения эффективности учебного процесса по физической культуре в вузах / С.В. Мусина, Е.В. Егорычева // Физическая культура и спорт в 21 веке: сб. науч. тр. – Волжский, 2006. – 238-240 с.
2. Коротков, К.Г. Инновационные технологии в спорте / К.Г. Коротков, А.К. Короткова. – М.: Советский спорт, 2008. – 280 с.
3. Карпенко, М. Новая парадигма образования XXI века / Карпенко М. // Высшее образование в России. – 2007. – N 4.- 93-97 с.
4. Пеняева, С. Рефлексия как условие становления компетентного специалиста / С. Пеняева // Высшее образование в России. – 2007. – N 4.-31-34 с.
5. Поляков, С. Д. В поисках педагогической инновации / С. Д. Поляков. – М.: Дрофа, 2003. – 129 с.
6. Джуринский, А. Н. Развитие образования в современном мире: Учебное пособие / А. Н. Джуринский. – М.: Дрофа, 2008. – 240 с.

**Шкода И.В.**  
преподаватель  
учебная кафедра «Физическая культура и спорт»  
НАО Университет имени Шакарима  
г. Семей, РК

**Заякин В. Г.**  
преподаватель  
учебная кафедра «Физическая культура и спорт»  
НАО Университет имени Шакарима  
г. Семей, РК

**Королева С. Н.**  
старший преподаватель,  
учебная кафедра «Физическая культура и спорт»,  
НАО Университет имени Шакарима,  
г. Семей, РК

## **ФОРМИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ**

В процессе подготовки будущего специалиста необходимо учитывать систему потребностей, мотивов и интересов обучаемого. Проблема мотивации учебной деятельности приобретает в связи с этим особое значение.

Учебная деятельность студентов осуществляется под влиянием различных побуждений, которые выступают в качестве источника активности студентов. Формирование устойчивого положительного отношения к профессии, развитие у студентов познавательной и профессиональной мотивации является неотъемлемой частью построения учебного процесса.

Исследователи отмечают, что мотивационная система человека имеет гораздо более сложное строение, чем простой ряд заданных мотивационных констант. Она описывается исключительно широкой сферой, включающей в себя и автоматически осуществляемые установки, и текущие актуальные стремления, и область идеального, которая в данный момент не является актуально действующей, но выполняет важную для человека функцию, давая ему ту смысловую перспективу дальнейшего развития его побуждения, без которой текущие заботы повседневности теряют свое значение [1,2].

Все это позволяет определить мотивацию как сложную, многоуровневую неоднородную систему побудителей. Это – потребности, мотивы, интересы, установки, идеалы, стремления, эмоции, нормы, ценности.

Учебная деятельность побуждается одновременно несколькими мотивами, имеющими для студента разную субъективную значимость. Мотивация учебной деятельности – это сложный психический процесс, внутренняя движущая сила действий и поступков личности. Сформированность мотивационной стороны учебной деятельности является необходимой предпосылкой успешного ее осуществления. Большое значение для формирования мотивационной сферы учебной деятельности имеют источники, этой деятельности. Учебная мотивация выступает как средство достижения конечной цели обучения.

Разные авторы все побуждения к деятельности сводят к четырем мотивационным факторам:

- ✓ мотивация на конечный результат деятельности;
- ✓ мотивация вознаграждением;
- ✓ мотивация давлением со стороны других лиц;
- ✓ привлекательность самого процесса деятельности [3,4].

Мотивированная на конечный результат деятельность всегда выполняется добросовестно, даже если процесс ее тяжел и неприятен. Если конечный результат достигнут, то такая деятельность приносит удовлетворение. Но деятельность может побуждаться и стремлением получить за нее награду – материальную или моральную, а также может выполняться под страхом наказания, давления со стороны других лиц.

Эти четыре разные мотива, объединяет один общий момент, который выделяется как объективный эффект деятельности. Они относятся к одной категории – результативной составляющей мотивации, в отличие от процессуальной составляющей – привлекательности самого процесса деятельности. Все

эти компоненты мотивации представлены изолированно друг от друга, но реальная деятельность чаще всего бывает многомотивированной. Все мотивы иерархизируются, проявляются не независимо друг от друга, а взаимодействуют между собой. Объективное значение деятельности и ее личностный смысл не должны расходиться друг с другом. Следует отметить, что удовлетворенность деятельностью или ее результатом зависит от соотношения мотивов и социальной активности личности.

В процессе учебной деятельности большую роль играет множество факторов, важнейшим из которых является мотивация студентов. От мотивации зависит практически все, и успехи, и неудачи, качество полученных знаний, самореализация и др. Мотивация включает в себя цели, потребности студента, которые и определяют широкий спектр вопросов, начиная с желания получить высшее образование и выбора специальности, до поступления в ВУЗ и получения диплома.

Мотивы делятся на внешние и внутренние. О внутренней мотивации следует говорить, когда для личности деятельность значима сама по себе. Если же в основе мотивации лежит стремление к удовлетворению иных потребностей, внешних по отношению к содержанию самой деятельности, то в данном случае принято говорить о внешней мотивации. Внешние мотивы в свою очередь делятся на две подгруппы:

1. внешние положительные;
2. внешние отрицательные.

К первой подгруппе относятся мотивы успеха и достижения, а ко второй группе – избегания и защиты.

Толчком к учебной деятельности, студентов могут в равной степени стать внутренние и внешние мотивы. Опираясь на диагностику мотивации Реана А. А. можно выделить следующую систему мотивов:

➤ внутренние мотивы (ВМ), которые включают: удовлетворение от процесса учебы и ее результатов; возможность наиболее полной самореализации в учебе (реализации своих способностей и талантов, получить качественные, прочные знания и т.д)

➤ внешние положительные мотивы (ВПМ), включающие: получение стипендии (повышенной, именной); стремление улучшить свои результаты (получение высшей оценки со стороны преподавателей, как можно лучше учиться в последующем семестре); стремление к достижению успеха, уважения и признания со стороны одноклассников, преподавателей

➤ внешние отрицательные мотивы (ВОМ): желание избежать критики со стороны преподавателей, сокурсников, друзей, родителей; стремление уйти от различных неудач, неприятностей (отчисление, армия и т.д.) [5].

Согласно методике Реана А. А., наилучшим будет сочетание:  $ВМ > ВПМ > ВОМ$  и  $ВМ = ВПМ > ВОМ$ . Это означает, что внутренняя мотивация должна превосходить внешнюю в различных ее видах, поскольку она является наиболее эффективной при получении знаний, умений и навыков в процессе обучения.

Удовлетворенность выбранной профессией существенно коррелирует с оптимальностью учебного мотивационного комплекса, сформированного у студента т.е. удовлетворенность профессиональной деятельностью будет тем выше, чем оптимальнее мотивационный комплекс: высокий вес внутренней и внешней положительной мотивации и низкий – внешней отрицательной мотивации. Внутренний тип мотивации отмечается в том случае, если деятельность осознается как лично значимая. Если в основе учебной мотивации лежит стремление к удовлетворению иных потребностей (желание избежать критики со стороны преподавателей, сокурсников, друзей, родителей, стремление уйти от различных неудач, неприятностей), то в данном случае речь идет о внешней мотивации.

В ходе исследования мы выявили, что существует зависимость между сформированностью учебной мотивации и уровнем развития удовлетворенности будущей профессиональной деятельностью. Студентов с высоким и средним уровнем развития удовлетворенности профессиональной деятельностью привлекают те стороны труда, которые связаны с творчеством, самосовершенствованием и самореализацией, потребность в уважении со стороны других (т.е. наблюдается высокий вес внутренней и внешней положительной мотивации). Студентов с низким и критическим уровнем удовлетворенности характеризуют в большей степени такие мотивы как желание избежать критики со стороны преподавателей, стремление уйти от различных неудач, неприятностей (высок уровень внешней положительной и внешней отрицательной мотивации).

Очевидно, что реализация личностных ориентаций, в первую очередь связанных с творчеством, самореализацией и самосовершенствованием, способствует усилению профессиональной мотивации, удовлетворенности профессиональной деятельностью.

#### **ЛИТЕРАТУРА.**

1. Божович Л. И. Психологический анализ условий формирования личности // Психология формирования и развития личности. – М., 1981. – с.257-284.
2. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб.: Евразия, 1999. – 480 с.
3. Додонов Б. И. Структура и динамика мотивов деятельности // Вопросы психологии. – 1994. – №4. – с. 126-130.
4. Шалаев И. К. Программно-целевая психология управления. – Барнаул, 1998.- 186 с.
5. Реан А. А., Коломинский Я. Л. Социальная педагогическая психология. – СПб: Питер, 1999. – 416с.



## **БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫНДА «ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІНЕН СЫНЫПТАН ТЫС ЖҰМЫСТАРДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ**

*Оқылым сияқты жаттығу мен шынығуда маңызды. Мен болсам оларды аса маңызды дер едім, себебі денсаулық оқудан да қымбат. Томас Джефферсон.*

Адамның денесін, бүкіл ағзасын жаттықтыратын, шынықтыратын, денсаулығын нығайтатын, қимыл-әрекетін әдемілендіретін, кеңістікте дұрыс, үйлесімді қозғалуға үйрететін, дене қуатын жетілдіріп, жоғарғы спорттық көрсеткіштерге жеткізетін – дене тәрбиесі. Дене тәрбиесі жүйесінің басты мақсаты – күш- қуаты мықты, жан – тәні сау, елімізді қорғауға әзір, шығармашылық жұмысқа құштар, жан – жақты дене тәрбиесі дайындығынан өткен адамдар тәрбиелеу. Осы орайда білім беру ұйымдарында әр түрлі қимыл әрекеттерді үйретуге, жетілдіруге, өмірге қажетті қимыл ептілігі мен дағдысын қалыптастыруға барынша жұмыстар жүргізілуі қажет. Осы кезеңде үйренбеген қимыл әрекеттерді, кейін адам денесі қатып, буын жылжымалылығы, сіңір созымдылығы азайып, қозғалыс шеберлігі нашарлап қалған кезде үйрену, жетілдіру қиынға түседі. Бала кезінде әр түрлі, көп үйренген, жетілдірілген, дағдыланған қимыл әрекеттер адамға кеңістікте оңтайлы, епті, жеңіл қозғалуға мүмкіншілік береді. Жаңа, қимыл күрделі әрекеттерді жылдам үйреніп алуға жол ашады. Ал дені сау, ширақ та шыныққан ұрпақ тәрбиелеудің бір ұшығы әрбір мектептегі дене тәрбиесі пәні мұғалімінің қолында екені сөзсіз. Ұрпақ денінің саулығы – ұлан асыр байлық, тек оны сақтау үшін жүйелі де жоспарлы жұмыс жүргізе білу қажет. Себебі дүниежүзілік денсаулық сақтау ұжымдарының деректеріне сүйенер болсақ, денсаулыққа әсер ететін факторлардың 50-60 пайызы адамның өмір тіршілігіне, 20 пайызы тұқым қуалаушылыққа, 20 пайызы сыртқы ортаның жағдайына, 8-10 пайызы дәрігерлік көмектің деңгейіне байланысты екен. Бұдан шығатын қорытынды, адам денсаулығын сақтаудың негізгі бағыты салауатты өмір салтын ұстауда, соның ішінде дене шынықтырумен жүйелі айналысуда жатқандығын анық байқауға болатындығы. Сол себепті мектептегі оқушының денсаулығын сақтау мен қалыптастырудың басты мақсаты тұлғаның психологиялық және дене қимыл әрекетінің мүмкіндіктері мен ерекшеліктерін ескеріп, салауатты өмір салтын қалыптастыруға баулу және спортпен жүйелі түрде шұғылдануға дағдыландыру болып табылады.

Ал, спортпен шұғылдануды тек сабақ процесінде ғана жүзеге асырып қана қоймай, сыныптан тыс мезгілде де іске асыру дене тәрбиесі пәні мұғалімінің міндеті деп білемін. Дене тәрбиесі бойынша сыныптан тыс жұмыстардың мақсаты – баланың денсаулығын нығайтуға көмектесу; ағзаны шынықтыру, оқушылардың жан-жақты өсіп жетілуіне, дене шынықтыруды оқу бағдарламасын ойдағыдай меңгеруге көмектесу; балаларды дене шынықтыру және спортпен үнемі шұғылдануға әдеттендіру; қозғалыс дағдысын тәрбиелеу болып табылады. Ал енді осы сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастыруда басты басшылыққа алатын кейбір мәселелерге тоқталар болсам, адам ағзасының негізгі қызметінің қалыптасып жетілуі баланың жастық шағында, әсіресе мектеп жасында (6-14 жаста) жүзеге асады. Сондықтан осы кезеңде оған әсер ететін факторларды барынша тиімді пайдалану қажет. Сыныптан тыс ұйымдастырылар шаралардың қай-қайсысы да балалардың қалыптасып жетілуіне, санасына, жан-жақты дамуына ықпал ете алатындай болуы шарт. Мысалы, серуендер мен жорықтарды балалардың табиғат туралы білімдерін толықтыра алатындай, тамаша адамдардың әңгімелерін ести алатындай, денсаулығына пайдалы болатындай жерде белгіленген жөн. Ал сыныптан тыс денені шынықтырудың жолдарының бірі – олардың өз еркімен дайындалуы. Отбасында өз еркімен орындалатын дене тәрбиесінің бір түрі -таңертеңгілік гигиеналық-бой сергіту жаттығуы. Ол адамның дене құрылысының ұйқыдан соңғы тіршілік қызметіне тез араласуына әсерін тигізіп қана қоймай, адамды сергек жүруге және көңіл-күйін көтеруге көмегін тигізеді. Таңертеңгілік бой сергіту жаттығуы тұлғаны дұрыс қалыптастыруға әсер ете отырып, тыныс алуды жақсартады, қан айналу жүйесі қызметін күшейтеді, зат алмасуға көмектеседі, оқушылардың зеректігін, мақсатқа жету ұмтылысын қалыптастырады, ақыл-ой қызметін арттырады. Сондай-ақ, «Тән қуаты болса, жан қуаты да ажарлы болады» – деп Жүсіпбек Аймауытов айтқандай, ертеңгілік бой сергіту жаттығулары оқушыларды тәртіптілік пен бейімділікке, өзіне деген сенімділік пен белсенді қызмет атқаруға тәрбиелейді.

Дене тәрбиесінің сабақтан тысқары барлық түрлері мен тәсілдерінің қолайлысының бірі – сауықтыру жүгірісі болып табылады. Ежелгі Элладада тасқа былай деп қашалып жазылған екен:

«Күшті болғың келсе – жүгір,  
 Сұлу болғың келсе – жүгір,  
 Дана болғың келсе – жүгір.»

Жүгірумен айналысудың пайдасы көптеген дәрігерлік-педагогикалық бақылаулар және зерттеулер нәтижесінде дәлелденген. Жүгірістің кең тарауына түрлі жарыстар, дене тәрбиесі, физиология мен медицина мамандарының бірлескен ізденістері көп әсерін тигізді. Сөйтіп, тіпті әртүрлі жастағы адамдардың өздері спорттық нәтижелер үшін емес, денсаулықтарын мықтап, жұмыс қабілеттерін арттыру үшін жүгіруді әдетке айналдыра бастады.

Мысалы, әртүрлі жастағы адамдардың дене тәрбиесінің жағдайын бағалау үшін К.Купер бірнеше тест ұсынады. Біздіңше, барынша қолайлысы К.Купер айтқан 12 минуттық тест болса керек. Оның мәнісі белгілі бір қашықтықты 12 минут жүгіріп, не болмаса жаяу серуендеп жүріп өту. Осыны орындаған соң жылдамдықты азайтып, жүгіріс пен жаяу жүрісті кезектестіріп отыру керек.

Мына төменде Купердің кітабынан алынған тест келтіріліп отыр.

Аэробикалық сыйымдылық	Жасы				
	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59
Өте әлсіз	< 2090	< 1960	< 1900	< 1830	< 1660
Әлсіз	2090-2200	1960-2110	1900-2090	1830-1990	1660-1870
Орташа	2210-2510	2120-2400	2100-2400	2000-2240	1880-2090
Жақсы	2520-2770	2410-2640	2410-2510	2250-2460	2100-2320
Керемет	> 2780	> 2650	> 2520	> 2470	> 2330

Адамның салауатты өмір салты қозғалыс белсенділігімен тығыз байланысты екендігі сөзсіз. Табиғат өскелең ұрпаққа қозғалу қажеттілігін сыйлаған деп айтуға болады. Бірақ, қазіргі кезеңдегі адамның бала кезінен қозғалыс белсенділігінің жетіспеушілігі байқалады. Үйде, бала бақша мен мектептерде балалардың қозғалыс мұқтажығы өте төмен. Бала денсаулығын сақтаудың алғы шарттарының бірі – қимыл-қозғалыс деңгейі. Адам тіршілігіне ауа, су, тамақ қандай қажет болса, белгілі деңгейдегі қозғалыстың да маңызы сонша. Сондықтан оны өмір сүрудің ең басты шарттарының бірі ретінде есептеу керек. Табиғаттың өзі адамның қолына физиологиялық теңдесі жоқ денсаулық тәсілін беріп отыр, ол қимыл-қозғалыс, дене жаттығулары. Бәрі де адамның ынтасына, жігеріне, әркімнің өз басының тікелей жауапкершілігіне байланысты. Ал қимыл-қозғалыстың аздығы (гипокенезия) – денсаулықты бұзатын себептердің бірі.

Сол себепті де балалар мен жасөспірімдердің ағзаларының (жүрек, кан тамыр, тыныс жүйелерінің және т.б.) функционалдық мүмкіншіліктерін арттыратын, жүйке жүйесі мен тірек-қимыл аппаратына дамыту әсерін беретін және гиподинамиялық өтімділікті алдын алу үшін дене тәрбиесі мен спорт сабақтарында жеткілікті шұғылдану қажет болып саналады.

Мектепте де оқушылардың дене тәрбиесі сабағынан білімін жетілдіру керек, өйткені дене жүктемелерін дұрыс қолдану, оны ары қарай жетілдіру жолдарымен оқушы жастар таныс емес. Дене жүктемелерінің адам ағзасына пайдасы мен қаншалықты әсер ететінін осы дене тәрбиесі білімі арқылы көпшілікке жеткізу дене тәрбиесі мен спорт мамандарының міндеті болып табылады. Бұл тек күнделікті сабақ үстінде ғана емес, сыныптан тыс шараларды да жүйелі жүргізу арқылы да іске асуы тиіс.

#### ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:

1. Е.Уақбаев "Дене тәрбиесінің негіздері" 1996ж.
2. Матвеев.Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС., 1977.
3. Т.Ш.Куанышов "Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі" Алматы 2002ж.
4. П. Сабыров "Оқыту теориясының негіздері" Алматы 1993ж.
5. «Қазақстан мектебі» Републикалық ғылыми-әдістемелік журнал. 2013ж. №7 шілде.

## **ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Сегодня в образовательном пространстве актуальной проблемой является формирование коммуникативной компетентности учителей физической культуры в условиях профессиональной деятельности. Своевременной становится необходимость подготовки педагогов, отвечающих современным требованиям, поскольку современное образование должно обеспечивать интеграцию личности в мировую коммуникативную среду.

В настоящее время в системе профессионального обучения в условиях обновления содержания образования, разработка новых стандартов напрямую связана с реализацией компетентностного подхода в образовательном процессе. Обращение современной педагогики к понятию «компетентностный подход» объясняется рядом причин.

Во-первых, существенные изменения в обществе, ускорение темпов социально-экономического развития обусловили поиск новой концепции образования, отражающей эти изменения и ориентированной на воспроизведение качеств личности, востребованные новым веком: мобильности, инновации, динамизма, конструктивности, профессиональной, социальной, личностно-бытовой и другой компетентности.

Во-вторых, задачи модернизации общего и профессионального образования, необходимость его соответствия как потребностям личности, так и запросам общества требуют принципиально инновационного подхода к определению его целей, содержания и организации.

В-третьих, быстрое развитие информационных инновационных технологий приводит к тому, что система профессиональной подготовки не в состоянии «угнаться» за все возрастающим потоком информации – необходим принципиально новый подход к конструированию содержания педагогического образования, способного стимулировать молодого педагога к постоянному самообразованию и самосовершенствованию, рефлексии качества своей педагогической деятельности, ее самооценки и коррекции.

В-четвертых, профессиональная подготовка будущего учителя должна быть ориентирована на использование возможностей своего предмета для формирования у обучающихся не только предметных, но и надпредметных социальных, коммуникативных, когнитивных, информационных компетенций. Естественно, что и сам учитель должен обладать ими на достаточно высоком профессиональном уровне.

Формирование коммуникативной компетентности у учителей физической культуры в условиях профессиональной деятельности позволяет успешно осваивать педагогические основы профессии, способствующий личностной самореализации, нахождению своего места в педагогической деятельности. Особенно это важно для учителей физической культуры, поскольку их коммуникативные качества существенно влияют на результаты их профессиональной деятельности [1].

К сожалению, практика работы современной школы не всегда демонстрирует результаты высокого уровня профессиональной подготовки выпускников вузов по специальности «Физическая культура и спорт», включая обширную психолого-педагогическую составляющую. Очевидно, причины слабого уровня психолого-педагогической компетентности в подготовке учителей физической культуры для средней школы состоят в том, что компетентностный подход не получил еще должного научно-теоретического и методического обеспечения в этой области.

Подготовка педагога к профессиональной деятельности представляет из себя многообразный, целенаправленный процесс, который предъявляет специфические требования к его компетенции. Неоспорим тот факт, что студент сам должен быть хорошо развит, всесторонне подготовлен физически (быть подтянутым, стройным, активным, целеустремленным). Будущий учитель физической культуры должен владеть методикой обучения по данной специальности, знать теорию и практику выполнения различных физических упражнений и действий.

В области физической культуры решаются общепедагогические задачи, заложенные в дисциплинах физической культуры, направлены на формирование гармонически развитой личности, пропаганде и осуществлению принципов здорового образа жизни. Нельзя отрицать тот факт, что личностный

образ и пример педагога активно способствуют воспитанию и эффективному развитию личности студента. Можно выдвинуть следующие требования к профессиональной специализации учителей физической культуры; он должен чётко знать и способствовать реализации:

- ✓ цели и задачи, направление развития физической культуры;
- ✓ общая концепция научного и предметного содержания спортивных дисциплин;
- ✓ современное состояние физической культуры в родном городе, области, республике и в мире;
- ✓ понимать и использовать в профессиональной деятельности межпредметные связи;
- ✓ понимать место и активизировать роль дисциплины «Физическая культура» среди других предметов вузовской программы.

Современный учитель физической культуры должен владеть педагогическими технологиями, изучать передовой педагогический опыт и внедрить его прогрессивные разработки в свою преподавательскую деятельность.

У учителя физической культуры во время спортивных тренировок и при проведении других спортивно-массовых мероприятий складываются два эмоциональных полюса общения. Он должен постоянно помнить, что настоящий воспитательный эффект получается в том случае, если осуществляет получение знания, формирует умения и навыки во время тренировки и изучает, воспринимает их и развивает на занятиях по физической культуре, в ходе различных спортивных соревнований, при участии в спортивных секциях. Таким образом, осуществляется обмен личностной и профессиональной информацией, развитие эффективных взаимоотношений, формируется необходимое позитивное коммуникативное единство.

Необходимо перерассмотреть нормативный характер коммуникативной компетентности преподавателя физической культуры вуза. Этот феномен интересен тем, что в коммуникативном взаимодействии субъекты опираются на нравственные нормы. Указанная нормативность затрагивает все слои и формы общения, начиная с использования различных социальных знаковых систем (норм речи, жестов, мимики) и включая самые многообразные и сложные нравственные и политические формы межличностных взаимоотношений. Такие условные социальные нормативы, наполняющие весь процесс межличностного общения, используют каналы общественной и личной коммуникации, привлекают различные коммуникативные средства, осуществляют межличностную передачу информации.

Процесс формирования коммуникативной компетентности будущих учителей физической культуры в вузе раскрывает полное содержание социально значимой и необходимой информации, которая призвана гарантировать эффективную стабильность общества как системы, а также участвует в процессе развития взаимопонимания и взаимодействия личностей в процессе общения [2].

Коммуникативная компетентность учителя физической культуры базируется на умении правильной ориентировки своей личности в информационной структуре общения. Следует подчеркнуть значение, которое имеет определение и понимание коммуникативной компетентности преподавателя физической культуры в университете как средства и необходимого условия воспитания и формирования личностных качеств обучаемого студента.

В настоящее время исследователи признают большие адаптационные возможности коммуникативной культуры, которые способствуют развитию навыков субъекта общения в его деятельности в соответствии с культурными стандартами общественного окружения. Будущий учитель физической культуры, как любой специалист, в условиях профессиональной подготовки для будущей успешной профессиональной деятельности должен освоить основы коммуникативной культуры [3].

Коммуникативная культура как фактор профессиональной деятельности играет огромную роль. Коммуникативное поведение – это поведение в процессе общения, регулируемое коммуникативными нормами и традициями, которых человек придерживается. Не менее важными составляющими коммуникативной компетентности молодого учителя являются знания, умения и навыки, относящиеся к речевой деятельности, т. е. культура речи. В речевой деятельности можно выделить три стороны: содержательную, выразительную и побудительную. Содержательная сторона речи характеризуется богатством, значительностью и доказательностью мыслей. Выразительность речи связана с ее эмоциональной окрашенностью: речь может быть яркой, образной, энергичной или, наоборот, сухой, вялой, тусклой. Побудительная сторона речевой деятельности состоит во влиянии ее на мысли, чувства и волю слушателя. От уровня речевой культуры, охватывающей содержательную, выразительную и побудительную стороны, зависит степень восприятия речи слушателями. Нам всегда хочется говорить с тактичными, понимающими людьми, чувствовать их внимание и слышать добрые слова. Это делает общение приятным и комфортным, т.к. связано с коммуникативной культурой. Но, ежедневно вступая в разговоры, мы скорее игнорируем культуру поведения и общения, чем проявляем ее. Ведь она требует от нас сдержанности и деликатности, вдумчивого отношения к тому, что и как сказать. Тем не

менее, владение этим искусством сделает любого педагога популярным, а то, что он скажет, проникнет в сердца и души слушателей и его речь всегда достигнет своей цели [4].

Формирование коммуникативной компетентности, ее развитие происходит тогда, когда вы много и часто общаетесь, учитесь следить за собой и за реакцией своих партнеров, улучшаете свое поведение. А чтобы научиться эффективному поведению и общению необходимо в полной мере овладеть основами коммуникативной культуры еще на студенческой скамье.

Итак, коммуникативная компетентность это:

1) грамотное построение фраз и доступная речь – используйте простые слова, выражайте свои мысли ясно и конкретно, понятно для ваших собеседников, но не понижайте при этом свой уровень: говорите грамотно, не искажайте произношения, не нарушайте правила речи;

2) соблюдение адекватного тона беседы – можно повысить или понизить голос, использовать его силу, выразительность и интонации, но не нужно срываться на крик;

3) психоэмоциональная саморегуляция – следите за своим настроением и поведением, контролируйте себя, свои жесты и мимику, учитесь расслабляться в разговоре, не позволяя грубости, резкости, импульсивности разрушить его ровное течение и уважительное отношение друг к другу [5].

Грамотно пользоваться языком и достойно вести себя в любых ситуациях и обстоятельствах – образец коммуникативной культуры общения, самый высокий уровень коммуникативной компетентности.

Таким образом, формирование коммуникативной компетентности у учителей физической культуры в период их профессионального обучения в вузе, как будущих специалистов в области спорта, через расширение границ целостного образовательного процесса с использованием коммуникативных технологий, новых коммуникативных методов обучения и приемов коллективной работы в условиях образовательного процесса, находит отражение в учете традиций национальной высшей школы и в участии студентов в различных обновленных направлениях профессиональной подготовки.

## **ИЗУЧЕНИЕ АНАТОМИИ И ФИЗИОЛОГИИ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

В статье рассматривается опыт организации дистанционного обучения в 2019/2020-2020/2021, 2021/2022 годах по дисциплине «Анатомия, физиология, гигиенические основы физической культуры» для студентов РГКП «Республиканский колледж спорта». Выделены трудности изучения этого предмета при дистанционном обучении. Изучение анатомии и физиологии человека обязательно для студентов, обучающихся в спортивных учебных заведениях.

В 2019/2020 учебном году изучение дисциплины «Анатомия и физиология» для студентов РГКП «Республиканский колледж спорта» впервые организовано полностью в дистанционном формате в связи со сложившейся эпидемиологической ситуацией с COVID-19. С 16 марта 2020 года необходимо было организовать учебный процесс по дисциплине так, чтобы обеспечить максимально качественный результат освоения курса в условиях дистанционного обучения. По началу до конца учебного года для обучения была выбрана образовательная платформа classroom. Эта платформа показала себя с хорошей стороны. Весь текущий и итоговый контроль проходил на этой платформе. Выставлялись задания, и студенты должны были после выполнения задания их фотографировать и отправлять как обратную связь. Также постепенно внедрялась платформа конференции zoom. Так zoom платформе был итоговый контроль по некоторым дисциплинам. Адаптация студентов исключительно к дистанционному обучению, как и включение преподавателей и учителей в эту систему, потребовало больших затрат. В результате практические работы были заменены на групповые задания по подготовке тематических рефератов, докладов, презентации, количество сессий текущего контроля было уменьшено за счет объединения нескольких тем в одну, были пересмотрены требования к выполнению анатомического рисунка. Анатомический рисунок либо совсем убрали, либо по желанию студента. В результате рисовать анатомический рисунок в альбоме не вызвал интереса у студентов. Анатомический рисунок позволяет студентам познавать тело человека через изображение его на листе бумаги. При переходе к полностью дистанционному формату обучения анатомии и физиологии возникло противоречие между содержанием дисциплины, методическими особенностями ее освоения и значительной ограниченностью в достижении задач курса из-за отсутствия очного контакта с обучающимися, отсутствием технической возможности использовать натуральную наглядность и лабораторный инструментарий. Дистанционное обучение полностью убрало натуральную наглядность заменив на видео или фото файлы в электронном формате.

2020/2021 учебный год был уже на другой образовательной платформе параграф bilim.kz. С адаптацией системы образования и востребованности качества обучения появилась следующая платформа параграф bilim.kz. Проводился текущий и итоговый контроль. Был календарно-тематический план и силабус. А также проводился промежуточный контроль в виде тестов, что повышало качество оценки, выставляемое за предмет. 2021/2022 учебный год образовательная платформа smart nation. Это третья образовательная платформа, на которой проводится текущий и итоговый контроль. Здесь тоже имеется календарно-тематический план, журнал по семестрам. Нужно делать шаблоны задания и назначать задания студентам.

В подготовке спортивного образования выделяют различные методы обучения анатомии: лекции, практические занятия, проблемно-ориентированное обучение, компьютерное обучение, использование кейс-метода, образовательной инфографики. Мы на своих уроках используем проблемно-ориентированное обучение и успешно, что дает студентам возможность получать максимум знания от уроков анатомии. Однако в связи с дистанционным обучением это может привести к недостатке получаемых знания, из-за нехватки времени на уроках в zoom. Из-за того, что урок длится всего 40 минут. Это также способствует фрагментации знания. Определенные разделы в анатомии, такие как гистология, остеология, миология требуют комбинированного изучения с использованием традиционных методов обучения.

Компьютерное обучение очень важно в изучении анатомии и физиологии, так как оно замещает традиционные методы обучения, а также расширяет возможности визуально увидеть все то, что невозможно увидеть из-за нехватки времени, больших расстояний, карантинные меры, этические

соображения, страх и волнения при виде анатомических препаратов, индивидуальных особенностей студента, в некоторых случаях даже возможность замены преподавателя. А также отсутствие самого важного в изучении предмета фактического материала, то есть трупа. Под компьютерным обучением мы понимаем использования компьютерных программ, мультимедийного проектора, мультимедийной доски, лазерной указки, индивидуальных ноутбуков, стационарных компьютеров как дома у студента, так и на занятиях в учебном заведении. А также мы используем компьютерные программы: а) quizizz который, является отличным веб-инструментом для создания интерактивных викторин. Quizizz способствует появлению интереса у обучаемых, причем не имеет значения возраст, также способствует повышению качества обучения; б) padlet интерактивная онлайн -доска – это инструмент для обучения, благодаря которому возможно сочетание текста, изображения, видео, аудио в интерактивный формат [1]

Виртуальные средства обучения будущих тренеров-преподавателей по спорту способствует углублению знания. На дистанционном обучении очень важно предоставить возможность выбора виртуальных ресурсов для обучения. Но при этом чтобы эти виртуальные ресурсы соответствовали программе обучения. У наших студентов востребован Липченко В. Я., Самусев Р. П. Атлас нормальной анатомии человека: Учебное пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 1989. – 320 с., ил. ISBN 5–225–00026–6. Несмотря, на то что этот атлас выпущен очень давно. Он пользуется популярностью при подготовке к занятию. Этот атлас в электронном виде. И студентам легко просматривать рисунки клеток, тканей, костей, мышц, внутренних органов человека. Этот атлас очень информативен и написан простым и доступным языком. Атлас выпущен для студентов медиков, но для студентов спортивного образования является достаточно актуальным. И поэтому мы применяем его на наших занятиях.

Однако в научном сообществе далеко не все исследователи восторженно поддерживают идею увлечения компьютерными технологиями в обучении анатомии и отхода от диссекции (рассечения трупов). Так, подчеркивается, что общество может столкнуться с подготовкой некомпетентных специалистов[2]. В научном сообществе высказывается мысль о том, что изучение анатомии в современную эпоху постиндустриального общества, философией которого является постмодернизм, сопряжено с некоторыми особенностями. Последние рассматриваются двояко [3]. Так, например, попытки разнообразить учебный процесс по анатомии включением таких форм работы, как проведение конкурсов рисунков, конкурсов на лучший конспект лекции, изготовление поделок на анатомическую тематику, отвлекают студентов от вдумчивого освоения дисциплины. Подобные формы работы, направленные на изучение науки по интересу, приводят к формированию клипового, мозаичного сознания. Мы считаем, что это мотивирует студентов на работу, а не вызывает у них мозаичного сознания. Но, так как это в условиях дистанционного обучения сделать невозможно. Значит, приходится соглашаться с компьютерными технологиями при обучении анатомии.

Мы выделили сложности в организации образовательного процесса по дисциплине «Анатомия и физиология» для студентов спортивного образования:

- непонимание роли предмета в их профессиональной деятельности как будущих тренеров преподавателей по спорту;
- трудности с заучиванием отдельных тем по анатомии и физиологии человека (например, костей запястья в теме «Общая характеристика скелета человека»);
- значительные затруднения с объяснением механизма физиологических процессов, в том числе с точки зрения физики и химии;
- отсутствие опоры на знания, полученные в школьной программе;
- опора на бытовой, часто ошибочный, и собственный жизненный опыт в объяснении физиологических процессов;
- сложности с выполнением анатомического рисунка, так как студенты рисовали только в школе на уроках рисования.

Перечисленные выше сложности в обучении анатомии и физиологии студентов спортивного образования позволяют утверждать, что в обучении дисциплине данного контингента студентов целесообразно:

- увеличить количество натуральной наглядности при демонстрации анатомического строения объектов;
- при проведении некоторых физиологических экспериментов перейти к использованию альтернатив, демонстрационных видео эксперимента (это касается работ, требующих использования животных) [4]; или заменить видео составлением схемы эксперимента (использовать информацию из истории науки о проведенном исследовании);

- расширить тематику физиологических тестов и функциональных проб, возможных для проведения на собственном организме или сотоварище в аудиторное и внеаудиторное время;
- отказаться от практики заучивания терминологии;
- организовать системную и систематичную терминологическую работу в соответствии с содержанием курса (самостоятельное составление словаря терминов по темам, отработка терминологического аппарата в процессе выполнения проверочных заданий разного формата);
- обучать технике выполнения анатомического рисунка;
- усилить практико-ориентированную составляющую содержания учебного предмета.

По результатам опроса, проведенного нами, были сделаны следующие выводы:

1) 2019/2020, 2020/2021 учебный год возросло отрицательное отношение к изобразительным средствам, и выросло понимание изучение натуральной наглядности. Это происходит потому что студенты не рассматривают дистанционное обучение как содержательно значимое над традиционным обучением.

2) У студентов, спортивного образования, которые весь рабочий день проводят на тренировке и которые после тренировки в основном отдыхают набираются сил перед следующей тренировкой при возможности выбора формата обучения студенты делают его в пользу комбинирования обоих источников информации. Показательно, что в 2019/2020 году количество респондентов, считавших дистанционное обучение содержательно значительно над традиционным обучением было больше на 50%.

3) 2020/2021 году количество респондентов, сделавших свой выбор в пользу комбинированного формата, то есть двух источников информации и дистанционного и традиционного формата обучения выросло на 24% в сравнении 2019/2020 годом. Так некоторые студенты хотели бы изучать некоторые предметы дистанционно, а какие-то традиционно.

4) Однако мы фиксируем осторожное отношение студентов только к одному формату обучения, например, только дистанционный формат или только традиционное обучение.

5) Мы также считаем, значительным движением вперед было создание на видео-хостинге канала YouTube, где можно было разместить видеоматериал на замену натуральной наглядности. И затем можно было бы использовать как два источника информации.

6) В сравнении с 2019/2020 годом 50% увеличилась уверенность студентов в том, что только средствами альтернатив невозможно сформировать систему знаний по этой дисциплине.

7) В 2020/2021 году студенты проявили значительный интерес к биоэтической стороне ряда анатомо-физиологических тем. Это преимущественно касалось вопросов, связанных с развитием методов диагностики и лечения заболеваний:

- гемодиализ и гемосорбция при прохождении темы «Выделительная система»;
- лечение сахарного диабета при прохождении темы «Пищеварительная система»;
- причин нарушения пищевого поведения у детей, возможности их профилактики со стороны учителей;
- эффективности и доступности методов эндоскопического исследования с помощью интерактивных капсул;
- электронные сигареты.

8) В сравнении с другими годами без пандемии возросло количество студентов, выбирающих преимущества альтернативы в учебном процессе, как сохранение жизни животным.

9) У студентов, спортивного образования, которые весь рабочий день проводят на тренировке и которые после тренировки в основном отдыхают набираются сил перед следующей тренировкой обучаясь дистанционно появляется компьютерная грамотность.

Дальнейшие исследования будут направлены на минимизацию трудностей процесса обучения студентов спортивного образования по дисциплине «Анатомия, физиология и гигиенически основы физической культуры» путем:

- расширения учебно-методического комплекса доступного в дистанционном формате;
- разработка терминологической работы со студентами доступной в дистанционном формате;
- создание тематического пула кейсов по дисциплине;
- расширения биоэтической составляющей курса;
- создания статической и анимированной образовательной инфографики по темам учебной дисциплины.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

- 1) <https://padlet.com/toshkanata/veqnea4j1vszem7d/wish/840296424>



- 2) Sugand K., Abrahams P., Khurana A. The anatomy of anatomy: a review for its modernization // *Anatomical Sciences Education*. 2010. № 3 (2). P. 83–93. DOI: 10.1002/ase.139.
- 3) Михалкина М.В. Философские проблемы анатомии // *Журнал анатомии и гистопатологии*. 2017. № 29а. DOI: 10.18499/2225-7357-2017-0-0-29А.
- 4) Komarova E.V., Kiv A.E. Alternatives in biological education as a way to implement an ethical approach to the formation of subject and professional competence of future teachers // *Augmented Reality in Education: proceedings of the 3st international workshop (AREdu 2020)*. 2020. Vol. 2731. P. 47–60.

**Калиничева Ю.Ю.**  
магистрант 2 года обучения  
МПГУ, г. Москва, РФ.  
**Научный руководитель: Пащенко А.К.**  
к.п.н., МПГУ  
институт физической культуры, спорта и здоровья

## ПРОФИЛЬ УСПЕШНОГО ФИТНЕС-ТРЕНЕРА

**Аннотация.** Проведен опрос клиентов, которые занимаются под руководством персональных фитнес-тренеров и самих тренеров в фитнес-клубах г. Москвы. Выявлен преобладающий тип отношений тренеров к подопечным и построен профиль успешного фитнес-тренера.

**Ключевые слова:** фитнес-тренер, межличностные отношения, тест Лири.

**Введение.** Фитнес услуги в России с начала XXI века набирают популярность, и личности фитнес-тренера уделяют все большее внимание, так как от личности самого тренера зависит успех организации [2]. Учитывая отсутствие единой системы оценки эффективности работы тренеров и инструкторов по фитнесу, мы решили провести собственное исследование, цель которого – выявить преобладающее отношение персонального фитнес-тренера к подопечным и составить профиль личности успешного тренера.

**Методы и организация исследования.** Основным методом исследования особенностей межличностных отношений между тренером и подопечными являлся тест Лири, а также математическая обработка его результатов.

Нами было протестировано 50 клиентов, которые занимаются персонально с тренером более трех месяцев и 10 персональных тренеров в фитнес-клубах г. Москвы. Каждому респонденту был выдан бланк, на котором им нужно было ответить на 128 суждений, относительно своего тренера.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В табл. 1 представлены подсчитанные данные с помощью специального ключа по 8 шкалам (октантам), на основании ответов клиентов фитнес-клубов.

Таблица 1

Показатели по типам отношений методики Т. Лири.

Тип отношения к окружающим	М ± σ
Авторитарный	11,57 ± 2,4
Эгоистический	7,45 ± 2,44
Агрессивный	4,9 ± 2,38
Подозрительный	4,92 ± 2,2
Подчиняемый	6,22 ± 2,72
Зависимый	7,07 ± 2,43
Дружелюбный	8,95 ± 3,38
Альтруистический	9,4 ± 2,13

Полученные данные перенесли на дискограмму, соединили показатели, что позволило нам составить профиль личности (рис. 1.), в котором представлены различные типы отношений к окружающим. Всего 8 шкал (октант): 1 – авторитарный, 2 – эгоистический; 3 – агрессивный, 4 – подозрительный, 5 – подчиняемый, 6 – зависимый, 7 – дружелюбный, 8 – альтруистический.

Значения от 0 до 4 показывают низкую степень выраженности, от 5 до 8 умеренная степень, от 9 до 12 высокая. Значения от 13 до 16 баллов показывает патологию поведения.

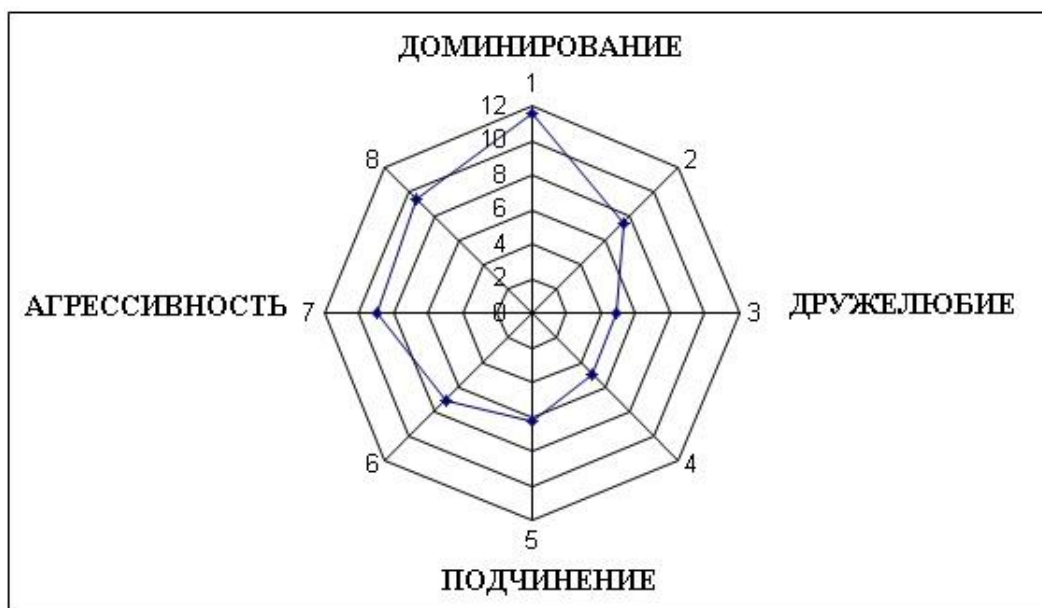


Рис. 1. Профиль личности эффективного тренера

Как мы видим из профиля личности тренера, подопечные особо отметили авторитетность. Таким людям присуще также успешность, энергичность, они любят давать советы, тенденция к лидерству и доминированию. Показатель эгоистичности имеет среднее значение, что говорит о ситуативном характере поведения. Минимальные значения отмечены по шкалам агрессивность и подозрительность, то есть тренер обладает такими чертами, как упрямство, упорство и настойчивость. Шкалы подчиняемый и зависимый находятся в диапазоне умеренных показателей, что говорит об эмоциональной сдержанности и вежливости. Шкала дружелюбие располагается на грани умеренных и высоких значений, что показывает склонность к сотрудничеству, любезность. Значение альтруизма в высоких значениях говорит о наличии у тренеров гиперответственности и слишком большой активности по отношению к окружающим.

Так же нами были опрошены и сами тренеры (рис. 2.). Для оценки себя «со стороны». Они более ярко выделили необходимость развития у успешного тренера лидерских и авторитетных качеств. Также более выраженным оказался показатель по шкале альтруистичность. Это говорит о том, что сами тренеры считают, что они должны брать ответственность за других

По индексу баллов в межличностном общении преобладают сектора доминирование, агрессивность.

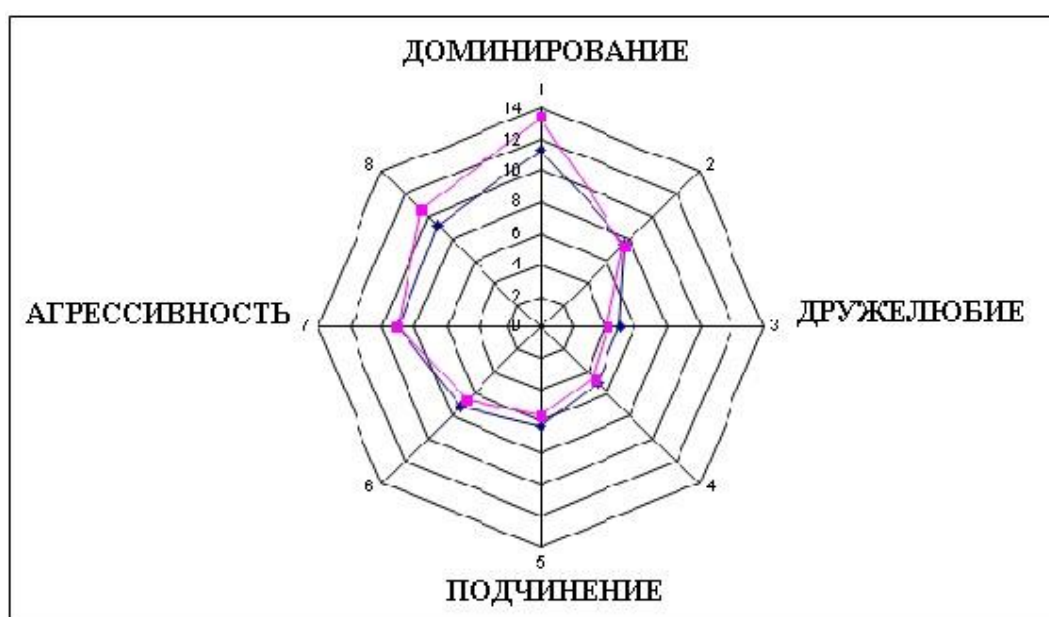


Рис. 2. Профиль личности эффективного тренера (результаты опроса тренеров и подопечных)

**Выводы.** По результатам исследования межличностных отношений между тренером и подопечными мы можем сделать следующие выводы:

- для эффективного тренера присущи такие черты, как лидерство, авторитетность, умение решать конфликты, склонность к сотрудничеству и обладание гиперответственностью.
- для тренеров лидерские качества и умение брать ответственность за других являются более значимыми, чем для подопечных.
- преобладающий тип отношений фитнес-тренера к подопечным – доминирование и агрессивность.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Карелин А.А. Большая энциклопедия психологических тестов – М.: Эксмо, 2007. – 416с.
2. Пихтовников Ю.В. Управление развитием персонала как фактор роста эффективности труда: автореф. дис. ... канд. эконом. наук / Ю.В. Пихтовников. – Российская академия государственной службы при Президенте РФ, 2007. 24 с.

**Иванов Д.В.**  
студент 3 года обучения  
КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева, г. Казань, РФ.  
**Научный руководитель: Галимова Э.В.**  
старший преподаватель, КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева  
кафедра физической культуры и спорта, г. Казань, РФ.

## ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО РЕЖИМА НА ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

### Введение

Пандемия ознаменовалась глобальными переменами в образовательном процессе ВУЗов. Обучение перешло на дистанционную основу. Студенты все время проводили сидя за компьютером и иными устройствами, не выходя на улицу и не принимая во внимание физические нагрузки. При этом от уровня физической активности человека зависит не только его физическое развитие, но и работоспособность и другие факторы. Важность физических нагрузок в этих условиях трудно недооценить.

**Актуальность** научной статьи обусловлена проблемой занятий физической культуры в условиях пандемии Covid-19. В связи со сложившейся ситуацией в стране вопрос о дистанционном обучении не теряет необходимости.

**Целью** статьи является исследование физической активности студентов в условиях перехода системы образования на дистанционный формат обучения.

### Основная часть

Практика показала, что введение режима самоизоляции ограничивает занятия двигательной активностью на улицах, спортивных площадках, а это значит, что единственное место, где разрешено заниматься – это место проживания студента.

Для того, чтобы узнать, уделяют ли студенты время физическим нагрузкам в условиях дистанционного обучения, был проведен социологический опрос учащихся 1-3 курсов КНИТУ-КАИ. Всего в опросе приняли участие 100 студентов. Анкета состояла из четырех вопросов, которые приведены в конце статьи. Результаты опроса приведены в виде диаграмм.

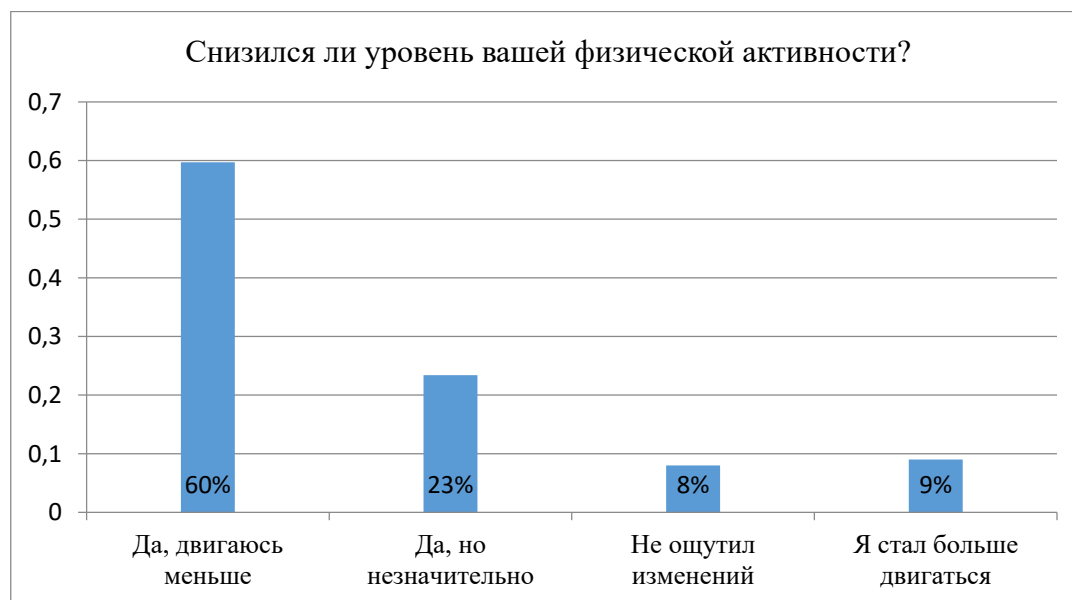


Рис. 1

Исходя из этих данных, при переходе на дистанционное обучение можно наблюдать резкое снижение уровня физической активности студентов. Если при традиционном формате обучения студент получал часть физических нагрузок через постоянное перемещение внутри университета, то в условиях самоизоляции физические нагрузки сводятся к минимуму.



Рис. 2



Рис. 3

Необходимо отметить, что в последнем вопросе анкеты количество ответов превосходит количество опрошенных, так как в вопросе был разрешен множественный выбор ответов.

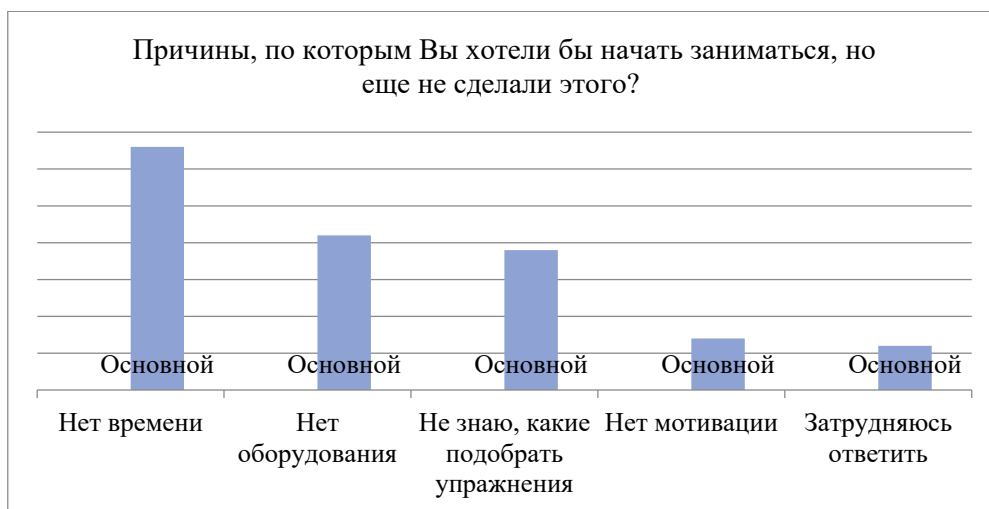


Рис. 4

Самыми распространенными причинами, не позволяющими опрошенным самостоятельно заниматься физическими упражнениями, стали отсутствие времени на занятия спортом, отсутствие необходимого оборудования и неспособность самостоятельно подобрать упражнения.

### **Заключение**

Исходя из результатов исследования, можно сделать вывод, что дистанционный формат обучения значительно повлиял на уровень физической активности студентов, и более 70 % опрошенных ощущают на себе ее недостаток. Такой формат обучения располагает к малоподвижному образу жизни, что влечет за собой негативные последствия для здоровья. Но при этом опрошенные готовы восстанавливать естественный уровень физической активности, так как у студентов, активно занимающихся спортом, выстраивается определенный режим дня, повышается жизненный тонус, работоспособность, мотивация, вырабатываются волевые качества.

Но тем не менее около трети опрошенных в силу определенных причин не могут этого сделать:

1. Недостаток времени.
2. Отсутствие необходимого оборудования.
3. Неспособность самостоятельно подобрать упражнения.

Первым шагом к правильному выбору упражнений при самостоятельных занятиях является грамотное распределение физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей организма.

*Әбілтай Ұ. А.*  
*студент 3 года обучения*  
*Кызылординский университет имени Коркыт Ата,*  
*г. Кызылорда, РК.*  
**Научный руководитель: Ким А.М.**  
*Кызылординский университет имени Коркыт Ата*  
*кафедра физической культуры и НВП*

## **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ**

Физическая культура и спорт – одна из сфер общественной деятельности. Развитие этой сферы происходит на базе экономических отношений общества. Все предприятия и учреждения нашей страны, в зависимости от выполняемых ими функций, сведены в отрасли. Физическая культура и спорт, как отрасль национальной экономики, представляет собой систему предприятий, учреждений и организаций, осуществляющих деятельность, направленную на обеспечение всестороннего физического совершенствования человека [1].

Перед Казахстаном стоят масштабные задачи формирования и реализации идеологической политики, популяризации здорового образа жизни и развития массового спорта, развития инфраструктуры туризма в целях привлечения в индустрию новых инвестиций. Для их решения принимается комплекс организационных мер на законодательном уровне, а также осуществляются практические меры в рамках документов системы государственного планирования и иных комплексных планов и дорожных карт. 2021 год ознаменован 30-летием Независимости Республики Казахстан. Утвержден общереспубликанский план мероприятий по празднованию 30-летия Независимости.

Развитие массового спорта, в том числе и детско-юношеского, является приоритетной задачей стратегического характера. Как отметил Глава государства Касым-Жомарт Кемелевич Токаев, «здоровый образ жизни граждан – базовое условие формирования здоровой нации».

Период пандемии продемонстрировал, что присутствие зрителей на трибунах является желательным, но не обязательным и определяющим фактором для проведения многих спортивных мероприятий. Например, японские бейсбольные команды несколько недель принимали участие в соревнованиях при пустых трибунах, а Национальная футбольная лига США провела трансляцию набора новых игроков исключительно в телевизионном формате без участия болельщиков.

На этом фоне одним из вариантов дальнейшего развития событий в будущем является разработка специальных планов на случай проведения мероприятий без зрителей или ухудшения эпидемической обстановки, включая перенос места проведения соревнований в регионы, менее затронутые распространением инфекции, либо полную изоляцию команд и менеджеров на закрытых базах. Аналитики Deloitte предполагают, что в долгосрочной перспективе из-за пандемии многие участники профессиональной спортивной экосистемы будут внедрять новые модели деятельности, переход на которые рассматривался и раньше, но откладывался.

Наряду с общими прогнозами, встречающимися и в других публикациях, эксперты напоминают о возможности последующего изменения подхода к инвестициям в спорте, предполагающего более явную региональную или тематическую диверсификацию активов, а также о необходимости подготовки плана использования спортивных объектов для производства какого-либо альтернативного контента на случай, если соревнования должны будут и дальше проходить без зрителей.

Эксперты «Европейской платформы по инновациям в области спорта» полагают, что несмотря на все негативные последствия пандемии текущие условия представляют возможность для инноваций, пересмотра программ и переоценки приоритетов в долгосрочной перспективе. Одним из таких направлений, по их мнению, станет рост интереса к занятиям спортом и более активному образу жизни среди работающего населения в связи с повышением обеспокоенности населения состоянием своего здоровья и различными технологическими решениями, стимулирующими физическую активность.

Сфера спорта все больше ориентируется на онлайн-форматы. Многие протестированные в период карантина онлайн-практики продолжают действовать и после окончания пандемии. Среди основных вызовов в спортивной индустрии можно отметить падение доходов спортивных организаций, пропуск спортсменами целого сезона, а также потерю финансовых выгод и возможности тренироваться и конкурировать, обострение проблемы безработицы. Например, глобальная стоимость индустрии спорта оценивается в 756 млрд долл. США в годовом выражении. Спорт представляет собой заметный сектор



в экономике регионов мира и отдельных стран. Например, в ЕС доля ВВП, связанная со спортом, составляет 279,7 млрд евро, что эквивалентно 2,12% от общего ВВП ЕС.

Значительные потери объясняются падением доходов от продажи прав на трансляцию, коммерческой деятельности и проведения матчей. Падение доходов спортивных организаций негативно отражается на положении спортсменов (потеря работы, уменьшение заработных плат). Основную поддержку индустрии спорта оказывают национальные правительства. Предпринимаются попытки содействия со стороны спортивных организаций, а также на наднациональном уровне.

В сфере спорта роль ВОА сводится к аудиту государственного финансирования (как целых направлений деятельности, так и отдельных спортивных событий), а также к проверке эффективности реализации принимаемых мер на государственном уровне. На данный момент не выявлено информации о проверках в отношении мер, принимаемых правительствами разных стран по поддержке спорта в контексте пандемии COVID-19. Эксперты не ожидают серьезных долговременных последствий пандемии COVID-19 в сфере организации и проведения международных спортивных соревнований за исключением вынужденного переноса ближайших мероприятий.

Одним из очевидных приоритетов в период после пика пандемии COVID-19 станет повышенная забота о здоровье спортсменов, зрителей и общества в целом, а также закрепление усиленных мер безопасности, направленных на предотвращение распространения коронавирусной инфекции при проведении массовых мероприятий, включая требования по степени заполняемости трибун и помещений, использованию средств индивидуальной защиты, проведению медицинских осмотров и других.

Как и во многих других сферах, вынужденные изменения модели экономического поведения профессиональных участников в период пандемии будут способствовать и более долговременной трансформации их деятельности. Одним из наиболее заметных изменений, вероятно, станет диверсификация источников доходов спортивных ассоциаций за счет дальнейшего использования технологий виртуальной и дополненной реальности в целях создания и распространения контента, создания новых информационных продуктов и установления прямого взаимодействия со зрительской аудиторией.

Непосредственно после пандемии возможен заметный рост интереса к сфере спорта в связи с накопившимся спросом со стороны болельщиков и повышенным вниманием граждан к состоянию своего здоровья. Игровая индустрия, включая киберспорт и разработку игр или новых игровых приставок, в условиях пандемии чувствует себя уверенно. Коронавирус в очередной раз подчеркнул, что виртуальная реальность имеет ряд преимуществ, например, в плане безопасности: у пользователей нет необходимости напрямую контактировать друг с другом, они могут взаимодействовать, оставаясь на удаленном расстоянии.

Физическая культура и спорт – отрасль национальной экономики, основной экономической функцией которой является производство спортивных услуг. В сфере физической культуры и спорта необходимо различать работников, оказывающих спортивные услуги, и всех тех, кто, занимаясь физической культурой и спортом, потребляет, пользуется этими услугами [2].

В современном обществе основными формами собственности на средства производства являются государственная и частная. Кроме того, существует собственность профсоюзных и иных общественных организаций.

Экономика физической культуры и спорта учитывает специфичность экономических отношений, возникающих в связи с наличием различных форм собственности и их переплетением. Например, управление физкультурой и спортом на любом предприятии, имеет чаще всего государственную (спортивные сооружения), профсоюзную (средства из бюджета профсоюзов) и личную собственность (оплата абонементов). При использовании этих видов собственности учитывается их различный юридический статус.

Государственная собственность включает находящиеся в ведении государства спортооружения, предприятия, изготавливающие спортивный инвентарь и т. п. Государство заботится о сохранности и приумножении государственной собственности, об её использовании для занятий физической культурой и спортом всеми членами общества.

Ведущая роль государственной собственности открывает возможности для обеспечения единства интересов отдельных ведомств, спортивных обществ в осуществлении физкультурной и спортивной деятельности. Государственное руководство физкультурным движением позволяет придать обязательную силу физкультурно-спортивным и оздоровительным мероприятиям, проводимым в учебных заведениях, учреждениях и на предприятиях.

На государственные спорткомитеты возлагается обязанность координировать усилия спортивных организаций по комплексному решению вопросов развития их материальной базы, оказания помощи в

выборе места для площадок и стадионов, в их оборудовании, в организации соревнований в производстве спортивных товаров и др.

Большинство спортивных сооружений является собственностью государственных предприятий и организаций, подчинены различным министерствам и ведомствам страны. Часть из этих сооружений предприятия передают в распоряжение профсоюзов. Между ними возникают определённые экономические отношения, связанные с эксплуатацией этих сооружений [3].

В оперативном управлении общественных организаций, профсоюзов находятся, помимо спортивных сооружений производственные предприятия, административные здания, учебно-спортивные и туристические базы и т. д.

Согласно уставу их имуществом могут пользоваться все физкультурники и спортсмены. Они имеют право заниматься в спортивных секциях и командах, участвовать во всех мероприятиях, спортивных соревнованиях, праздниках, спартакиадах, обучаться на курсах, учебно-тренировочных сборах, в спортивных школах.

За последние годы сложилась неодинаковая насыщенность физкультурных организаций спортивными сооружениями. Это приводит в ряде случаев к их неполному использованию. Например, школы, вузы, колледжи располагают большей частью спортивных площадок, но ощущают острую нехватку стадионов, плавательных бассейнов, футбольных полей.

Неодинаковое количество спортивных сооружений наблюдается в рамках одного и того же района. Крупные предприятия, располагая большими накоплениями, создают сеть спортивных сооружений. Так как не все имеют такие возможности, возникает «спортивное неравенство» производственных коллективов одного и того же района: одни имеют в избытке спортивные сооружения, что приводит к их неполному использованию, другие же испытывают острую нехватку, что ограничивает возможности развития у них физической культуры и спорта.

Для ликвидации недостатков в сфере физической культуры и спорта, вызванных подобной разобщённостью, необходимо совершенствовать экономические отношения. Фундаментальная проблема экономической теории – проблема регулирования действий участников производства. Процветание экономики в любой стране – всегда результат согласованных действий производителей, тогда как кризис – результат их антагонизма [4].

Современное постиндустриальное общество доказало практическую возможность решения проблемы оптимального регулирования экономики в рамках «смешанной системы», в которой абсолютная экономическая самостоятельность производителя сменяется относительной, а директивная регламентация ориентирующим воздействием государства. Это-то, что и позволило создать «социально-регулируемую рыночную экономику», в которой рынок сохранен, но рынок обузданный.

Таким образом, формирование физической культуры и спорта, как отрасли национальной экономики, обусловлено необходимостью обеспечения согласованных действий всех служб и взаимосвязанных подразделений этой сферы, направленных на равномерное распределение основных фондов и кадров по территории страны.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Закон Республики Казахстан № 228-V «О физической культуре и спорте» (с изменениями от 29.09.2014 г.) от 3 июля 2014 года
2. Стратегический план Агентства Республики Казахстан по делам спорта и физической культуры на 2012-2016 годы, утвержденный постановлением Правительства Республики Казахстан от 31 марта 2012 года № 414
3. Воинов В. Э., Судакова Г. Г. Управление ФКиС. Учебно-методические указания для подготовки к практическим занятиям. – Алматы.: 2000
4. Воронов К. А. Пути совершенствования управления физкультурным движением. – М.: Физическая культура и спорт, 2006

*Гибадуллина А.Р.*  
*студент 2 года обучения*  
*КНИТУ-КАИ им. А.Н.Туполева, г. Казань, РФ*  
**Научный руководитель: Покровская Т.Ю.**  
*к.соц.н., КНИТУ-КАИ им. А.Н.Туполева*  
*кафедра физической культуры и спорта, г. Казань, РФ.*

## **ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

**Аннотация.** В данной статье рассматривается влияние физической культуры на здоровье студента. Рассмотрено влияние физических упражнений на самочувствие обучающегося. Даны рекомендации по выполнению физических упражнений для поддержания здоровья студентов во время учебы.

**Ключевые слова:** физические упражнения, физическая культура, студенты, здоровье, спорт.

Актуальность темы исследования состоит в том, что спорт – это самый доступный способ поддержания и сохранения здоровья и работоспособности человека. С каждым годом появляются и развиваются различные формы занятий физическими упражнениями, совершенствуются новые, необычные виды спорта, но заинтересованность к ним стороны большей части молодежи и студентов остается довольно слабой и незначительной. Настоящий объем двигательной активности молодых людей не может полностью обеспечить их полноценное и гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья. Повышается количество студентов и школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

С каждым годом интерес к здоровому образу жизни растет. Огромное множество людей стараются следить за собой, люди отказываются от вредных привычек, начинают правильно питаться и, конечно же, увлекаются спортом. Общественное мнение меняется, народ начинает увлекаться спортивно-развлекательными программами и соревнованиями, но в то же время наблюдается и отрицательная тенденция. Как бы население ни было заинтересовано в здоровом образе жизни, все меньше и меньше молодых людей готовы заниматься профессиональными видами спорта. Нельзя отрицать наличие данной проблемы, количество молодых людей, решивших посвятить свою жизнь спорту, уменьшается с каждым годом.

Мотивация – это побуждение к какому-либо действию, усилиям, достижениям. Другими словами, замотивировать кого-то – значит, сделать так, чтобы человек захотел проявить усилия, дабы выполнить свои цели добросовестно. С полной уверенностью можно сказать, что формирование мотивации очень серьезный процесс, прежде чем молодой человек возьмется за дело, он должен осознать сам для себя насколько это важный шаг и что именно ему подходит. Чем больше заинтересованность и желание заниматься каким-либо видом спорта, тем больше вероятность того, что это принесет положительные результаты. Основы для мотивации спортом заключаются в укреплении и улучшении здоровья, самосовершенствовании и потребности в движении [3].

**Целью** исследования явилось повышение мотивации студентов к занятиям спортом.

В соответствии с заявленной целью, в статье решались следующие **задачи**:

1. увлечь студентов физической культурой и спором
2. формирование мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья
3. определить упражнения, которые стоит выполнять для поддержания здоровья.

Для этого использовались следующие методы исследования: наблюдение, сравнение результатов контрольной и экспериментальной групп.

В исследовании принимали участие обучающиеся 2 курса КНИТУ-КАИ факультета ИАНТЭ. Исследование проводилось на основе 2 групп, контрольной и экспериментальной. В состав 1 группы вошли – 10 студентов (3 девушек, 7 юношей). В состав 2 группы – 12 обучающихся (10 юношей, 2 девушки). 1 группа выполняла каждый день: **бег, планку, круги руками, глубокий наклон в сторону, приседания**. 2 группа в это время никаких упражнений не выполняла. Через месяц таких занятий в контрольной не было выявлено изменений. В экспериментальной группе жалоб на ухудшение не было, однако были замечены улучшения: студенты стали меньше уставать, уменьшились боли в зоне поясницы. В ходе проведенного исследования, авторы определили, какие наиболее простые упражнения на их взгляд, стоит выполнять для сохранения здоровья студента.

Упражнения, рекомендованные к выполнению:

1. Медленный бег;

2. Различные наклоны (наклон прогнувшись, руки на поясе; наклон вперед-книзу, руки на поясе; наклон вправо, руки на поясе; наклон назад, руки на поясе; наклон в широкой стойке с захватом; наклон с обхватом; наклон в широкой стойке, руки на поясе и др.);

3. Приседание на носках;

4. Круговые вращения плечами.

Минздрав определил минимальную норму недельного объема двигательной активности студента – десять часов. Надо помнить, что занятия физической культурой – не разовое мероприятие, а целеустремленное, волевое, регулярное физическое самовоспитание на протяжении всей жизни

Существуют три формы самостоятельных занятий:

1. Ежедневная утренняя гимнастика;

2. Ежедневная физкультпауза;

3. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом (не реже, чем 2-3 раза в неделю) [1]

В заключении хочется сказать, что в настоящее время физическое состояние населения находится на низком уровне, с каждым годом жизнь человека становится все проще, что способствует низкой физической активности, из-за этого ухудшается настроение, возникает стресс.

Нужно всерьез обратить внимание на проблему физического образования детей и молодежи, ведь это подрастающее поколение, которое передаст знание о физической культуре следующим поколениям.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. [Учебник.] - М.: КноРус, - 2020. -256 с.
2. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019.- 254 с.
3. Собянин Ф. И. Физическая культура.[ Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений.] М.: Феникс, 2020.- 221 с

## **НАРЫҚТЫҚ ҚАТЫНАСТАРДЫҢ ЗАҢДЫЛЫҚТАРЫНА БАЙЛАНЫСТЫ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МЕН СПОРТ САЛАСЫНЫҢ ЭКОНОМИКАСЫН ДАМУ ТҒЫНУ НЕГІЗДЕРІ**

### **Түйін**

Мақалада нарықтық жағдайдағы дене тәрбиесі мен спорт саласындағы экономикалық қатынастарды дамытудың негіздері қарастырылады. Сонымен қатар, осы өзекті мәселенің шешілуіне әсер ететін көптеген қаржыландыру көздерін және тиімді жолға бағыттайтын нарықтық қатынастардың заңдылықтары кетіріледі.

Дене тәрбиесін және спортты дамытуға әсер ететін спорттық ұйымдарға, спорттық ғимараттарға, спортшыларға және спортты демеушілерге салық салу мәселесі маңызды мәнге ие екендігі ашылады. Қазіргі уақытта тәуелсіз мемлекеттер достастығының басқа елдерінің салықтық заңнамалары бұл мәселені шешуге қабілетті емес екендігі алға шығарылады.

Қазақстан Республикасында нарықтық жағдайларды ескере келіп, дене тәрбиесі мен спорттың экономикалық қатынастарын жетілдіруді ғылыми түрде негіздеу бір жағынан болса да кенже қалғандығы айқындалады.

**Түйін сөздер:** нарықтық қатынастар, өнімнің тұтынушылық бағасы, халықаралық деңгей, материалдық қызметтер, жанкүйерлер.

**Кіріспе.** Қай салада болмасын қызмет атқарып тұрған әрбір шаруашылықтың соңғы нәтижесі белгілі бір өнімді өндіру болып табылатындығы түсінікті мәселе. Өнім – бұл адам еңбегінің нәтижесі, оның шаруашылық қызметінің заттық, рухани, ақпараттық немесе белгілі бір жұмыстар мен қызметтер түрінде көрсетілуі, бүгінгі күндегі нарықтық қатынастардың күн талабынан туындайды.

Қазақстан Республикасында нарықтық жағдайдағы дене тәрбиесі мен спорт саласындағы экономикалық қатынастарды дамыту, аса күрделі маңызға ие болып келеді, осы өзекті мәселенің шешілуі көптеген қаржыландыру көздерін тиімді жолға бағыттайды, және де сонымен қатар мемлекеттік, коммерциялық қатынастарды қоса алғанда, дене тәрбиесі мен спорттағы көрсетілетін қызметтердің сапасын жоғарғы деңгейге көтерері күмәнсіз.

Әлеуметтік мәдени қызметтер «дене шынықтыру және спорт» саласының өнімі ретіндегі әдіснамалық негізгі Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә. Назарбаевтың «Қазақстан- экономикалық, әлеуметтік және саяси модернизациялаудың жеделдету жолында» баяндамасының құрылымынан туындаған [1], және де [2], [3] білімді гуманизациялау мен құрастырылуына; сондай ақ, басқалардың осы саласының экономикасын негіздеудегі ғылыми құрастырылуларының жүйелі реттелулеріне байланысты тұжырымдарға сүйенген.

Бұрынғы Кеңес кеңістігінде алғашқы еңбек 1996 жылы, осы мәселе бойынша тұжырымдарды [4] қарастырғанын ескерген жөн, онда спорттық маркетингтің дамыған шет елдердегі аталған саладағы негіздері және оның құрылымдық бөлшектері, демеушілікті ұйымдастырудың кейбір сұрақтары, лицензиялау мен спорттық әрекеттерді жарнамалау келтірілген.

**Зерттеудің мақсаты:** Дене – тәрбиесі және спорт саласының қызметтерінің соңғы нәтижесі, белгілі бір бұқаралық-спорттық іс-шараны іске асыру арқылы табыс көздерін табыуға болатындығын анықтау.

### **Зерттеудің әдістері:**

1. Әдебиет кәздеріндегі осы тақырыптың ашылу мазмұндарын айқындау;
2. Экономикалық әдістермен бақылау;
3. Дене тәрбиесі мен спорт саласындағы экономикалық қатынастарды дамыту тұжырымдарын жинақтау;
4. Жинақталған заңдылықтар мен мәліметтерді талдау «Дене – тәрбиесі және спорт» саласының қызметтері адам еңбегінің нәтижесі, оның шаруашылық қызметінің заттық, рухани, ақпараттық немесе белгілі бір жұмыстар мен қызметтер түрінде көрсетілуі заңды әрекет.

Өнімнің тұтынушылық бағасын анықтайтын қасиеттері оның сапасынан және оны тұтынатын көпшіліктің әлеуметтік экономикалық дамуына байланысты. Сондықтан өнімнің тұтынушылық қасиеттері мен бәсекеге қабілеттілігінің арасында кейбір заңдылықтары бар.

Дене – тәрбиесі және спорт саласында қызмет көрсету түрлері еңбек өнімі ретінде қарастырылады, яғни ол заттық формаға ие болмайды, бірақ оның тұтынушылық бағасы (тауардан айырмашылығы), еңбектің пайдалы әрекетіне жатады және алып-сату объектісі ретінде тұтынатын зат та көрсетіледі. Тауардың айырмашылығы, қызметті өндіру мен тұтыну бір уақытта жүреді, сондықтан олар жинақталмайды. Егер жинақталмаған жағдайда да, ол адамдардың мәдени деңгейінің өсуімен, соның ішінде дене – тәрбиесі мәдениетінің, білім деңгейінің өсуімен түсіндіріледі.

Дене – тәрбиесі және спорт саласында материалдық қызметтерге спорттық құрылғыларды және де жоғарғы дәрежелі спортшыларға арнап арнайы өндірістік тауарлар шығару және тағы басқалары жатады. Бұл жағдайда өндіру нәтижесі және объекті болып табылатын-зат, яғни тауар. Бірақ бұл тауар өте қатты дараландырылған және оның еңбегінің көрінісі, оның қолданушыларының жеке басылық талаптарын қанағаттандырады. Қызмет түрінің басым көпшілігі дене тәрбиесі және спорт саласындағы құрастырылатын және пайдаланылатын әлеуметтік мәдени – қызметтерге нақты жатады. Мысалы, егер өз командасын қолдаушылар сол команданың қатысуымен болатын ойынға барады, ал еге ол команда басқамен ауыстырылса бұл әрекет басқа сипат алады. Яғни, дене тәрбиесі мен спорттық, көрушілік, сауықтырушылық, кеңесшілік қызметтерін көрсету технологиясы және тағы басқа жұмыс түрлері тұтынушымен арадағы тығыз қарым қатынасты қажет етеді. Үшіншіден, сапаның тұрақсыздығы. Әлеуметтік – мәдени қызметтер сапасы оларды қамтамасыз ететін жер, уақыт және басқа факторлардың аумағында жинақталады. Мысалы, спортшылардың жеткен нәтижелері көптеген жағдайда ауа райына, спортшылардың өз денсаулық жағдайына және спорттық бәсекелестіктердің деңгейіне т.б тәуелді болады. Көрсетілімдегі жеткен спорттық нәтижелер өз алдына қызметтің жалпы сапасына әсер етеді. Төртіншіден, сақталмаушылық. Әлеуметтік – мәдени қызметтерді белгілі бір уақыт аралығында сақтау мүмкін емес. Жанкүйер, егерде спорттық жарыстарға жеңілдетілген түрде билет алып, оған да кезінде бара алмай қалса, келесіде ондай қызмет түрімен бару мүмкіндігі оған қайтып берілмейді.

«Дене – тәрбиесі және спорт» саласының қызметтерді қалыптастыру және қолдану ерекшеліктерін қарастыра отырып, осы өдерістердің бәрі материалдық қызмет етуді қолдану және тауарлармен байланысты екенін ескеру керек. (Жалға алу, спорттық жабдықтарды жөндеу, құрылымдар және т.б спорттық киімдер және аяқ киімдер, басқа да жабдықтар). Көрсетілген материалдық қызметтер және тауарлар өз алдына дене тәрбиесінің өнімі болып табылмайды, бірақ олардың қатысуынсыз әлеуметтік – мәдени қызметтерді елестету қиын. Сондықтан, әлеуметтік – мәдени қызметтер, материалдық қызметтер және тауарлар бір жиынтықта қолданылады, осыған байланысты материалдық емес қызметтерге сұраныстың өсуі, әрине бұл жағдай өз алдына материалдық емес қызметтер мен тауарларға сұраныстың өсуіне алып келеді.

«Дене – тәрбиесі және спорт» саласының өнімі туралы толық сипат қалыптастыру үшін, алдыңғы қатарлы шетел мамандарының ойларын келтіруімізге болады. Сонымен, Ұлыбритания мамандары [5] спорт саласының өнімін, сайыс, көңіл көтеру ретінде сипаттайды, басқа сөзбен айтсақ, олардың ойынша, бұл сала өнімі қызықты сипатымен ғана шектеледі.

Германияның ірі маманы Huntmann. К керісінше пікірмен негізделген көз қарастарды ұстанады. Ол, дене тәрбиесі және спорттық ұжымдар саласын, Әзіндік Әндіріс орны ретінде қарастырады және де, ол бұл сала өнімін тауармен сипаттайды, ал таурды осы тiнiсiнiкте кең түрде қарастырады, оған «спорттық сайыстардың» түр – түрін біріктіреді.

Ал, Франция мамандары бұл сала өнімінің айқындамасына кешенді түрде қарайды және олардың сипаттамаларында спорт саласындағы тауарлар, қызықты көріністегі қызметтер, ақпараттық қызметтер мен мамандар т.б сияқты бейнеленеді. (кәсіби спортшылар, бапкерлер, және басқалары).

«Дене – тәрбиесі және спорт» саласындағы ұсыныс тікелей әртүрлі дене тәрбиесі-спорттық мекемелердің санымен тікелей байланысты және көптеген жағдайда жоғарғы және орта білімді мамандардың болуымен, дене тәрбиесінің және – спорттық құрылыстар жүйесінің дамуымен, қаржыландыру мүмкіндігімен және тағы басқадай жағдайларға да байланысты. «Дене – тәрбиесі және спорт» саласындағы қызметтер нарығында белгілі қызметті өндірушілер арасындағы бәсекемен қатар, басқа қызметтерді де қолданушылардың бос уақыты үшін бәсекелестік болады. Жинақталған сұраныс – дене тәрбиесі дене спорт саласында, осы саланың қызметін тұтынуды қажет ететін бағасыз негізгі көрсеткіштермен, яғни халықтың негізгі санымен, оның табысы және уақытының болуымен анықталады.

Дене тәрбиесі және спорт саласындағы жеке сұраныс тұтынушылар мен олардың топтарының жеке қызметтерге сұранысымен сипатталады. Дене тәрбиесі мен спорт қызметінің негізінде сұраныс жатыр. Бірақ нарықтық экономика жағдайында тұтыну мен қолдану мүмкіндігі арасында белгілі қызметі төлеу қажеттілігі бар.

Халықаралық спорттық ұжымдар өз әрекеттерінде әр түрлі қаржыландыру көздерін қолданады, мемлекеттік және мемлекеттік емесерді қоса ала отырып, сұраныс пен ұсыныстардың заңдылығына

сүйене келе, денсаулықты нығайтуға арналған сабақтарды ұйымдастыру сияқты қызметтерді көрсетуден бастап, спортшыларды жарыстарға дайындауға дейін және т.б бағыттарда орындалады. Осыларға байланысты, осы күндердегі спорт пен спорттық әрекеттер, спортшылардың ауқымды халықаралық жарыстарда, әсіресе, Олимпиадалық ойындармен әлем біріншіліктеріндегі жеңістері айқын саяси астар алғанын көрсетіп келеді, себебі әр мемлекет өзінің әлеуметтік-экономикалық салаларының жетістіктерін алға тартуды басты бағыт санайды. Сондықтан көптеген тәуелсіз мемлекеттер достығы елдерінде және Қазақстан Республикасын қоса алғанда дене тәрбиесі мен спортты дамытудағы бюджеттік қаржыландыру едәуір басымырақ болса деген талап бар.

Алыстағы шет елдік мемлекеттерде дене тәрбиесі мен спорт саласына мемлекеттік емес қаржы көздерін нарықтық есептерді ескере отырып тартуға халық жүйелі түрде бейімделуге жаппай үйренген. Біздің елде осы саланы қаржыландыру әлі де болса, көбінде бюджеттік түсімдерден қарастырылған. Дене тәрбиесі мен спортты дамытуды басқаратын республикадағы әкімшіліктер және осы саладағы кәсіптік әрекеттерді игеруе дәрменсіздік танытып отырғанының басты себебі болғандықтан, осы саладағы маркетингтің дамымауынан айқын байқалады. Экономикалық тиімді шаралар қолданумен қатар, аталған бағытта дене шынықтыруға қалың бұқара халыққа қызмет көрсетуден бастап, спортшыларды әр түрлі деңгейдегі жарыстарға қатынасу үшін дайындауды жақсы жолға қоюға болады. Қысқа мерзімде табысты жүргізілген экономикалық реформадан кейін және орнықты экономикалық даму траекториясына шыққан Қазақстан үшін Батыстың дамыған елдерінің ұлттық нормативтік-құқықтық актілерінің экономикалық аспектілері практикалық қызығушылық тудырады. Дене шынықтыру және спорт саласындағы кәсіпкерлік қызметті мемлекеттік бақылау мен құқықтық реттеу мәселелерін де, заман талабына сай қайта қарастыру күн тәртібінде болды.

Қазіргі уақытта нарықтық экономикалық қатынастардың қалыптасуымен және жұмыс орындары үшін бәсекелестіктің пайда болуымен, мемлекеттік бөлудің болмауы және өздігінен жұмысқа тұру қажеттілігіне байланысты дене шынықтыру саласындағы мамандардың белсенді өмірлік ұстанымының мәселесі бұрынғыдан да маңызды болуда. Нарықтық экономикаға өтуге байланысты мемлекеттің спортқа деген көзқарасы бірден тез өзгерді. Бұл жерде жеке кәсіпкерліктің өзара қатынасының нәтижесі батыс елдерінің спорттық құрылымдарымен қатар біздің қазақстандық заңнамалар және спорт үшін жеткілікті пайдалы болуы мнмкін.

Дене тәрбиесін және спортты дамытуда спорт ұйымдарының, спорттық құрылыстар, спортшылар және спорт демеушілерінің салық салу мәселесі маңызды мәнге ие. Қазіргі уақытта Ресей, Украина, Қазақстан және ТМД-ның басқа елдерінің салықтық заңнамалары бұл проблеманы шешуге қабілетті емес. Сонымен қатар батыс мамандары спортты құқықтық реттеу күрделі мәселелердің бірі деп әділ санайды. Олар субъектілерді қанағаттандырып ғана қоймайтын, сондай-ақ спортшылар шеберлігінің өсуіне, демеушілер мен көрермендер назарын аударуға ықпал ететін құқықтық қатынастардың жүйесін жасау қажет деп санайды.

Заңды тұлға деп меншігінде, шаруашылық жүргізуде немесе жедел басқаруда оқшауланған мүлкі бар және осы мүлік арқылы өзінің міндеттері бойынша жауап береді немесе өзінің атынан мүліктік немесе мүліктік емес құқықтарды сатып алу және жүзеге асыруда жауапкершілікте болатын және сотта жауап беруші және қорғаушы болатын ұйымдар танылады. Заңды тұлғалардың дербес теңгерімі және сметасы болуы тиіс. «Дене тәрбиесі және спорт» саласындағы кәсіпкерлік қызмет жеке, яғни нақты азамат ( жеке тұлға) жүзеге асыруы мнмкін. Мұндай жағдайда жеке тұлға жеке кәсіпкер ретінде тіркеледі және заңды тұлға құрмай-ақ жеке қызметке рұқсат алады.

Заңды тұлғаның пайданы алуына және пайдалануына байланысты мақсатты нұсқамалар бойынша коммерциялық немесе коммерциялық емес ұйымдар болуы мнмкін. Коммерциялық емес ұйымдар кәсіпкерлік қызметпен айналыса отырып, алынған пайданы Швейцариядағы Спорт-Тото фирмасы сияқты жарғыда көрсетілген мақсаттар үшін жұмсауы мүмкін.

Бұл құқықтық нормалардың экономикалық талдауы кейбір акценттерін қоюды талап етеді. Пайданы алуда коммерциялық ұйымдардың мүдделілігін және мұндай мүдделіліктің коммерциялық емес ұйымдарда болмауына қарсы қою қате болар еді. Мемлекет әртүрлі нысанда кәсіпкерлік қызмет субъектілерін оны құру және жұмыс істеуінің барлық кезеңдерінде бақылауды жүзеге асырады. Мұндай бақылау функциясын арнайы уәкілетті органдар орындайтындығы заңды іс.

Кез келген спорт ұйымдарының қызметін құқықтық реттеудің негізгі құжаттары болып, егер мұндай қабылданған болса ұлттық спорт заңнамаларында бекітілген ережелер мен елдің ішкі заңдары мен осы және жоғары тұрған ұйымдардың жарғысы болып табылады. Спорт жөніндегі 30-дан астам елде жүргізілген заңнамалық актілердің талдауы кейбір жалпы сәттердің болатынын көрсетеді. Бұл заңдар спорттағы көптеген елдер үшін өмірдің маңызды құрамдас бөлігі болып табылатындығын куәландырады.

Сондықтан, спорт пен дене тәрбиесінің дамыту әрекеті, сондай-ақ көптеген елдерде клубтар, ассоциация мен федерация мүшелерінің санының өсуі мемлекеттің императивті міндеті ретінде қарастырады. Оны орындау үшін әрбір елде әкімшілік органдар құрылады. Көптеген елдердің ішкі спорттық құрылымдары өте ұқсас болады. Олардың ұйымдастырушылық құрылымы пирамида түрінде болады: негізінде федерацияға енетін спорт клубтары және ассоциациялар жатыр, ал соңғылары ұлттық спорттық немесе олимпиадалық комитетімен бірге топтасады.

Қортындылап айтқанда, Қазақстан Республикасында нарықтық жағдайларды ескере келіп, дене тәрбиесі мен спорттың экономикалық қатынастарын жетілдіруді ғылыми түрде негіздеу бір жағынан болса да кенже қалғандығы және де, аса күрделі мәселенің құрастырылмағандығы, екінші жағынан алғанда, аталып отырған салада кәсіпкерлік қызметті мемлекеттік бақылау мен құқықтық реттеу мәселелеріне нақты қажеттілік барлығын айқындады.

**ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Назарбаевтың Н.Ә «Қазақстан экономикалық, әлеуметтік және саяси модернизациялаудың жеделдету жолында» Астана: Ел Орда 2005.
2. Сластенин В.А. Білімді гуманизациялау мен құрастырылулар //Народное образование. -2001. 24 желтоқсан.
3. Оразалы С. Что делать для восстановления экономики Казахстана. – Алматы, 1998. «Санат».
4. Гусков С.И. Маркетинг 1995. – М., 1992.
5. Curry T.J. Jioly R.M. Sport Intern, 1994 №12, p.4.



**2-СЕКЦИЯ**  
**МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ, МЕКТЕПТЕГІ, ЖОО-ДАҒЫ**  
**ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯЛЫҚ-ӘДІСТЕМЕЛІК**  
**ЖӘНЕ ТӘЖІРИБЕЛІК АСПЕКТІЛЕРІН ЖЕТІЛДІРУ**

**СЕКЦИЯ 2**  
**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИХ И**  
**ПРАКТИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ ДОШКОЛЬНОГО, ШКОЛЬНОГО,**  
**ВУЗОВСКОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**SECTIONS 2**  
**IMPROVEMENT OF THEORETICAL, METHODOLOGICAL**  
**AND PRACTICAL ASPECTS OF PRESCHOOL, SCHOOL**  
**AND UNIVERSITY PHYSICAL EDUCATION**

---

*Харитонов М.Г.*  
*д.п.н, профессор,*  
*декан психолого-педагогического факультета*  
*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный*  
*педагогический университет им. И.Я. Яковлева»,*  
*г. Чебоксары, Чувашская Республика, РФ.*

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАРОДНЫХ ИГР В ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ**

В системе профессиональной подготовки учителей важное место занимает внеучебная деятельность студентов. Это работа на психолого-педагогическом факультете ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева» осуществляется в органической связи с учебным процессом, служит целям профессиональной подготовки учителей начальных классов. Содержание внеучебной деятельности студентов имеет этнопедагогическую направленность.

Учебная программа по направлению «Педагогическое образование», профиль «Начальное образование» предусматривает большое количество практических занятий. Практикум по народной педагогике требует проведения со студентами педагогических экспедиций, экскурсий, встреч со старожилыми, поэтами, писателями, диспутов и дискуссий, педагогической практики.

По окончании второго курса в детских оздоровительных лагерях студенты проходят педагогическую практику. Они работают в качестве вожатых. Им приходится сталкиваться с незнакомыми детьми, коллективом. Будущие учителя несут ответственность перед родителями за жизнь и здоровье детей.

В процессе практики студенты психолого-педагогического факультета набирают опыт работы. Им представляется самостоятельность в подготовке и проведении бесед, сборов и костров, встречи с интересными людьми, экскурсий, походов, народных игр.

Традиционные чувашские игры в детских оздоровительных лагерях для совершенствования физических качеств детей студентами проводились с учетом их возрастных особенностей.

Дети в десятилетнем возрасте владеют практически уже всеми двигательными навыками, но не в одинаковой степени, т.к. двигательное мышечное напряжение быстро утомляет детей младшего школьного возраста. Поэтому будущие учителя с ними проводят сюжетные игры, не требующие большого физического и эмоционального напряжения. К таким можно отнести игры: «Слепой козел», «Волк и козы», «Найди топор», «Чепек». Помимо всего прочего в этих играх нет силовых элементов, они лишь требуют от участников точных и быстрых координированных движений. Практика подтвердила, что дети в возрасте 7-9 лет с удовольствием играют в такие игры.

Владимирова О. – студентка 2 курса психолого-педагогического факультета в своем отчете по педагогической практике пишет: «Игру «Чепек» я проводила с детьми восьмого отряда перед вечерней линейкой. Игра настолько понравилась детям, что они сами становились в шеренги по 5-7 человек и играли самостоятельно. Игра вызвала большой интерес, было много смеха. Интересно наблюдать, как игрок, ударяя водящего по туловищу, делает вид, что не принимает участия в игре, а водящий очень внимательно изучает играющих. Игра доступна и полезна для детей в возрасте 10 лет. Она способствует развитию самостоятельного мышления и анализа, вырабатывает такие качества, как терпимость, выдержка, умения маскироваться». Далее Владимирова О. отмечает, что в заключительной части занятий она проводила игры «Слепой козел», «Найди топор», которые «усмиряли» взбудораженный детский организм, помогали закончить занятия с хорошим настроением у ребят.

Для заключительной части занятия подбираются игры сравнительно спокойные, с простыми движениями, нетрудными правилами, так называемые малоподвижные игры. Нагрузка в этих играх небольшая, преимущественно эмоциональная.

С большим интересом дети 9-летнего возраста играли в игру «Вырån туп» – чувашская народная игра («Найди свое место»). Она похожа на русскую народную игру «Третий лишний». Ценность ее заключается в том, что происходит быстрая смена водящих и каждый успеваеt побывать в вожаках.

Правила перечисленных игр просты, поэтому доступны для детей данной возрастной группы.

В детских оздоровительных лагерях большим успехом пользовались игры «Волк и козы», «Найди топор». Студентка 2 курса Осипова В. пишет, что игры «Волк и козы», «Найди топор», проводимые на площадке, очень понравились детям. Методика игры проста, не требует никаких подготовительных мер. В них могут участвовать и мальчики и девочки.

Отсюда – вышеназванные игры «Слепой козел», «Волк и козы», «Чепек», «Найди топор» могут быть использованы как подвижные игры на занятиях с детьми 9-летнего возраста. Они отвечают педагогическим требованиям, «просты по содержанию, кратки по времени, не утомляют детей» [3, 149], а создают у них хорошее настроение.

Будущие учителя начальных классов отмечают, что любимыми играми у детей 9-летнего возраста являются «Чепек», «Пытанмалла», «Пастух и волк», «Бой козлов». Участвуя в них, ребята стараются делать точные и быстрые, хорошо координированные движения, что отвечает педагогическим требованиям. По содержанию эти игры просты, правила их несложные, а проведение не утомляет детей.

Включенность студентов на работу в качестве вожатых в детских оздоровительных лагерях существенно улучшает ориентацию будущих учителей на педагогическую деятельность: вооружает их конкретными практическими знаниями, умениями и навыками в области педагогической деятельности. Тому подтверждение и слова В.А. Сухомлинского: «Научиться любить детей нельзя ни в каком учебном заведении, ни по каким книгам ... По самой природе своей педагогический труд – повседневное общение с детьми – углубляет любовь к человеку, веру в него. Призвание к педагогической деятельности развивается ... в процессе этой деятельности» [2, 25].

Анализируя практику студентов в летних оздоровительных лагерях, пришли к выводу, что будущие учителя начальных классов, в процессе проведения воспитательных мероприятий с детьми, сталкиваются с определенными трудностями.

Студенты придают большое значение знанию основ педагогических воззрений народа и отмечают, что им особенно на практике помогли знание средств и методов народного воспитания. Среди методов народного воспитания будущие учителя выделили следующие: разъяснение, убеждение, приказ, просьба, совет, благопожелание и т.п. В центре внимания студентов было также использование сказок, легенд, преданий, пословиц, поговорок, загадок, скороговорок и песен в качестве средств народного воспитания.

Особо студенты выделяют использование ими на практике народных игр, которые заинтересовали детей всех возрастов. Они отметили, что подвижные игры выступали как средство активного отдыха детей. Каждая такая игра, по их мнению, имеет воспитательное значение и, в них заложена народная мудрость воспитания.

Будущие учителя в дневниках указали, что они справились с проведением мероприятий по воспитательной работе.

Сюда включались такие мероприятия, как конкурс «Веселые старты», конкурс «Рисунок на асфальте», вечера «Народных пословиц и поговорок», вечера «Загадок», конкурс инсценированной народной песни, конкурс на лучшую народную игру и др.

Студенты сознательно относились к летней педагогической практике и понимали значение слов Н.К. Крупской, которая предупреждала: «отдых отдыху рознь, есть отдых, который может дать много в смысле укрепления физических сил, и в смысле роста сознательности, а может быть и такой отдых, от которого можно только устать и поглупеть» (1, 182].

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Крупская, Н.К. О вожатом и его работе с пионерами / Н.К. Крупская. – Москва: Просвещение, 1977. – 224 с.
2. Сухомлинский, В.А. Павлышская средняя школа / В.А. Сухомлинский. – Москва: Просвещение, 1979. – 396 с.
3. Харитонов, М.Г. Этнопедагогическое образование учителей национальной школы / М.Г. Харитонов. – Чебоксары: Чувашгоспедуниверситет им. И.Я. Яковлева, 2004. – 330 с.

**Милашюс К.**  
д.б.н., профессор  
Университет Витаутас Магнус, Академия просвещения г. Вильнюс, г. Литва  
кафедра физического воспитания и спорта, КазНУ им. аль-Фараби, г. Алматы, РК.

**Ержанова Е.**  
PhD, сотрудник  
Национальный научно-практический центр физической культуры, г. Алматы, РК.

**Сабырбек Ж.**  
PhD, старший преподаватель  
кафедра физического воспитания и спорта, КазНУ им. аль-Фараби, г. Алматы, РК.

**Мадиева Г.**  
к.п.н., доцент  
кафедра физического воспитания и спорта, КазНУ им. аль-Фараби, г. Алматы, РК.

**Адилъжанова М.**  
магистр, преподаватель  
кафедра физического воспитания и спорта, КазНУ им. аль-Фараби, г. Алматы, РК.

**Калматаева Ж.**  
д.м.н., профессор  
декан факультета медицины и здравоохранения  
КазНУ им. аль-Фараби, г. Алматы, РК.

## **ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ВЫБОР ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНАМИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА**

**Введение.** Выбор здорового питания физически активными спортсменами зависит от нескольких факторов и включает в себя тип и продолжительность упражнений, общее потребление энергии, время, необходимое для восстановления и предпочтения при выборе продуктов питания (Pasalic et al., 2012; Jeukendrup, 2017).

Многие авторы указывают, что связь между питанием и здоровьем является очень тесной, так как рациональное питание обеспечивает хорошее функционирование всех органов и систем организма (Zimberg et al., 2008; Likus et al., 2013;). Врачи и тренеры должны хорошо знать, что для укрепления здоровья, в первую очередь, надо регулярно принимать здоровую и сбалансированную пищу, соблюдать основные факторы определяющие ее (Nazni, Vimala., 2010; Коростелева и др., 2013; Cengiz et al., 2016). По данным Всемирной организации здоровья (ВОЗ), здоровье человека на 40-60% зависит от образа жизни. В нем значительная часть (25-30%) отводится рациональному питанию. По этому при соответствии физиологических потребностей и принципов рационального питания, придерживаясь правильного режима питания, спортсмены смогут быстрее адаптироваться к физическим нагрузкам, достичь более высоких результатов (Turner, 2018). Данные о факторах, определяющих здоровое питание необходимы для правильного процесса, поддержания высокой работоспособности, контроля восстановительных процессов (Nelson et al., 2015).

Многие спортсмены, достигающие высокого спортивного мастерства, являются студентами. Студенческие годы – это социальная ступень жизни молодого человека, связанная с большими умственными нагрузками, изменениями образа жизни и характера питания. Поэтому питание физически активных студентов вызывает у ученых определенный интерес. (Skibinewska et al., 2009; El Ansari et al., 2011; Dobrovolskij, Stukas, 2012).

В студенческие годы активно занимаясь физическими упражнениями физиологические потребности организма значительно вырастают, и из за постоянного недостатка времени нарушается режим питания, или же питание становится неполноценным. Хотя недостатка исследований в области питания спортсменов не наблюдается, однако информации о факторах, определяющих образ здорового питания еще недостаточно. В Казахстане этот вопрос также еще недостаточно освещен. Обзор научных работ по питанию спортсменов Казахстана показывает, что привычки их питания являются не правильными, так как они слишком мало потребляют овощей и фруктов, продукты чаще всего выбирают по вкусу, не обращая внимания на полезное воздействие продуктов (Мустафин, 2012). В связи с этим, ожидаемый тренировочный эффект, даже при правильной нагрузке на тренировках, не возникает. По этому в питании спортсменов для повышения спортивных достижений необходимо учитывать направленность их спортивной специализации. Данная проблема в отечественных научных работах разработаны еще

недостаточно. В своих исследованиях мы попытались этот недостаток в некоторой мере восполнить (Yerzhanova et al., 2019).

**Цель работы** – дать сравнительную характеристику факторов, определяющих выбор здорового питания спортсменами, студентами, занимающимся разными видами спорта.

**Материалы и методы исследования.** В оценке факторов, определяющих здоровое питание приняли участие 157 исследуемых спортсменов, студентов, обучающихся по программе физической культуры и спорта в университетах им. аль-Фараби, в НПУ им. Абая г. Алматы. Респонденты были разделены на три группы – занимающихся в игровых видах спорта (волейбол, футбол, баскетбол, теннис) (n=85); развивающих выносливость (бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велосипедный спорт, триатлон) (n=22) и представителей единоборства (борьба, дзюдо, карате, бокс) (n=50). Средний возраст исследуемых составил 20,2±2,3 года, их средний рост был 177,3±8,6 см, масса тела – 68,8±10,6 кг. Их ИМТ составил в среднем 21,8±2,4.

Для выяснения их мнения о факторах, определяющих здоровое и рациональное питание спортсменов различных видов спорта, обучающихся по специальности физическая культура и спорт, была применена анкета, подготовленная Steptoe et al. (1995), непосредственно опрашивая в письменном виде каждого респондента. Анкету составили вопросы о социодемографические данные (пол, возраст), показателях физического развития (рост, масса тела, ИМТ), о объеме физической активности исследуемых, вопросы о питании, по взгляду и оценке своего здоровья. Было получено письменное согласие респондентов для участия в опросе. Для проведения анкетного опроса было получено разрешение комитета по этике КазНУ им. аль-Фараби.

Для анализа результатов исследования применены традиционные методы математической статистики – подсчитаны среднеарифметические данные (X) и их среднее стандартное отклонение (S). Для анализа достоверности категорических данных применен критерий  $\chi^2$  (хи квадрат). Достоверной считалась разница когда  $p < 0,05$ .

**Результаты.** Анализируя процентное распределение ответов респондентов о факторах, определяющих выбор здорового питания следует отметить, что нами опрошенные спортсмены различных видов спорта полагают, что состояние их здоровья оказывает влияние на выбор здорового питания. Так 63,55% игроков, 54,54% спортсменов, развивающих выносливость и 86,0% единоборцев, ответили на этот вопрос положительно (таблица 1). Оценивая ответы о влиянии спортивной деятельности на здоровое питание следует отметить достоверную разницу ответов в пользу оказывания влияния как у игроков, так и единоборцев ( $p=0,000$ ), тогда как спортсмены, занимающиеся видами спорта на выносливость, разделились поровну, по 50%, отвечая на вопрос, что спортивная деятельность на выбор здорового питания оказывает и не оказывает влияние.

Статистически достоверный ответ, о оказании влияния питания на композицию тела был получен от игроков ( $\chi^2=31,506$ ,  $p=0,000$ ) и единоборцев ( $\chi^2=21,80$ ,  $p=0,000$ ), тогда как половина спортсменов, занимающихся видами спорта на выносливость, были склонны утверждать, что композиция тела может а также и да и нет оказывать влияние на выбор пищи ( $\chi^2=8,237$ ,  $p=0,016$ ).

На вопрос о влиянии моды и популярности на выбор потребляемых продуктов достоверных различий по вариантам ответов во всех 3-х группах не обнаружено, однако отмечена тенденция склонности к ответу и да и нет.

На характер питания обычно большое влияние оказывают члены семьи, друзья. 68,25% нами исследуемых спортсменов игровых видов спорта полагают, что выше указанный фактор оказывает влияние ( $\chi^2=93,871$ ,  $p=0,000$ ), тогда как ответы представителей видов спорта на выносливость и единоборцев распределились по всем трем вариантам ответов ( $p=0,554$ ;  $p=0,113$ ).

Таблица 1

**Процентное распределение респондентов по ответу на вопрос «Факторы, определяющие ваш выбор здорового питания»**

№	Критерии	Игровой вид спорта n=85	Виды на выносливость n=22	Единоборства n=50
1	2	3	4	5
<b>Здоровье</b>				
1	оказывает влияние	63,55	54,54	86
2	и да и нет	30,58	45,46	12
3	не оказывают влияния	5,87	0	2
		$\chi^2=84,835$ ; $df=3$ ; $p=0,000$	$\chi^2=0,182$ ; $df=1$ ; $p=0,670$	$\chi^2=63,160$ ; $df=2$ ; $p=0,000$

1	2	3	4	5
<b>Спортивная деятельность</b>				
1	оказывает влияние	55,30	50	64
2	и да и нет	40	50	34
3	не оказывают влияния	4,70	0	2
		$\chi^2=34,329$ ; df=2; p=0,000	$\chi^2=0,000$ ; df=1; p=1,000	$\chi^2=28,840$ ; df=2; p=0,000
<b>Компазция тела.</b>				
1	оказывает влияние	36,47	50	56
2	и да и нет	56,47	45,45	40
3	не оказывают влияния	7,06	4,55	4
		$\chi^2=31,506$ ; df=2; p=0,000	$\chi^2=8,273$ ; df=2; p=0,016	$\chi^2=21,280$ ; df=2; p=0,000
<b>Мода, популярность.</b>				
1	оказывает влияние	28,24	31,83	26
2	и да и нет	42,35	40,90	40
3	не оказывают влияния	29,41	27,27	34
		$\chi^2=3,129$ ; df=2; p=0,209	$\chi^2=0,636$ ; df=2; p=0,727	$\chi^2=1,480$ ; df=2; p=0,477
<b>Члены семьи, друзья</b>				
1	оказывает влияние	68,26	40,90	46
2	и да и нет	23,52	36,36	32
3	не оказывают влияния	8,22	22,74	22
		$\chi^2=93,871$ ; df=3; p=0,000	$\chi^2=1,182$ ; df=2; p=0,554	$\chi^2=4,360$ ; df=2; p=0,113

При опросе спортсменов занимающихся различными видами спорта о привычках их питания выявлено, что статистически достоверное количество спортсменов всех трех групп согласны с положением, что они всегда стараются питаться здорово (p=0,000). Также большинство опрошенных нами спортсменов утверждают, что они ведут здоровый образ жизни, однако лишь представителей игровых видов спорта ответ „согласен“ был статистически достоверным ( $\chi^2=81,071$ , p=0,000) (таблица 2).

С положением, что они довольны своим здоровьем, во всех группах этот вариант ответа был статистически достоверным. Аналогичные результаты получены и при оценке своего веса среди представителей игровых видов и единоборцев, тогда как большинство спортсменов, занимающихся в видах спорта на выносливость не всегда согласны с этим фактором 54,54 % из них выбрали ответ и да и нет так как в этих видах спорта излишний вес тела является лимитирующим фактором спортивных достижений ( $\chi^2=14,000$ , p=0,003).

Таблица 2

**Процентное распределение респондентов по ответу на вопрос  
«Согласен с указанными положениями»**

№	Критерии	Игровой вид спорта n=85	Виды на выносливость n=22	Единоборства n=50
1	2	3	4	5
<b>Всегда стараюсь питаться здорово</b>				
1	согласен	71,78	63,65	76
2	и да и нет	27,05	27,27	24
3	не согласен	1,17	4,54	0
4	не знаю	0	4,54	0
		$\chi^2=65,035$ ; df=2; p=0,000	$\chi^2=20,545$ df=3; p=0,000	$\chi^2=13,520$ ; df=1; p=0,000
<b>Веду здоровый образ жизни</b>				
1	согласен	58,84	54,55	68
2	и да и нет	37,64	45,45	32
3	не согласен	2,35	0	0

1	2	3	4	5
4	не знаю	1,17	0	0
		$\chi^2=81,071$ ; $df=3$ ; $p=0,000$	$\chi^2=0,182$ ; $df=1$ ; $p=0,670$	$\chi^2=6,480$ ; $df=1$ ; $p=0,011$
<b>Я доволен своим здоровьем</b>				
1	согласен	67,07	50	68
2	и да и нет	31,76	40,91	30
3	не согласен	1,17	9,09	2
4	не знаю	0	0	0
		$\chi^2=55,435$ ; $df=2$ ; $p=0,000$	$\chi^2=6,091$ ; $df=2$ ; $p=0,048$	$\chi^2=32,920$ ; $df=2$ ; $p=0,000$
<b>Я доволен своим весом</b>				
1	согласен	43,52	31,83	58
2	и да и нет	42,35	54,54	38
3	не согласен	14,13	9,09	4
4	не знаю	0	4,54	0
		$\chi^2=14,141$ ; $df=2$ ; $p=0,001$	$\chi^2=14,000$ ; $df=3$ ; $p=0,003$	$\chi^2=22,360$ ; $df=2$ ; $p=0,000$

**Обсуждение результатов.** Хотя количество научной информации, о питании спортсменов различного спортивного мастерства достаточно велико, однако в Казахстане вопросы питания спортсменов еще недостаточно освещены. Соответствующий выбор факторов, определяющих здоровое питание, полагают более успешно подготовить спортсменов (Nowacka et al., 2016). Нами обследованные спортсмены, обучающиеся по программе физическая культура и спорт, основными факторами, определяющими выбор здорового питания, считают здоровье, вид спортивной деятельности и композицию тела. Такие факторы, как мода и популярность потребляемых пищевых продуктов, мнение членов семьи и друзей при выборе их получили более широкий разброс в выборе вариантов ответа. Такого же мнения придерживается и (Ubeda et al., 2010; Partida et al., 2018), исследовавшие различные факторы питания спортсменов.

Приобретенные теоретические знания о рациональном питании во время обучения в университете, может определить выбор факторов, определяющих здоровое и рациональное питание. Положительным является то, что выбирая продукты они обращают внимание на связь здоровья и выбор пищевых продуктов, на их состав. Данные нашего исследования согласуются с результатами исследований Zapolska et al. (2014), Kowalczyk-Vasilev et al. (2018). Наши исследования показали, что при оценке своего веса, примерно 85% респондентов довольны или не совсем довольны состоянием его. Этому вопросу как правило много внимания уделяют и другие авторы, изучающие питание спортсменов (Gazibara et al., 2013; Zapolska, 2014).

Организация рационального и здорового питания спортсменов подразумевает наличие определённого его режима и должно строго согласоваться с режимом тренировочного процесса. Соответствующий требованиям режим питания определяет адаптацию организма к физическим нагрузкам и помогает достижению наивысших спортивных результатов (Burke et al., 2011).

#### **Выводы**

1. Наши исследования показали, что среди факторов, определяющих выбор здорового питания для всех спортсменов нами исследуемых видов спорта основными является здоровье, характер их спортивной деятельности и композиция тела. Меньшее значение имеют такие факторы как мода, популярность потребляемых пищевых продуктов, влияние членов семьи и друзей.

2. Нами обследуемые спортсмены выделяют свое старание питаться здорово, вести здоровый образ жизни, большинство из них довольны своим здоровьем, массой тела.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Burke L., Hawley J. Wong S., Jeukendrup A. (2011). Carbohydrates for training and competition. *Journal of Sports Sciences*, 29(1), 17-27. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/02640414.2011.585473>.
2. Cengiz S., Göktepe M., Bezci S., Badau D. (2016) Study of nutrition habits and information levels of sportsmen interested in fighting sports. *Palestrica of the Third Millennium – Civilization and Sport*, 17 (2), 127–133.
3. Dobrovolskij V., Stukas R. (2012). Dietary habits among students. *Public Health*, 1, 14-19.
4. El Ansari W., Stock C., John J., Deeny P., Phillips C., Mabhala A. et al. (2011). Health promoting behaviors and lifestyle characteristics of students at seven universities in the UK. *Central European Journal of Public Health*, 19 (4), 197-204

5. Gazibara T., Kisić Tepavčević D., Popović A., Pekmezović T. (2013). Eating habits and body-weights of students of the university of Belgrade, Serbia: a cross-sectional study. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 31 (3), 330-333.
6. Jeukendrup, A. E. (2017). Training the gut for athletes. *Sports Medicine*, 47(1), 101–110. doi: 10.1007/s40279-017-0690-6.
7. Kowalczyk-Vasilev E., Klebaniuk R., Samolińska W., Kiczorowska B., Bielak F. (2018). Nutritive value of chosen special purpose dietary products. *Polish Journal of Public Health*, 128 (1), 14–18, DOI: <https://doi.org/10.2478/pjph-2018-0003>
8. Likus W., Milka D., Bajor G., Jachacz-Lopata M., Dorzak B. (2013). Dietary habits and physical activity in students from the Medical University of Silesia in Poland. *Roczniki Państwowego Zakładu Higieny*, 64 (4), 317-324.
9. Nazni P., Vimala S. (2010). Nutrition knowledge, attitude and practice of college sportsmen. *Asian Journal of Sports Medicine*, 1 (2), 93 – 100.
10. Nelson, M., Stewart, J., Frankel, F., Shelley, R. (2015). Strowman and Sari Edelstein. Where female athletes obtain nutrition information and the reliability of the source. *Food and Nutrition Report*, 1(1), 1–8.
11. Nowacka E, Leszczyńska T, Kopeć A, Hojka D. (2016). Nutritional behavior of Polish canoeist's athletes: The interest of nutritional education. *Science and Sports*, 31, (4), 79, <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2016.04.002>
12. Partida S., Marshall A., Henry R., Townsend J., Toy A. (2018). Attitudes toward nutrition and dietary habits and effectiveness of nutrition education in active adolescents in a private school setting: *A pilot study. Nutrients*, 7;10(9), pii: E1260. doi: 10.3390/nu10091260.
13. Pasalic A., Jusupovic F., Obradovic Z., Mahmutovic J. (2012). Nutritional awareness and habits of Premier league sportsmen in the Sarajevo Canton. *Journal of Health Sciences*, 2 (1), 54-60.
14. Skibniewska KA, Radzyminska A, Jaworska M., Babicz-Zielinska E. (2009). Studies on dietary habits of Polish and Belgian students. *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość*, 65, 250-258.
15. Steptoe A., Pollard T. M., Wardle J. (1995). Development of a measure of the motives underlying the selection of food: the food choice questionnaire. *Appetite*, 25, 267-284. DOI:10.1006/appe.1995.0061
16. Turner L. (2018).-Healthy eating made easy. *Better Nutrition*, 80 (2), 40-44.
17. Yerzhanova Y., Sabyrbek Z., Dilmakhanbetov E., Madiyeva G., Milasius K. (2019). Evaluation of knowledge and competence of Kazakhstani athletes about nutrition. *Sport Mont*, 17(2), 87-91, DOI: 10.26773/smj.190615
18. Zapolska J., Witczak K., Mańczuk A., Ostrowska L. (2014). Assessment of nutrition, supplementation and body composition parameters on the example of professional volleyball players. *Roczniki Państwowego Zakładu Higieny*, 65 (3), 235–242.
19. Zimberg I. Crispim C., Juzwiak C. et al. (2008). Nutritional intake during a simulated adventure race. *International Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism*, 18, 152-168.
20. Коростелева М., Никитюк Д., Волкова Л. (2013). Особенности организации питания юных спортсменов. *Вопросы питания*, 82 (6), 41-44.
21. Мустафин С. К. (2012). *Питание спортсмена*. Алматы: Изд-во Бастау, 228 с.



**Касымбекова С.И.**

*д.п.н., профессор кафедра физического воспитания и спорта  
КазНУ им.аль-Фараби, г. Алматы, РК.*

**Адилъжанова М.И.**

*преподаватель кафедра физического воспитания и спорта  
КазНУ им.аль-Фараби, г. Алматы, РК.*

**Оспанбаева М.Ж.**

*преподаватель кафедра физического воспитания и спорта  
КазНУ им.аль-Фараби, г. Алматы, РК.*

**Сайдагали Д.**

*магистрант 2 года обучения  
кафедра физического воспитания и спорта  
КазНУ им.аль-Фараби, г. Алматы, РК.*

## **ОҚУШЫ ЖАСТАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ**

Спорттың көптеген жанкүйерлері үшін спорт – бұл организмнің жасаруына және бос уақыттарда онымен шұғылдану тиімді болып табылады деп спортшыларды сендіре отырып, спорттың жетілуіне, оның дамуына көмек көрсетеміз және өмір сүруді жеңілдетеміз. Иә, біздің жарыстарымыздың өзіндік салт-санасы, тарихы, көрермендері бар. Спорттық іс-шараларды өткізуді талдау кезінде – дайындық жұмыстарының мөлшерінің көптігі, барлық жоспарлардың нақты жоспарлануы, оның орындалуы мен іске асырылуы, сондай-ақ білімді жақсы меңгерген қызметкерлердің болуы – жетістігіміздің кепілі екендігін көрсетіп отыр.

Спорттық іс-шараларды өткізуді қадағалай отырып, мынаған тоқталғым келеді:

– үздік спорттық ғимараттарды талдау – жарысқа қатысушы спортшылардың алғаш рет спортпен шұғылдану сәтінен бастап, барлық спортшылардың арманы;

– табысқа жету көп жағдайларға байланысты, қалалар мен облыстарды таңдау, әр түрлі жарыстарды өткізу уақыты, оны табысты өткізу осыдан көрермендердің қызығушылығы туындайды.

Біз сәттіліктің кілті жауапкершілікте, болашақты жоспарлауды бақылау керек деп ойлаймыз. Табысқа жетудің кілті – ол әр түрлі спорттық іс-шараларды өткізуге қажетті барлық тексерулер мен бақылау жасаулар. Спорттық іс-шараларды өткізу мен ұйымдастыру – бірегей және маңызды іс болып табылады. «Татулық ойындары» – бұл жалғыз ғана, әлеуметтік алауыздықсыз демократиялық теңдікті жүзеге асыратын шынайы шындық.

Барлық халықаралық спорттық қозғалыстар Адамзаттың аса көрнекті интеллектуалдығына, саналы-адамгершілік жетістіктеріне қатысты болып табылады. Бұл жалпы адамдар құндылығы сабақтас-тығының тамаша мысалы.

Дене шынықтыру және спорт саласында салауатты ұлт пен дені сау халықтың өмірін қалыптас-тыру, сау ұрпақты дене тәрбиесі және өнегелі үйлесімді тәрбиелеу мақсатында қазіргі заманғы мемлекеттік саясаттың принциптеріне сүйене отырып, барлық спорттық шараларды өткізуде бізге отандық және шет елдік тәжірибелерді творчестволық пайдалану қажет.

Адам қызметінің әр түрлі салаларында туындайтын порблемаларды жоғары тиімділікпен шешуге толық дені сау адам бейімді болатындықтан, адамның денсаулығы ұлы құндылық болып табылады. Осыған байланысты туғаннан бастап есеюге дейін әрбір адамның әр түрлі даму сатысында денсаулық-ты нығайтуда жете түсіну талаптарымен тәрбиелеу маңызды болып табылатын толыққанды дамуды қамтамасыз ету арқылы, іс-шараларды жүйелі ұйымдастыруды қажет ететін, сондай-ақ оларды өмірдің салауатты ғылыми негіздерімен жарақтай отырып, осы бағытта тәжірибелік дағдыны және білгірлікті игеруді қамтамасыз ету қажет. Осындай жүйелі ұйымдастыру шараларында мектепке дейінгі кезден бастап, валеологиялық білімнің бүтіндей жүйесін құруды қоса әдістеме мен құралдардың кең шеңберін пайдалану қарастырылуы тиіс. Әсіресе мектеп оқушыларының ден саулықтары мен дені сау өмір туралы білімдері терең болуы тиіс, өйткені нағыз осы кезеңдерде өзіндік талаптары, бейімділігі, уәждері мен ұғымдары жеке адамдық қалыптасу кезеңі басталады.

Қазір қазақстандық балалар-жас өспірімдер мен студенттік спорт біздің спорттық саламыздың дамуына экономикалық, әлеуметтік және басқа да аспектілеріне шынайы әсер ететін, мемлекеттік және мемлекеттік емес құрылымдардың жүйесін қалыптастырады. Біздің маңызды мақсатымыз – қоғамда

күшті денсаулық қалыптастыру арқылы спорт саласында мемлекеттік саясатты жүзеге асыруға әсер ету болып табылады. Біз дене шынықтыру тәрбиесіне өсіп келе жатқан ұрпақтарды мектеп жасынан бастап студент жастарға дейін ықпалымызды күшейтуге тиістіміз және міндеттіміз.

Жастарды жас кездерінен бастап спорттық өмірге тарту – бұл біздің алдымызда тұрған маңызды мәселе болып табылады. Мемлекеттің әлеуметтік саясатының стратегиялық бағыттарының санына «Дені сау ұлт» бағдарламасын іске асыруды жатқызуға болады. Оның басты мақсаты «Спорт баршаға», әрбір адамға үнемі физикалық жетілу талаптары тиесілі. Спорттық салауатты өмірді ұйымдастыру – адамның сана-сезіміне әсер ету арқылы алдын-ала қарастыру, бұл мемлекеттік бағдарламаның негізі. Осындай өмір көп жағдайларда нақты ойлауды, нақты әрекеттердің өмір желісін айқындайды. Егер мемлекеттің жас ұрпақтары спортпен шұғылданбаса яғни олар еліктіретін есірткі мен басқа да тұманды әсер ететін жерлерде уақыт өткізу үшін басқа орталарды табады.

Көптеген экономикалық елдерде «Спорт баршаға» принципі бойынша ұйымдастырылған спорттық қызметтің идеологиясы әлеуметтік саясаттың белгілеріне, бағытына ертеден қызмет етеді. Спорт баршаға арқылы халықты бұқаралық спортпен шұғылдануға тарту, өмірдің тиімді тәсілін қалыптастыруға, адам қызметінің творчестволық жолын ұзартуға мүмкіндік бере отырып жағдай жасайды.

Біздің республикамыздағы мектеп оқушылары мен студент жастары арасында спорттық қозғалысқа арналған «Бұқаралық спорт», «бұқаралық дене шынықтыру», «спорттық-бұқаралық жұмыс», «спорттық-сауықтыру қызметі» үйреншікті түсінік бойынша спорт барлығына бірдей.

Спорттық қозғалыстар ұлт пен елдің даму деңгейінің үнемі көрсеткіштерінің бірі болды. Заманауи елде – бұл айтарлықтай әрбір мемлекеттің визиттік карточкасы болып табылады.

Әртүрлі спорттық шараларды өткізу кезінде оны ұйымдастырушыларға үлкен жауапкершілік жүктеледі, сондықтан бізде қабілеттілігі, білімділігі, ынтасы мен тәжірибесі мол, шынайы қабілеті бар адамдар ғана бұл жұмысты атқара алады.

Шараларды өткізу талаптарының әр түрлі болуынан ұйымдастыру жылдан-жылға қиындық тудырады. Бүгінгі күні басты мәселе – бұл спорттың өзі емес, мысалға БАҚ, телеарна, демеушілер, маркетингтік қызмет, көрермендер, жарыстың ашылу және жабылу процедуралары мен құттықтауларға байланысты жаңа проблемалардың шешілуінде жатыр. Табысты жұмыс үшін жақсы үйлесімділік, тұрақты байланыс мен келісілген іс-әрекет қажет.

Өткізудің басты тақырыбы халықты жан-жақты сауықтыру бойынша мақсаттың басынан айғына дейін оны жақсартудың жолдары: біз бірінші кезеңде әртүрлі спорттық іс-шараларды өткізудегі стратегиялық шолуға мән береміз; екінші – негізгі факторға және техникалық жарақтау мен спорттың әр түріне қызмет көрсетуге баса назар аударамыз; үшінші – коммерциялық ұсыныстарды, меркетингтік, БАҚ, телеарнаны жұмылдыруға мән береміз. Насихат пен жарнама – біздің табысымыз үшін бұл сәтті мүмкіндік. Әр түрлі спорттық шараларды өткізу кезінде сол шараларды өткізетін аудандар, облыстар ұйымдастыра алады ма, жарысты өткізу үшін алдын-ала тәжірибелері мен спорттық құрылғылары бар ма, осылардың барлығын анықтап аламыз, алдағы жарыстарды өткізу үшін әр түрлі қоғамдық және жеке ұйымдардың қолдауын аламыз, спорттық жабдықтарды қамтамасыз ету мақсатында, қолдағы спорттық құрылғыларды жаңартуға, әр түрлі бағыттардағы инфрақұрылымдарды көлікпен қамтамасыз етуге, фестивальдер және творчестволық бағдарламалар өткізу үшін қалалық алаңдарды беруге қауіпсіздік үшін осындай қолдаулар қажет. Адамдардың тиімді жұмыстарынсыз жоғарыда көрсетілген барлық топтардың қажетті көмегінсіз осындай есте қаларлық бастамасыз, жоспарланған іс-шараларды өткізу мүмкін болар ма еді. Әрбір спорттық шараларды өткізгеннен кейін, спорттық құрылғыларды жаңарту, қоғамдық ынта-жігердің өсуі (арнада спорттық шаралардың сатылы жоспары берілген) сияқты осындай жағымды факторлар ойға оралады. Қосымша айтқанда, үлкен жарыстар өткізген жерлерде халықтың денсаулығы мен өмірін жақсарту үшін қазір жақсы мүмкіндік бар.

### **Спорттық іс-шараларды кезең-кезеңімен жетілдірудің жоспары**

Творчестволық ойлаудың процесі  
Пікірлермен алмасу және бірігу  
Шешім қабылдау. Мақсатты анықтау  
Жеке міндеттемелерді анықтау  
Мерзімді анықтау  
Іс әрекет  
Бақылауға жауаптыларды анықтау  
Қайтарып беру  
Қаржылық көтермелеу немесе өндіріп алу

Жарысты дайындау кезінде және өткізу кезінде жарысқа басшылық жасау негізгі мәселе болып табылады. Жарысқа басшылық жасау басты үш басшылық құрамнан тұрады:

- техникалық мәселелерге, сондай-ақ соттардың жұмыстары бойынша өзара әрекет ететін негізгі қызметке жауапты жарыстың менеджері,
- тізімге алуға, жабдыққа жауап беретін техникалық менеджер,
- техникалық көмекке, ақпараттық орталыққа, жиын бөлмесіне,
- тестілеуге, әр түрлі мекемелерге, орналасуға және тамақтануға шалғайдан қызмет көрсетуге жауап беретін менеджер.

Егер дайындау процесі ойдағыдай болса, жарысты кедергісіз ұйымдастырса, егер осы үрдіс аяғына дейін ойластырылмаған болса, спорттық шараларды өткізу кезінде қиындық тудыруы мүмкін.

Ұйымдастыру-атқарушы комитет қазіргі уақытта барлық ұйымдастыру жұмыстары жоғары деңгейде (осыған байланысты сізге «Жұмыс жоспарын» ұсынамыз) орындалатындай, жұмыс істейтін құрылымды құруға міндетті кәсіби компания ретінде жұмыс атқаруы тиіс.

Спорттық іс-шаралар барлық қызметтер мен мүдделі тұлғалардың қосымша негіздерінің өзара іс-әрекеттерінің арқасында жоғары биік деңгейге жетті.

Қорыта келе барлық спорттық іс-шаралар маңызды және айтулы, сондықтан біз үнемі жетілу үстіндеміз, біздің мемлекетіміздегі барлық өткізілетін спорттық іс-шараларды дамытамыз және мәртебесін қорғаймыз. Ал ашылу және жабылу салтанаты оның үздік болуы негізгі ерекшеліктерінің бірі болып табылады, ол жоғары сапалы және қатаң түрде ұйымдастырылған болуы тиіс.

#### **«Жұмыс жоспары»**

- мәдени ерекшеліктер
- инфрақұрылым (стадион және т.б.)
- бюджет
- мәдени бағдарлама
- ұйымдастырылған құрылымның мәселелері мен міндеттемелерін нақты анықтау арқылы жоспарлау
- жұмыс тобы (тізім)
- қызмет көрсететін әртүрлі ұйымдармен, компаниялармен жасайтын контрактілер, шарттардың тізімі
- орналастыру (жалпы, командалық)
- көлік
- қауіпсіздік
- ашылу және жабылу салтанаты
- техникалық құрал
- БАҚ, телеарна, баспасөз
- аккредитация
- дәрігерлік қызмет.

**Кузнецова З.М.**  
д.п.н., профессор,  
зав. кафедрой психолого-педагогических  
и спортивных дисциплин  
НФ УВО «Университет управления «ТИСБИ»,  
г. Набережные Челны,  
Республика Татарстан, РФ.

**Пере Лавега-Бургуес**  
Национальный институт физического воспитания Каталонии (INEFC),  
Двигательные действия Исследовательская группа (GIAM)  
Ляйда, Испания.

**Жауме Марч-Льянес**  
Европейская исследовательская группа  
Ляйда, Испания.

**Жорж Мойя-Фигерас**  
Европейская исследовательская группа  
Ляйда, Испания.

**Кузнецова Е.А.**  
к.п.н., доцент  
кафедры менеджмента и  
экономико-математических дисциплин,  
НФ УВО «Университет управления «ТИСБИ»,  
г. Набережные Челны,  
Республика Татарстан, РФ.

**Мулюкова И.В.**  
методист кафедры психолого-педагогических  
и спортивных дисциплин,  
НФ УВО «Университет управления «ТИСБИ»,  
г. Набережные Челны,  
Республика Татарстан, РФ.

## **МЕЖДУНАРОДНЫЙ ПРОЕКТ «ВОЗМОЖНОСТЬ» ПО ПРОДВИЖЕНИЮ НАРОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА И ИГР КАК ИНСТРУМЕНТ СОДЕЙСТВИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ ВУЗА (РОССИЙСКИЙ ОПЫТ)**

**Введение.** Содействие совместному существованию является одной из главных задач современного общества. В плане образования мы предполагаем, что поведение студентов влияет на их социальное участие [1,2,3]. Продвижение народных видов спорта и игр как инструмента содействия социальной интеграции может способствовать изменению отношения участников (в данном случае школьников и студентов) к таким ключевым целям, как социальная интеграция инвалидов [4,5,6,7,8].

Международный проект «Возможность» – это проект Erasmus+ (основанный Европейской комиссией ЮНЕСКО) по продвижению народных видов спорта и игр (TSG) как инструмента содействия социальной интеграции. Девять партнеров из семи стран (Испания, Франция, Италия, Португалия, Хорватия, Польша и Тунис), а также несколько ассоциированных партнеров из России и других континентов приступили к осуществлению данного проекта с января 2021 года по декабрь 2023 года. Проект направлен на возрождение и популяризацию народных видов спорта и игр (TSG) как инструмента содействия социальной интеграции обучающихся, в том числе с ограниченными интеллектуальными возможностями в рамках различных образовательных программ.

Три основные возможности для организаций и специалистов, желающих применять народные виды спорта и игры в качестве инструмента социальной интеграции созданы с помощью проекта «Возможность»:

- 1) Узнать об инклюзивном характере народных видов спорта и игр и его методологии с помощью разработанного Руководства, открытого онлайн-курса (МООС) и онлайн сообщества практиков;
- 2) Действовать, применяя данную инклюзивную методологию народных видов спорта и игр в рамках пилотных мероприятий, путем проведения нескольких сессий (TSG);

3) Проанализировать позитивное влияние пилотных видов спорта и игр с помощью цифрового инструментального приложения, разработанного в рамках проекта.

Продвижение возможностей сетевого взаимодействия и взаимного обучения между специалистами и университетами из России, Европы и других континентов является также одной из ключевых задач проекта.

На первом этапе международный проект «Возможность» преследует следующие цели:

1) Провести кросс-культурную проверку данных вопросника Catch для оценки отношения обучающихся к народным видам спорта и играм, а также оценки отношения к инвалидам, участвующим в TSG.

2) Провести кросс-культурный анализ влияния народных видов спорта и игр на изменение отношения к социальной инклюзии.

В анкетировании участвовали 3706 человек. Адаптация опросника проводилась для разных возрастов от 11 до 76 лет. Обследовали респондентов в молодом возрасте (от 11 до 17 лет) и взрослых – от 18 лет и старше. В частности, из России было обследовано 287 человек взрослых и 163 подростка.

Процедура разработки проверки данных проводилась следующим образом:

1. Написание анкет на английском языке.

2. Отправка анкет в каждую страну (Испания, Франция, Италия, Португалия, Хорватия, Польша, Тунис и Россия).

3. Обратный перевод на русский, испанский, португальский, итальянский, хорватский, польский и французский языки.

4. Разработка инструмента виртуальной регистрации (Виртуальная платформа Университета Лейда, Испания).

5. Заполнение анкет.

6. Статистическая обработка данных.

7. Разработка сокращенной версии вопросника Catch.

Анализ факторов и надежности мы проводили с использованием метода jamovi 1.6.9 – модульный фактор для расчета подтверждающего факторного анализа. Проводили также анализ надежности (внутренней согласованности) через методiku Кронбаха [6,7].

Таблица 1

**Goodness-of-fit indexes and reliability in all the countries for the standard version of the CATCH adapted for physical activity adult version.**

V 36 items	$\chi^2$ Exact Fit	df	p	CFI	TLI	RMSEA	AIC	$\alpha$ -F1	$\alpha$ -F2	$\alpha$ -F3	$\alpha$ -F4
ESP	579.55	310	<.001	.891	.876	.050	19762.2	.85	.75	.57	.57
ARAB	638.36	315	<.001	.731	.700	.081	10628.2	.82	.72	.51	.59
FR-TU	576.91	314	<.001	.762	.734	.069	11934.5	.78	.74	.33	.59
ITA	589.62	314	<.001	.912	.901	.047	21083.9	.88	.76	.53	.50
POL	511.81	309	<.001	.901	.887	.049	15970.7	.87	.75	.54	.56
POR	589.72	312	<.001	.914	.903	.049	22009.2	.88	.80	.49	.65
RUS	654.95	310	<.001	.852	.833	.062	17999.2	.84	.77	.61	.52

Проверка данных будет реализована в методологии проекта «Возможность» по использованию народных видов спорта и игр всех стран, согласившихся участвовать в данном проекте.

В сентябре 2021 года в Хорватии состоялся международный форум, а также фестиваль народных видов спорта и игр по данному международному проекту, где были обсуждены первые результаты проекта.

В России, как уже говорили, в анкетировании участвовали 287 взрослых (от 18 и старше) и 163 подростка.

Исследования проводятся в Казанском (Приволжском) федеральном университете г. Елабуга, гимназии №2, г. Елабуга, Республика Татарстан. Исследование, возрождение и включение народных видов спорта и игр тюркоязычных стран в процесс физической подготовки представляет собой традиционное и ценное педагогическое средство. Оно определено потребностью сохранения национальных традиций тюркоязычных народов и установления связей их с современной культурой.

Кроме того, мы планируем включить народные виды спорта и игры в общеобразовательную программу средней школы (3 урок физической культуры), а также в основную образовательную программу высшего образования по направлению «Физическая культура».

**Выводы.** Внедрение TSG в социальную практику может быть осуществлено широким кругом специалистов, таких как спортивные тренеры, учителя физической культуры, студенты бакалавриата факультетов физической культуры и образования, педагоги, которые являются еще одной целевой группой проекта. Чтобы иметь возможность применять TSG в спортивной практике как инструмент социального воздействия, упомянутые специалисты должны обладать набором инструментов и методов. Они будут представлены проектом.

Партнер проекта университет Лейда (Испания) выделяет еще одну актуальную целевую группу, которая будет закреплена в рамках реализации проекта: образовательные учреждения, в основном, школы и университеты, где TSG может быть внедрена в физкультурную деятельность.

Предстоит проделать большую работу по внедрению методики TSG в спортивную практику образовательных учреждений. Партнеры проекта рассчитывают привлечь к реализации мероприятий TSG около 60 спортивных организаций и 60 образовательных учреждений, заинтересованных в TSG как спортивной и социальной практике для своих студентов.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Alnahdi GH & Schwab S (2020) Psychometric properties of the Arabic version of the behavioral intention to interact with peers with intellectual disability scale. *Front. Psychol.* 11:1212. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01212
2. Green, R.T. & Alden, D.L. (1989). 'Functional equivalence in cross-cultural consumer behavior: gift giving in Japan and the United States', *Psychology and Marketing*, 5(2),155-68.
3. Malhotra N. & McCort, D. (2001). A cross-cultural comparison of behavioral intention models – Theoretical consideration and an empirical investigation. doi.10.1108/02651330110396505
4. Aleksandr S. Kuznetsov, Zinaida M. Kuznetsova. II Congress of members of the public organization "Russian Professorial Assembly". *Russian Journal of Physical Education and Sports*. 2019; 15(4): 5-7. DOI: 10.14526/2070-4798-2019-14-4-5-7
5. Rosenbaum, P.L, Armstrong, R.W, & King, S.M. (1986). Children's attitudes toward disabled peers: A self-report measure. *Journal of Pediatric Psychology*, 11(4),517-530.
6. Triandis, H. (1971). *Attitude and attitude change*. New York: Wiley.
7. Triandis, H.C., Malpass, R.S. and Davidson, A. (1971). 'Cross-cultural psychology', in B.J. Siegel, (Ed.), *Biennial Review of Anthropology*, Stanford University Press: Stanford, CA.
8. Левент Акыджы, Джулия Манискалко, Кузнецова З.М., Кузнецова Е.А. Форум по этноспорту – возрождение народных видов спорта. *Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2021; 16(3): 5-8. DOI: 10.14526/2070-4798-2021-16-2-5-8.

**Атембеков Н.Р**

*Е.А.Бөкетов атындағы КарУ,  
дене шынықтыру кафедрасының аға оқытушысы,  
Қарағанды қ., ҚР.*

**Рысбек Қ.**

*Е.А.Бөкетов атындағы КарУ,  
дене шынықтыру кафедрасының оқытушысы,  
Қарағанды қ., ҚР.*

## **ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІН ОҚЫТУ ПРОЦЕСІНДЕ ЗАМАНАУИ БІЛІМ БЕРУ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫН ҚОЛДАНУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ**

Дене шынықтыру қоғамда ежелден дамып, бүгінгі күнде әр бір адамның өмірінің ажырамас бөлігіне айналып отыр. Ол адамның қалыпты дамуына және денсаулығын түзеу мен оны бірқалыпты сақтауына әсер ететін негіздердің бірі. Дене шынықтыру сонымен қатар адам мен жалпы қоғам мәдениетінің бөлігі болып табылады, адамның физикалық және интеллектуалдық қабілеттерінің үйлесімді дамуына қол жеткізуге мүмкіндік береді. Бүгінгі таңда спорт қоғам өмірінің ажырамас бөлігі болып табылады. Қазіргі қоғамның барлық сатыларына еніп, ол қоғам өмірінің негізгі салаларына үлкен әсер етіп отыр. Дене шынықтыру ұлттық деңгейдегі қатынастарға, адамның қоғамдағы жағдайына әсер етеді, осылайша сән, этикалық құндылықтар, адамдардың өмір салтын қалыптастырады. Жаман әдеттердің алдын алумен қатар, дене шынықтыру адамзаттың керемет қажеттіліктерін қанағаттандырады.

Дене шынықтыру және спорт саласы қоғамда көптеген функцияларды орындайды және халықтың барлық жас топтарын қамтиды. Осы саланың көп функционалды сипаты бар. Оларға: дене шынықтыру мен спорт адамның физикалық, эстетикалық және адамгершілік қасиеттерін дамыту, әлеуметтік пайдалы іс – әрекеттерді ұйымдастыру, халықтың бос уақытын өткізу, аурулардың алдын алу, жас ұрпақты тәрбиелеу, физикалық және психоэмоционалды демалу және қалпына келтіру, көру, қарым-қатынас және т. б. жатқызуға болады. Спорттық-бағдарланған дене тәрбиесін ұйымдастыру өскелең ұрпақтың жаппай дене шынықтыру жағдайында дене тәрбиесі мен спорттық тәрбие құндылықтарын игерудің үлкен перспективаларын ашады. Студенттердің дене шынықтыруын ұйымдастыру жаттығу тұжырымдамасына негізделген. Күш, төзімділік, ептілік, өнімділіктің жоғары деңгейі студенттердің денесін қажетті көлем мен жеткілікті қарқындылықтың физикалық белсенділігіне бейімдеудің мақсатты ұйымдастырылған процесінің әсерін қолдана отырып, жаттығу арқылы алынуы мүмкін. Зерттеушілердің пікірінше, студенттердің оқу жаттығуларының ұйымдастырушылық-әдістемелік тұжырымдамасының негізгі принциптері дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастырудың жаңа формаларының теориялық-әдістемелік негізі болуы керек [1,12].

Бүгінгі таңда дене тәрбиесінің қазіргі тұжырымдамасына тән белгілі бір тұлғаның жеке басының дене шынықтыруын сәтті қалыптастыру шарттарын анықтайтын білім беру бағытын арттыруға баса назар аудару. Әр түрлі педагогикалық тәжірибелерді басшылыққа ала отырып, дене шынықтыруды оқытудың кешенді тәсілдерін айқындауға болады, өйткені ол физикалық қана емес, сонымен бірге зияткерлік, адамгершілік, эстетикалық дамудың маңызды және тиімді құралы болып саналады. Дене тәрбиесі мәселелерін шеше отырып, кез-келген оқытушы өз іс-әрекеттерін жеке тұлғаның физикалық және рухани жетілуіне құндылық бағдарларын тәрбиелеуге, жүйелі дене жаттығуларына қажеттіліктер мен мотивтерді қалыптастыруға, моральдық және ерікті қасиеттерді тәрбиелеуге, гуманистік қатынастарды қалыптастыруға, қарым-қатынас тәжірибесін алу сияқты маңызды компоненттерге бағытталуы тиіс. Дене шынықтыру пәнін оқыту процесінде студенттерге физикалық және ақыл-ой қабілеттерін, денсаулық жағдайын жетілдіру мен қатар, шығармашылық дағдыларын қажетті қолданудың тәсілдерін үйрету қажет. Әрине, қойылған мақсаттар мен міндеттерді барынша орындауға тек дәстүрлі технологиялар ғана көмектесе алмайды. Сондықтан да, дене шынықтыру пәнін оқыту процесінде заманауи білім беру технологияларын қолдану қажеттілігі өздігінен туындайды. Заманауи педагогикалық технологиялардың кең спектрін қолдану, сабақ уақытында да және сабақтан тыс уақытта да тиімді пайдалануға және студенттердің жоғары оқу нәтижелеріне қол жеткізуге мүмкіндік береді. Қазіргі сабақтың маңызды талабы-денсаулық жағдайын, физикалық дамуын, моторикасын, психикалық қасиеттердің даму ерекшеліктерін ескере отырып, студенттерде сараланған және жеке көзқарасты қамтамасыз ету. Дене шынықтыру саласында төмен және жоғары нәтижелері бар білім алушылар үшін сараланған және жеке тәсілдер маңызды. Моториканы дамытудың төмен деңгейі көбінесе студенттің дене шынықтырудағы сәтсіздігінің басты себептерінің бірі болып табылады. Ал жоғары деңгейдегі студент орташа

оқушыға арналған сабақта қызықтырмайды. Сонымен қатар, дене шынықтыру студенттері негізгі, дайындық және арнайы топтарға бөлінеді. Сондықтан бағдарламалық материалды игерудің міндеттері мен мазмұны мен қарқынын саралау және жетістіктерді бағалау қажет.

Қазіргі уақытта оқу процесін жаңғыртуға және қарқындалуға мүмкіндік беретін интерактивті технологияларды қолдануға деген қызығушылық артып келеді. Интерактивті технологиялар ішінде: коммуникативтік оқыту, ойын технологиялары, «ми шабуылы» проблемалық оқыту және т. б. технологиялар басым орынға ие. Осылардың ішінде проблемалық оқыту технологияларына тоқталып кетсек. Бұл технологияда сабақтың негізгі элементі- проблемалық жағдайдың негізін іздеу және соны қалыпқа келтіру болып табылады. Мұндай сабақтарды өткізу кезінде студенттердің тек физикалық дамуын ғана емес сонымен қатар, шығармашылық ойлауды, өзіндік тәуелсіздік пен рефлексивті позицияны қалыптастыруға мүмкіндік береді. Сонымен бірге, оқытудың жобалық әдістеріде қолданылады. Осы әдістеме бойынша жұмыс студенттердің жеке шығармашылық қабілеттерін дамытуға, кәсіби және әлеуметтік өзін-өзі анықтауға саналы түрде жақындауға мүмкіндік береді. Жобалық тәсілде әр түрлі жаттығулардан студенттердің ақыл-ой белсенділігіне баса назар аударылады. Жоба бойынша жұмыс барысында көкжиектің кеңеюі, дене шынықтыру мен спорттың әртүрлі тәсілдерімен, мамандардың кеңестерімен танысу жүреді.

Дене шынықтыру сабақтарында студенттердің танымдық белсенділік қабілеттерін дамыту үшін «бейне» әдісі қолданылады. Ол арқылы:

1. Студенттерге зерттелетін спорт элементтері туралы неғұрлым сенімді және толық ақпарат беру мүмкіндігі артады;
2. Оқу процесінде көрнекіліктің рөлін арттыруға септігін тигізеді;
3. Студенттердің қызығушылықтары мен сұраныстарын қанағаттандырады;
4. Кері байланыс тиімділігін арттырады.

Мультимедиялық презентацияларды пайдалану компьютерлік технологияларды қолдана отырып, әртүрлі дене шынықтыру жобаларын құруға, пікірталастар кезінде дене шынықтыру мен сыртқы ақпараттық ағындардың тиімді байланысын орналастыруға, сонымен қатар, студенттермен өзара әрекеттесуді қамтамасыз етті.

Оқыту жүйесіндегі зерттеушілік, жобалық тәсіл тұлғаның өздерінің жеке немесе топтық мультимедиялық жобаларын жасау үрдісін қалыптастыруына және шығармашылыққа көшуді қамтамасыз етті [2, 54].

Заманауи бағдарламалық және техникалық құралдар студенттерге презентациялардың мазмұнын өзгертуге және үлкен ақпарат ағындарын сақтауға мүмкіндік берді. Ақпараттық және коммуникациялық технологиялар оқытушылардың шығармашылық жұмысын жеңілдетеді, олардың жетілуіне, жинақталуына және дамуына көмектеседі [3]. Ақпараттық-коммуникациялық технологиялар оқу процесін өзгертуге мүмкіндік береді және оқу нәтижелеріне қол жеткізуде үлкен тиімділікке кепілдік береді. Компьютерлік технологияларды қолдану студенттерді оқытудың педагогикалық әдістерін айтарлықтай байытады. Көрнекілікті арттыратын демонстрациялық материалдар және ауызша әдістердің тиімділігі сандық білім беру ресурстарында көп кездеседі: плакаттар немесе слайдтар плакаттар-иллюстрациялар, плакаттар-схемалар, интерактивті плакаттар, кешенді интерактивті кестелер. Мұндай материалдарды сабақтың құрылымына қосу студенттердің қызығушылығын арттырып қана қоймайды, өйткені ресурстардың барлық материалдары жоғары деңгейде жасалады, сонымен қатар оқытушының осы сабаққа дайындалуға уақытын үнемдейді. Егер оқытушы оны қызықтыратын дайын материалдарды таппаса, ол оларды өз бетінше жасай алады. Суреттер, сызбалар сияқты өзіңіздің иллюстрациялық материалдарыңызды жасау үшін (мысалы, жаттығулардың орындалуын түсіндіргенде) графикалық редакторларды, мәтіндік процессорды қолдануға болады.

Ақпараттық және коммуникациялық технологиялар (АКТ) саласындағы құзыреттілік білім берудің басым мақсаттарының бірі болып табылады. Оны қалыптастыру мүмкіндігі оқытушы мен студенттің ақпараттық компьютерлік ортадағы белсенді қызметімен тікелей байланысты. Оқу процесінде ақпараттық және коммуникациялық технологияларды (АКТ) пайдалану қазіргі заманғы білім берудің өзекті мәселесі болып табылады.

Білім беру процесіне АКТ енгізу сабақтың тиімділігін арттыруға, материалды ұсынудың тартымдылығын арттыруға, тапсырмалар түрлерін саралауға, сондай-ақ кері байланыс нысандарын әртарап-тандыруға арналған. Оқу процесінде АКТ-ны қолдану-оқу мотивациясын арттырудың бір тәсілі. Ол тек білім алушының ғана емес, сонымен қатар оқытушының да шығармашылық тұлғасын дамытуға ықпал етеді, адамның негізгі қажеттіліктерін – қарым-қатынасты, білім беруді, өзін-өзі жүзеге асыруды жүзеге асыруға көмектеседі. Ақпараттық-компьютерлік технологияларды қолдану оқытушыға дене шынықтыру сабағын оқытуда жаңа мүмкіндіктер ашады. АКТ-ны қолдана отырып дене шынықтыруды



үйрену балаларға ойлау және сабақтың элементтерін құруға қатысуға мүмкіндік береді, бұл студенттердің пәнге деген қызығушылығын дамытуға ықпал етеді. Бүгінгі таңда кез-келген пән бойынша әр оқытушы АКТ-ны қолдана отырып сабақ дайындап, өткізе алуы керек, өйткені оқытушы осы әдіс арқылы сабақты жарқын және қызықты етуге мүмкіндік алды[4].

Денсаулық сақтау технологиялары. Бұл технологияларды қолдану сабақ барысында әр түрлі тапсырмаларды біркелкі бөлуге мүмкіндік береді, бұл оқытуда оң нәтиже береді.

«Портфолио» инновациялық бағалау жүйесі. Әлеуметтік өзін-өзі анықтауды педагогикалық қолдау құралы ретінде студенттің жетістіктерін жеке есепке алуды қалыптастыру, тұлғаның жеке даму траекториясын анықтау. қажеттілігі пайдалану және енгізу, мұндай нысандары мен әдістерін танымдылық қызметін қамтамасыз ететіндей жоғарғы нәтижелік және оқыту сапасын, даралықты иеленеді.

Жаңа ақпараттық технологиялар сабаққа пайдалы қосымша болып табылады.

Осылайша, қазіргі заманғы дене шынықтыру сабағын ұйымдастыру және өткізу кезінде АКТ-ны қолдану қажет деп санаймын, бұл физикалық ғана емес, сонымен бірге ақыл-ой жұмысын сәтті үйлестіруге, оқушылардың зияткерлік және шығармашылық қабілеттерін дамытуға, жалпы көкжиегін кеңейтуге мүмкіндік береді.

Ақпараттық-коммуникациялық технологиялар білім беру процесінің тиімділігін едәуір арттыра алады, білім беру мекемесінің алдында тұрған жан-жақты дамыған, шығармашылық еркін тұлғаны тәрбиелеу міндеттерін шеше алады.

Қорыта келгенде, заманауи білім беру технологияларын игеру оқытушы мен студенттің жеке басының резервтерін жандандыруға көмектеседі және жаңа технологиялар шығармашылық белсенділікті дамытады, студенттердің оқу іс-әрекетіндегі тәуелсіздігі оқытушы мен студенттің өзара әрекеттесу сипатын өзгертеді, өйткені олар оқу процесінің толық қатысушылары болып табылады. Осылайша, оқытудың заманауи білім беру технологиялары сабақ барысында ынталандырушы қолайлы орта құруға көмектеседі. Заманауи білім беру жүйесі оқытушыға көптеген инновациялық әдістемелердің ішінен өз тәсілін таңдауға, өз жұмыс тәжірибесіне жаңаша қарауға мүмкіндік береді. Дене шынықтыру пәнін оқыту барысында кез-келген оқытушы өз ұстанымын жаңаша түсініп, ең алдымен өзін өзгертіп, өзгерістердің не үшін қажет екенін түсініп алуы керек.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999. – 205 с.
2. Суслов Ф. П. «Современная система спортивной подготовки» / Ф.П. Суслов, В.Л. Сыч, В.Н. Шустин. – М.:СААМ,1995 – 448с.
3. Стрижевская, Е.М. Интегрированная система обучения в техническом вузе как основа повышения качества подготовки специалистов: дис. ... канд. пед. наук / Е.М. Стрижевская. -М.: ИОО, 2002. -137с.
4. Дядюшкина Т.С. «Использование информационных технологий на уроках физической культуры», «ИТО – Ростов – 2010»

**Мухтаров С.М.,**  
*к.п.н., доцент, Актюбинский региональный университет им.К.Жубанова*  
**Ведюшкина Д.С.,**  
*магистр педагогических наук направление «Физическая культура и спорт»,*  
**Жиембаев А.Ш.**  
*магистр педагогических наук направление*  
*«Физическая культура и спорт», г.Актобе, РК.*

## **РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕВОЧЕК 14-16 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС-КЛУБА**

**Аннотация.** Өздеріңіз білетіндей, балалар мен жасөспірімдердің дене тәрбиесіндегі негізгі міндеттер олардың денсаулық деңгейін нығайту және арттыру, сондай-ақ үйлесімді даму және қозғалыс дайындығын арттыру болып табылады. Әдебиеттерді талдау нәтижесінде біз фитнес-клубтар жағдайында қыздарға арналған жетекші моториканы және нақты күшті дамытуға бағытталған ғылыми негізделген әдістерді таппадық. Осыған байланысты біз таңдаған тақырып өзекті болып табылады.

**Түйінді сөздер:** фитнес, физикалық қасиеттер, бұлшықет күші, таңдау критерийлері.

**Актуальность.** Как известно основными задачами в физическом воспитании детей и подростков являются укрепление и повышения уровня их здоровья, а также гармоническое развитие, и повышение уровня двигательной подготовленности. В результате анализа литературы нами не обнаружено научно-обоснованных методик направленных на развитие ведущих двигательных способностей и конкретно силы для девушек в условиях фитнес клубов. В этой связи тема выбранная нами является актуальной.

**Цель работы.** Обоснование методики развития мышечной силы у девочек старшего школьного возраста в условиях фитнес клубов с использованием тренажерных устройств.

**В соответствии с целью исследования были определены следующие задачи:**

1. Разработать критерии отбора тренажерных устройств с целью более эффективного развития силовых способностей у девочек старшего школьного возраста в условия фитнес клуба.
2. Обосновать методику развития силовых способностей девочек 10-11 классов с использованием тренажерных устройств в условиях фитнес клубов.
3. Выявить эффективность разработанной методики и подготовить практические рекомендации.

**Научная новизна.** Полученные нами материалы в результате проведенного исследования несомненно дополняют основные представления о возрастных и методических возможностях при формировании и развитии силовых способностей девочек 14-16 лет.

**Цель работы.** Обоснование методики развития мышечной силы у девочек старшего школьного возраста в условиях фитнес клубов с использованием тренажерных устройств.

**Организация исследования:**

Исследования проводились в условиях фитнес клуба г. Актобе.

На первом этапе (сентябрь-декабрь 2019 г.) в ходе предварительного исследования был отобран комплекс тренажерных устройств с целью применения на занятиях для девочек 14 – 16 лет.

На втором этапе (январь 2020 г.), в котором приняло участие 20 испытуемых, был организован модельный педагогический эксперимент, ходе которого сделан сравнительный анализ объема и интенсивности физической нагрузки при выполнении сходных по структуре упражнений на тренажерном устройстве и с отягощением для девочек.

На третьем этапе в ходе педагогического эксперимента обосновывались режимы нагрузок силовой направленности при выполнении упражнений на тренажерных устройствах девочками 14 – 16 лет. В первой части педагогического эксперимента, проведенном в январе-марте 2020 г., приняло участие 37 девочек. Были определены режимы допустимых нагрузок при выполнении силовых упражнений локального, регионального и общего характера на тренажерных устройствах. Обосновывались такие компоненты нагрузки как время работы, количество повторений, число подходов, продолжительность интервалов отдыха. Был экспериментально обоснован комплекс из 10-12 силовых упражнений различного характера на тренажерных устройствах и режимы их выполнения. Определялись такие компоненты комплекса как общее время его выполнения, продолжительность отдельных упражнений и пауз отдыха, режимы нагрузок при выполнении упражнений в комплексе. С целью определения реакции организма девочек на задаваемую нагрузку, была прослежена динамика показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем в восстановительном периоде после выполнения комплекса. Измерения проводились до нагрузки, а также на 1-й, 6-й и 10-й минутах восстановительного периода.

На основании результатов собственных исследований, а также изучения передового опыта тренеров фитнес клубов, тренеров пауэрлифтингу и анализа литературы, была разработана методика применения тренажерных устройств для девочек 14 – 16 лет. В эксперименте принимали участие девочки экспериментальной (37 человек) и контрольной (29 человек) групп. На третьем этапе в ходе лабораторного педагогического эксперимента обосновывались режимы нагрузок силовой направленности при выполнении упражнений на тренажерных устройствах учащимися 14-16 лет. В первой части лабораторного эксперимента, приняло участие 67 школьников. Были определены режимы допустимых нагрузок при выполнении силовых упражнений локального, регионального и общего характера на тренажерных устройствах девочками 14, 15 и 16 лет. Обосновывались такие компоненты нагрузки как время работы, количество повторений, число подходов, продолжительность интервалов отдыха. Во второй части лабораторного эксперимента, проводившегося в условиях фитнес клубов, приняло участие 45 испытуемых. Был экспериментально обоснован комплекс из 10-12 силовых упражнений различного характера на тренажерных устройствах и режимы их выполнения. Определялись такие "компоненты комплекса как общее время его выполнения, продолжительность отдельных упражнений и пауз отдыха, режимы нагрузок при выполнении упражнений в комплексе. С целью определения реакции организма девочек на задаваемую нагрузку, была прослежена динамика показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем в восстановительном периоде после выполнения комплекса. Измерения проводились до нагрузки, а также на 1-й, 6-й и 10-й минутах восстановительного периода. С целью апробации разработанной методики был проведен естественный педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие школьники экспериментальной (37 человек) и контрольной (29 человек) групп. В ходе исследования в экспериментальной группе применялись в основном отобранные тренажерные устройства, в контрольной использовались преимущественно упражнения с отягощениями, на снарядах. Упражнения силовой направленности на тренажерных устройствах систематически применялись на тренировках в фитнес клубах. Комплексы упражнений выполнялись в соответствии с рекомендациями ( В. Н. Селуянова) в системе Изотон. По мере повышения физической подготовленности девочек продолжительность выполнения упражнений силовой направленности увеличивалась до 18-20 минут. На начальном периоде занятий в перерывах между упражнениями использовался пассивный отдых, в дальнейшем интервалы отдыха заполнялись упражнениями на расслабление, гибкость и т.п. При занятиях на тренажерных, отобранных устройствах все элементы упражнений строго регламентировались. Это позволило достаточно точно нормировать применяемые нагрузки и управлять ими и ее динамикой, влиять и регулировать интервалы используемых отдыхов, регулировать порядок их чередования с используемой нагрузкой. Во время выполнения нагрузок преимущественно применялись упражнения статодинамического характера. Все упражнения выполнялись в достаточно среднем темпе, использовались не предельные рассчитанные индивидуально отягощения с нагрузкой в 30% от максимальных. Значительное внимание на тренировках было уделено избирательно-направленным применяемым нагрузкам, использование которых нам дало возможность сочетать высокую интенсивность для мышечных нагрузок регуляции и длительность их воздействия. Поэтому в комплексы разработанных упражнений включались упражнения как локального (преимущественно) так и регионального характера. На основании результатов предварительных исследований и анализа литературы было показано, что более оптимальный вариант применения тренажерных устройств на тренировках, проведение занятий по развитию силы девочек в статодинамическом режиме. Это дало нам возможность и занимающимся самостоятельно направлять и выполнять упражнения на тренажерных устройствах с учетом индивидуальной дозировкой в нагрузки, в точно определенное время с точно определенными промежутками отдыха. Повышения функциональных тренируемых возможностей проводились на занятиях организованных по типу и закономерностям используя метод статодинамической работы. При данном методе предусматривалось относительно невысокая интенсивность воздействия (30-35% от максимальной), количество повторений в подходе – 35-45 с паузами отдыха до 45 с, число станций – 6-12, сетов на станции – 3-4. Использовались следующие этапные варианты:

Локальная работа на одну мышечную группу ( например мышцы рук) в статодинамическом режиме с отягощением в 30%:

1. 30-40 с – работа, 45 с – отдых; количество подходов в сете до «рези» в мышце
2. Отдых между сетами 4 – 5 мин.;
3. Повтор сета в том же режиме;
4. Таких сетов 3-4
5. Упражнения на растяжку

#### **Выводы**

Таким образом, анализ имеющейся у нас литературы позволяют сформулировать следующие выводы:

- Одним из существенных положений в работе с учащимися по использованию наиболее популярных форм в области физического воспитания является, посещение тренировок в фитнес клубах. Это предает дополнительную заинтересованность у детей и подростков к целенаправленным занятиям физическими упражнениями и к пониманию и сознательному отношению к формированию своего здоровья.

- Проведенный обзор литературы показывает, что нет разработанной единой методики по развитию силы у девушек в условиях фитнес клубов. Выявлены разногласия по оценке и значению сенситивных периодов, принципам формирования групп для тренировок, оценке и определению уровня готовности для использования физических нагрузок.

- Нет единого мнения с точки зрения совершенствования двигательных качеств, закономерного формирования развиваемых умений и навыков. Хотя казалось бы, что эта проблема была решена еще в работах Н.А. Бернштейна, о преемственности двигательных актов с использованием уровней управления и регуляции в ЦНС. Но углубленное изучение работ направленных на изучение индивидуальных особенностей формирующегося организма девушек поставило еще ряд новых проблем по рационализации на практики приобретаемых двигательных умений а также и навыков, совершенствования их кондиционных качеств.

- Как показывают наши исследования, уровень физической подготовленности и уровень функциональных возможностей у девушек занимающихся в одной группе, как правило, находятся развития зрелости, а логический возраст варьирует в достаточно ощутимых пределах иногда до трех лет. А индивидуальные, типологические особенности девушек не учитываются, как правило, фитнес тренером в расчет нагрузок не принимаются, а занятия в клубах проходят по единому для все рабочему плану, который рассчитан на усредненного посетителя тренировок в фитнес клубе. Такой подход приводит к тому, что по результатам тренировок у большинства девушек не отмечается каких либо существенных сдвигов в уровне двигательной подготовленности. Действующая в клубах программы, в различных направлениях физического воспитания, снимает жесткую "привязку" к существующим методическим указаниям и рекомендациям по проведению тренировок с тренирующимися девушкам, и дает определенную свободу фитнес тренеру, предлагая использовать ее для учета индивидуального уровня подготовленности девушек. Однако конкретных методических разработок для работы в этом направлении практически нет, а большинство имеющихся не реализуемы на практике.

- Методика использования тренажерных устройств в условиях фитнес клубов для девочек 14 – 16 лет в статодинамическом режиме способствует более эффективному развитию силовых способностей.

- На основании разработанных критериев осуществлен отбор системы тренажерных устройств. Апробированы режимы физических нагрузок при выполнении силовых упражнений на отдельных тренажерных устройствах и в комплексе.

- Применение разработанной методики использования тренажерных устройств в условиях фитнес клубов для девочек старших классах позволяет более полно осуществлять дифференцированный подход при дозировании физических нагрузок с учетом возрастных, индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности девочек 14 – 16 лет.

- В результате педагогического эксперимента у девочек экспериментальной группы сила основных мышечных групп увеличилась на 10-30%, уровень скоростных качеств – на 4-6%, скоростно-силовых – на 10-12%, общей выносливости – на 11%, что оказалось достоверно выше по сравнению с контрольной группой. У учащихся экспериментальной группы выявлены более высокие приросты ряда показателей физического развития.

Табл.№1

**Физиологических изменения показателей у девочек ( ♀ ) 14-16 лет после выполнения комплекса силовых упражнений на тренажерных устройствах**

№	показатель	Исходный уровень		Восстановление, мин					
		X+m	σ	1-я		6-я		10-я	
				X+m	Σ	X+m	σ	X+m	σ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	ЧСС,уд/мин	83,0+1,8	9,6	168,2+2,6	13,6	107,7+1,8	9,6	94,5+2,0	10,2
2	САД,мм рт.ст.	115+1,4	7,3	133,5+2,6	13,6	118,1+1,8	9,3	113,3+1,5	7,6
3	ДАД,мм рт.ст.	70,4+1,8	9,4	48,5+2,4	12,5	64,3+2,7	13,9	64,4+1,7	8,6

1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4	ПАД, мм рт.ст	44,2+2,2	8,2	85,1+5,3	15,7	54,5+3,1	10,4	44,3+2,2	8,0
5	ЧД, цикл/мин	22,4+0,9	4,7	25,6+1,0	5,4	24,0+1,1	5,8	22,0+1,1	5,7
6	ОД, мл	668+40,9	194	1280+60,3	315	788+42,8	220	770+43,4	205
7	МОД, л/мин	14,9+0,9	4,9	32,3+1,6	8,2	17,8+0,9	4,5	14,9+0,9	4,4
8	МВЛ, л/мин	96,4+4,0	20,5	104,3+5,1	26,5	101,8+5,6	29,0	98,7+5,1	26,6
9	ЖЕЛ, мл	3710+182	840	3585+224	911	3637+235	781	3649+192	640

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген.– М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
3. Венгерова Н.Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста: монография. СПб.: Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. 2011. 251 с.
4. Дмитриев С.В. Биомеханика: в поисках новой парадигмы. – Н-Новгород: Изд-во НГПУ, 279 с.
5. Донской Д.Д. Биомеханика – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 239 с.
6. Товстоног И.М. Рекреационно-оздоровительные занятия с женщинами 35- 45лет с использованием инновационного комплекса взаимодополняющих средств физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Смоленск. 2011. 22 с.
7. Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры. М.: Изд-во «Спорт», 2016. 279 с.
8. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений. – М.: Просвещение, 1989. – 206 с.
9. Чхаидзе Л.В. Об управлениями движениями. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 135 с.

**Абишев А.Р.**

*к.б.н., доцент, ведущий научный сотрудник  
ННПЦ ФК МОН РК, г.Алматы, РК*

**Байгелова Г.С.**

*директор средней школы им.Е. Кашаганова  
Жамбылская область, Кордайский район, Кенен аулы, РК*

**Кокебаева Р.С.**

*Казахский национальный аграрно-исследовательский университет, г.Алматы, РК*

**Мендығалиева Ш.А.**

*Казахский национальный педагогический университет им. Абая, г.Алматы, РК*

## **ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МАЛЬЧИКОВ КОРЕННОЙ НАЦИОНАЛЬНОСТИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ (ОБХВАТНЫЕ РАЗМЕРЫ ТЕЛА)**

**Аннотация.** Основа подрастающего поколения закладывается в школе. Эта система реализуется комплексно через занятия физической культурой, внеклассные, внешкольные занятия и общеоздоровительные мероприятия. Формирование у учащихся необходимых умений и навыков по физическому воспитанию. Цель дисциплины-обучение учащихся знаниям и воспитательным навыкам, необходимым для свободного овладения жизненно важными физическими действиями; содействие совершенствованию в них гибкости, силы, быстроты, выносливости и других качеств; способствовать укреплению здоровья и нормальному росту организма ребенка, а также развитию умственных способностей; формировать навыки систематического самостоятельного занятия различными физическими упражнениями оздоровительного характера, прививать им интерес к спорту. Конечная цель предмета «Физическая культура» – воспитание у учащихся активной жизненной позиции, смелости, настойчивости и умения принимать решения. В ходе решения этих проблем работа учителей физической культуры становится все более всесторонней и сознательной. Он и обучает, и тренирует, и следит за здоровьем, поведением, способностями ребенка. Главное требование – не быть равнодушным к делу, любить детей и свое педагогическое дело, придерживаться конкретных педагогических взглядов, не бояться трудностей. Ведь учителем физической культуры является единственный способный человек, который может помочь в совершенствовании физической подготовки детей, помочь им в физическом развитии, в совершенстве зная суть дела.

Совершенствование физического воспитания школьников – дело, проводимое в соответствии с требованиями государственной необходимости по подготовке поколения, крепкого здоровья, всесторонне развитого организма, способного выполнять разнообразные физические и умственные работы. Основная цель – обучение учащихся знаниям и практическим навыкам, необходимым для свободного овладения жизненно важными физическими действиями; содействие совершенствованию положительных качеств: гибкости, силы, быстроты, выносливости и других; способствовать укреплению здоровья и росту физических качеств детей, а также развитию умственных способностей; формировать навыки систематического самостоятельного занятия различными физическими упражнениями оздоровительного характера, повышать их интерес к физической культуре и спорту. Конечная цель физического воспитания – воспитание у учащихся активной жизненной позиции, смелости, настойчивости и умения принимать решения. Вот главная задача достижения этой цели мы считаем, что главной целью всегда быть готовым к отечественной защите и не пренебрегать сделанным, знать на высоком уровне учащихся и свое основное дело. Ведь учителем физической культуры является единственный способный человек, который может помочь в совершенствовании физической подготовки детей, помочь им в физическом развитии, в совершенстве зная суть дела.

Одной из основных воспитательных задач является формирование физической гармонии и приобщение учащихся к нравственному, умственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

Основная цель нашей исследовательской работы – выявить влияние дифференциально-двигательного режима на формирование анатомо-антропологических показателей у детей школьников 8-17 лет коренных национальностей и наметить пути гармоничного развития подрастающего поколения.

**Ключевые слова:** физическая культура, углубление, двигательный режим, совершенствование, анатомо-антропологических показатели, специализация, физическая подготовка.

**Введение.** В теории физического воспитания оценка физической подготовленности учащихся общеобразовательных и спортивных школ является одной из актуальных проблем, так как она непосредственно связана с совершенствование учебного процесса по физической культуре в школе. Для наиболее объективной оценки физической подготовленности школьников необходимы возрастные ориентиры – нормы показателей физического развития, двигательных качеств и функционального состояния, рассматриваемых в комплексе[1-10].

При этом необходимо учитывать не только возрастно – половые, природно – климатические особенности, но и этническую принадлежность учащихся. Совершенствование физического воспитания школьников – дело, проводимое в соответствии с требованиями государственной необходимости по подготовке поколения, крепкого здоровья, всесторонне развитого организма, способного выполнять разнообразные физические и умственные работы[2-391].

Основная цель – обучение учащихся знаниям и практическим навыкам, необходимым для свободного овладения жизненно важными физическими действиями; содействие совершенствованию положительных качеств: гибкости, силы, быстроты, выносливости и других; способствовать укреплению здоровья и росту физических качеств детей, а также развитию умственных способностей; формировать навыки систематического самостоятельного занятия различными физическими упражнениями оздоровительного характера, повышать их интерес к физической культуре и спорту[3-28].

Конечная цель физического воспитания – воспитание у учащихся активной жизненной позиции, смелости, настойчивости и умения принимать решения. Вот главная задача достижения этой цели мы считаем, что главной целью всегда быть готовым к отечественной защите и не пренебрегать сделанным, знать на высоком уровне учащихся и свое основное дело. Ведь учителем физической культуры является единственный способный человек, который может помочь в совершенствовании физической подготовки детей, помочь им в физическом развитии, в совершенстве зная суть дела[4-47].

Различными исследователями давно выявлены особенности физического развития и физической подготовленности детей, проживающих в южных регионах Средней Азии и Казахстане. Изучение вопросов двигательной активности молодого поколения представляет интерес для большого круга исследователей: медиков, биологов, психологов и педагогов, так как очень важно, как будет выглядеть завтра потенциальный резерв человеческого общества. Материалы проведенного исследования углубляют представления об антропометрических особенностях физического развития детей и подростков 8-17 лет в связи с их возрастно-половой принадлежностью[5-65]. Установленные чувствительные периоды в размерах тела, силе отдельных групп мышц обеспечат научный подход к построению многолетней подготовки спортсменов и целенаправленное воздействие различных двигательных режимов на становление физических характеристик детей-школьников.

Однако на сегодняшний день мы мало имеем соответствующих стандартов для детей коренной европейской национальности проживающих в Южном регионе нашей Республики. Существующие же стандарты устарели, либо в них не полностью учитываются особенности развития этнического характера[6-110]. Создающееся положение может не отразиться на качестве учебного процесса по физической культуре в школе. Это предопределяет необходимость коррекций учебных нормативов, содержания физического воспитания детей и подростков. В связи с этим представляется целесообразным изучение анатомо-антропологических особенностей детей с различными двигательными режимами[7-34].

Ежегодно все дети нашей республики должны проходить медицинские профилактические осмотры, в том числе и контрольную проверку их физического развития. Как правило, при таких осмотрах до сих пор оценивается состояние физического развития ребенка в основном по относительной величине его тотальных размеров тела в сравнении со средним и возрастно-половыми нормами [8-104]. Такая оценка не дает полного представления о физическом развитии, так как не характеризует его в достаточной степени как процесс возрастного развития человека. Правильная оценка физического развития имеет место только при условии увязки морфологических особенностей организма с его функциональными особенностями [9-105].

В нашей республике такие исследования не многочисленны, а в южных регионах – вообще мало. Разработанные оценочные таблицы по оценке физического развития имеют более чем 20-летнюю давность, проведены без учета этнической принадлежности, что снижает ценность исследования и не дает правильного представления о росте и развитии детей, о влиянии на их физический статус различных социальных факторов, в том числе и двигательной деятельности [10-41].

## **Материалы и методы исследования**

Объектом исследования явились дети-школьники в возрасте 8-17 лет. Все обследуемые дети и подростки обучались в общеобразовательных школах, расположенных в типовых помещениях. Учебно-воспитательный процесс, медицинское обследование не имели существенных различий. Мы анализировали абсолютные и относительные показатели физического развития и годичных приростов морфологических признаков у школьников, двигательный режим которых соответствует программе физического воспитания общеобразовательных школ.

Всего были отобраны 293 дети, занимающихся в общеобразовательных школах со спортивным уклоном (спортсмены). Специальная физическая подготовка состояла из уроков физического воспитания и отдельных занятий физической культурой или тренировок по схеме 2 часа 2 раза в неделю общефизической подготовки и 2 раза в неделю двухчасовых занятий игровыми видами спорта (волейбол, футбол, баскетбол, плавание) и легкой атлетикой.

Все испытуемые распределены на 10 возрастных групп.

Соответственно поставленным задачам в работе были применены методы, широко распространенные в гигиенических исследованиях при оценке физического здоровья детей и подростков: антропометрический, аналитический (фракционирование массы тела), вариационно-статистический.

## **Результаты исследования**

Цель нашей исследований установить влияние дифференцированного двигательного режима на становление анатомо-антропологических показателей у детей школьников в возрасте 8-17 лет мальчиков коренной национальностей и наметить пути гармонического развития подрастающего поколения. Исходя из целевой установки частными задачами являлись:

1. Изучение антропометрических данных у детей с активными двигательным режимом (дети в общеобразовательных школах, занимающиеся спортом).

3. Разработка современных местных стандартов мальчиков коренной национальности для оценки физического развития детей школьников 8-17 лет южного региона Республики Казахстан.

**Обхватные размеры тела.** Анализ скоростей роста проводился по обхватам плеча, предплечья, бедра и голени. Скорость роста обхватных размеров тела у мальчиков занимающихся спортом коренной национальности в различных возрастных группа по времени наступления максимальных годичных приростов и их динамике как обхват плеча и предплечья совпадает в возрасте 14 лет, обхват плеча имеет 7,60 %, обхват предплечья 8,52 %. Скорость роста обхвата бедра и голени совпадают в возрасте 17 лет, 7,91 % и 5,70 %.

Суммарная скорость роста обхвата плеча и предплечья составляет 42,05 % и 39,70 %.

За исследованный период в большей мере увеличивается обхват плеча на 1,65 % по сравнению с обхватом предплечья. В области нижней конечности – обхват бедра 37,25 %, голени 30,73 %, бедро имеет преимущество на 4,85 % больше чем голени.

Относительные показатели скорости роста обхвата плеча колеблется – от 0,73 % до 7,60 %, предплечья – от 2,02 % до 8,52 %, обхват бедра – от 1,22 % до 7,91 %, обхват голени – от 0,86 % до 5,70 %.

Скорость роста обхвата плеча начиная с 9 лет 5,66 % идет на уменьшение до 11 лет 2,84 %, затем вновь увеличение в возрасте 12 лет до 5,40 %, опять уменьшение в возрасте 13 лет до уровня 0,73 %. Максимальное увеличение в этом параметре составляет в возрасте 14 лет, оно увеличивается до 7,60 % и идет снижение до 16 лет 4,45 %, а в 17 лет вновь увеличение до 7,37%. Скорость роста обхвата предплечья начиная с 9 лет 2,79 % увеличивается до 11 лет 4,28 %, затем вновь уменьшение до 14 лет. максимальная скорость роста составляет 8,52 %, после уменьшается до 16 лет 2,15 %, 17 лет увеличивается до 6,11 %.

Причем максимальный прирост обхвата верхней конечности 14 лет так же снижение скорости роста после максимального роста 16 лет и увеличение роста в 17 лет совпадает со временем. Максимальная скорость роста обхвата нижней конечности так же совпадает со временем при увеличении и уменьшении признаков. Увеличение в 17 лет, а уменьшение в возрасте 16 лет. Максимальное увеличение скоростей роста обхвата плеча выглядит так в 9,12,14,15,17 лет – 5,66 %, 5,40 %, 7,60 %, 5,92 %, 7,37 %.

Увеличение скорости роста предплечья происходит в возрасте 11,14,15,17 лет – 4,28 %, 8,52 %, 6,15 %, 6,11 % . Скорость роста бедра происходит в 12,15,17 лет – 6,70 %, 5,71 %, 7,91%. Голени происходит в 12,15,17 лет- 3,96 %, 5,44 % , 5,70 %. (Таблица 1).



**Скорость роста обхватных размеров тела у мальчиков коренной  
национальности занимающихся спортом 8-17 лет.**

Возраст в периодах	Признаки	Средняя величина	Величина прироста		Суммарный прирост	
			Абсолютный	Относительный в %	Абсолютный	Относительный в %
1	2	3	4	5	6	7
7-8	Обхват плеча в (см)	16,07		5,66		
8-9		17,04	0,96	2,08		
9-10		17,40	0,36	2,84		
10-11		17,91	0,51	5,40		
11-12		18,93	1,02	0,73		
12-13		19,07	0,14	7,60		
13-14		20,64	1,57	5,92		
14-15		21,93	1,30	4,45		
15-16		22,96	1,02	7,37		
16-17	24,78	1,83			8,71	42,05
7-8	Обхват предплечья в (см)	16,07				
8-9		17,04	0,46	2,79		
9-10		17,40	0,64	3,75		
10-11		17,91	0,76	4,28		
11-12		18,93	0,37	2,02		
12-13		19,07	0,74	3,93		
13-14		20,64	1,75	8,52		
14-15		21,99	1,35	6,15		
15-16		22,48	0,48	2,15		
16-17	23,94	1,46	6,11		8,02	39,70
7-8	Обхват бедра в (см)	33,95				
8-9		34,81	0,87	2,49		
9-10		36,25	1,44	3,97		
10-11		37,32	1,07	2,86		
11-12		40,00	2,68	6,70		
12-13		41,65	1,65	3,96		
13-14		42,69	1,04	2,43		
14-15		45,27	2,59	5,71		
15-16		45,83	0,56	1,22		
16-17	49,77	3,94	7,91		15,84	37,25
7-8	Обхват голени в (см)	24,60				
8-9		24,81	0,21	0,86		
9-10		25,63	0,81	3,17		
10-11		26,18	0,56	2,13		
11-12		27,26	1,08	3,96		
12-13		28,33	1,07	3,77		
13-14		29,45	1,12	3,80		
14-15		31,15	1,70	5,44		
15-16		31,75	0,60	1,90		
16-17	33,67	1,92	5,70		9,07	30,73

### Заключение

Скорости роста обхватных размеров тела в изученный возрастной интервал позволило установить закономерности возрастного развития организма, характерные для детей, занимающиеся спортом. Так, скорости отдельных параметров не одинаковы по величине и по времени наступления максимальных приростов признака, то есть, рост отдельных обхватных размеров тела происходит асинхронно. Они растут разными темпами, достигают максимума скорости и заканчивают рост не одновременно. Скорости роста в различные возрастные периоды, можно обнаружить, что самые существенные сдвиги в антропометрических показателях в основном в 11-14 лет. В младшем и среднем школьном возрасте (от 8 до 11 лет и от 11 до 14 лет) рост тела в длину преобладает над ростом тела в ширину. В старшем школьном возрасте все идет наоборот.

На основании полученных данных можно сказать, что становление морфологических особенностей у детей, занимающихся спортом имеет гетерохронный характер, заключающийся в изменении скоростей роста по годам.

Резюмируя вышеуказанное, можно отметить, что двигательная деятельность при занятиях спортом оказывает более сильное воздействие на анатомо-антропологических особенностей детей, изменяя тем или иным образом и ход становления этих показателей. При этом изменения носят не только количественный характер, но и отражаются на возрасте максимальных приростов, так как каждый вид спорта вносит в этот процесс свои коррективы. Так, время наступления максимальных приростов генетически детерминированных признаков сдвигается у спортсменов на более поздние сроки, а максимальные приросты признаков, в большей степени подверженных средовым воздействием, зависят от специфики и временного распределения нагрузок в тренировочном процессе данного вида спорта.

Физическое развитие детей (коренной национальности) мальчиков в исследуемый промежуток времени (8-17 лет) характеризуется как хорошие и удовлетворительное.

Двигательный режим разной направленности влияет на скорость роста размера тела как по величине, так и по времени наступления максимальных приростов. У детей занимающиеся спортом максимальная скорость роста для большинства анатомо-антропологических признаков приходится на 14,115 и 17-летием возрасте.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Указ Президента Республики Казахстан «О государственной программе развития массового спорта в Республике Казахстан на 1996-2000 годы» от 19 декабря 1996 г. № 3276 «Әділет».-С.12-22.
2. Савицкая А.Б. Методика исследования физического развития детей и подростков / А.Б. Савицкая, Д.И. Арон. – М., 1969. – 47 с.
3. Мусагалиева Г.М. Анатомо-антропологическая характеристика спортсменов, занимающих национальной борьбой казакша күрес / Г.М.Мусагалиева, Е.С.Олшевский, Л.Е. Кирина // В кн: Тезисы всесоюзные конференции «Критерии-антропометрического контроля в спорте». Ереван Цахкадзор., 12-15 октября 1983. – с. 110-111.
4. Козлов В.И. В кн: Основы спортивной морфологии / В.И.Козлов, А.А. Гладышева – ФиС 1977. – с. 104.
5. Ямпольская Ю.А. Физическое развитие мальчиков Москвы последнее десятилетия / Ю.А. Ямпольская // «Гигиена и санитария». – 2000. – №6, – 65-68 с.
6. Дүйсекенов А.Д. Национальная политика семейного здравоохранения в Казахстане / А.Д. Дүйсекенов, Н.А. Коюпова // Здравоохранение Казахстан. – 1999, – №7, С. 12-15.
7. Касенова Л.Ж. Динамика анатомо-соматических параметров развития подростков двух этнических параметров развития подростков двух этнических групп.(по данным г.Астана) / Л.Ж. Касенова. Автореф, Дисс...канд.мед.наук, 14.00.02. -Актобе, 2002. – 29 с.
8. Даутов Ф.Ф. Влияние факторов окружающей среды на физическое развитие детей дошкольного возраста / Ф.Ф. Даутов Лысеко А.Н., Яруллин А.Х. // Гигиена и санитария.-2004.-№6.-С. 49-51.
9. Олшевский А.Б. Методика исследования физического развития детей подростков / А.Б. Олшевский, Д.И. Арон.– М., 1969. – 47 с.
10. Головкина В.А. Физическое воспитание / В.А.Головкина, В.А.Масляков, А.В. Коробокова и др. – М.: Высшая школа. – 1983. – 391 с.

**Абишев А.Р.**

*к.б.н., доцент, ведущий научный сотрудник  
ННПЦ ФК МОН РК, г.Алматы, РК.*

**Байтлесова Н.К.**

*PhD*

*кафедра теория и методика преподавания физического воспитания,  
Западно-Казахстанский университет имени М.Утемисова г.Уральск, РК*

**Кокебаева Р.С.**

*Казахский национальный аграрно-исследовательский университет, г.Алматы, РК.*

**Байгелова Г.С.**

*директор средней школы им.Е. Кашаганова*

*Жамбылская область, Кордайский район, Кенен аулы, РК.*

**Хабиров Р.Р.**

*магистрант, старший преподаватель*

*Атырауский университет имени Х. Досмухамедова, г.Атырау, РК.*

## **СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МАЛЬЧИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ (ТОТАЛЬНЫЕ РАЗМЕРЫ ТЕЛА)**

**Аннотация.** Главная задача физкультурного движения, всей системы физического воспитания – всемерно способствовать укреплению здоровья людей нашей республики, повышению их работоспособности и производительности труда, готовности к защите Родины, формированию высоких нравственных качеств, бодрости духа, силы и выносливости, воспитанию здорового и жизнерадостного подрастающего поколения.

Успешное использование физической культуры для гармонического развития личности и формирования активной жизненной позиции тесно связано с применением научных достижений, накопленных в спортивной морфологии. Очень важно дифференцировать объем двигательных нагрузок для разных возрастных групп населения, проживающих в различных регионах Казахстана.

В связи с этим следует уточнить изменение морфофункциональных показателей при занятиях различными видами физической культуры и спорта применительно к отдельным возрастно-половым, этно-территориальным и профессиональным группам населения.

Однако на сегодняшний день мы мало имеем соответствующих стандартов для детей коренной национальности.

Цель нашей исследований установить влияние дифференцированного двигательного режима на становление анатомо-антропологических показателей у детей школьниц в возрасте 8-17 лет девушек коренной национальностей и наметить пути гармонического развития подрастающего поколения. Исходя из целевой установки частными задачами являлись:

Изучение антропометрических данных у детей с активным двигательным режимом (дети занимающиеся в школах со спортивным уклоном). Из спортивных специализации обследованы футболисты, волейболисты и пловцы. Все специализации относятся к массовым, широко распространенным видам спорта.

А также детей с пассивным двигательным режимом, дети общеобразовательной школы, который занимающиеся общей физической культурой по программе школы.

Темп занятий сочетает чередование малой и средней интенсивности нагрузок согласно программе, утвержденной Министерством образования и науки.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическая подготовка, анатомо-антропометрический, моторный плотность, функциональный, физическое воспитание, спортивная морфология.

**Введение.** Проблема возрастного становления анатомо-антропологических показателей, характеризующих рост и развитие подрастающего поколения в различных этно-территориальных, профессиональных и спортивных группах населения, продолжает на современном этапе оставаться одной из важнейших задач. О государственной программе развития массового спорта в Республике Казахстан предусматривалось дальнейшее совершенствование массовой физической культуры и спорта, внедрение ее в повседневную жизнь людей нашей республики. Учитывая оздоровительный характер массовой физической культуры, необходимо вести поиск критериев оценки физического развития человека для каждого возрастного периода его жизни

Физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания гражданина республики, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Успешное выполнение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания в школьном возрасте [1, с.12-22].

Задачи школьного физического воспитания заключаются, прежде всего в том, чтобы сформировать двигательный стереотип ребенка, воспитать потребность в движениях.

Необходимость изучения влияния этих факторов на специфическом контингенте (лицах занимающиеся и не занимающиеся) определяется тем, что возрастная морфология и физиология, как и спортивная морфология, не располагает исчерпывающими данными о влиянии различных по величине физических нагрузок на детей в период их интенсивного роста и развития. Нет сведений и о временной приуроченности так называемых сенситивных, наиболее чувствительных к целенаправленному воздействию физических упражнений или отдельных видов спорта, периодов в развитии анатомо-физиологических показателей у подростков и юношей. Установленные сенситивные периоды в размерах тела, силе отдельных групп мышц обеспечат научный подход к построению многолетней подготовки спортсменов и целенаправленное воздействие различных двигательных режимов на становление физических характеристик детей-школьников [2, с.29-37].

Разработанные оценочные значения морфофункциональных показателей для отдельных возрастных групп могут быть использованы в школьной гигиене, спортивной медицине, возрастной педагогике и спортивной практике в качестве критериев оценки физического состояния спортсменов и не занимающиеся спортом. Показатели физического развития, полученные на основе обследования однородных групп населения, явились репрезентативным материалом для сравнительного анализа школьников, несущих различную двигательную нагрузку [3, с.27-38].

### ***Организация и методы исследования.***

Объектом исследования являлись дети-школьники в возрасте 8-17 лет. В первую группу входили 1618 дети общеобразовательных школ с общепринятой системой физического воспитания (не спортсмены).

Первая группа получала уроки физического воспитания три раза в неделю по 45 минут. Общая физическая нагрузка соответствовала возрасту и полу учеников. Двигательные упражнения при таком уровне физического воспитания были направлены в основном на поддержание физических качеств у детей, работоспособность, разрядку умственного напряжения. Темп занятий сочетает чередование малой и средней интенсивности нагрузок согласно программе, утвержденной Министерством образования и науки [4, с.12-15].

Во вторую группу входили 1155 дети, занимающиеся в общеобразовательных школах со спортивным уклоном (спортсмены). Специальная физическая подготовка состояла из уроков физического воспитания и отдельных занятий физической культурой или тренировок по схеме 2 часа 2 раза в неделю общефизической подготовки и 2 раза в неделю двухчасовых занятий игровыми видами спорта (волейбол, футбол, баскетбол, плавание) и легкой атлетикой. Все обследуемые дети обучались в общеобразовательных школах, расположенных в типовых помещениях. Учебно-воспитательный процесс, медицинское обслуживание не имели существенных различий. Из спортивных специализаций обследованы футболисты, волейболисты, баскетболисты и пловцы [5, с.49-51].

Соответственно поставленным задачам в работе были применены методы, широко распространенные в гигиенических исследованиях при оценке физического здоровья детей и подростков: антропометрических, аналитический (фракционирование массы тела); вариационно-статистический. Антропометрически определялись тотальные размеры тела: длина тела, масса тела, обхвата груди [10, с.31-39].

### ***Результаты исследования.***

Были сопоставлены дети, имеющие различный двигательный режим – учащиеся школ со спортивным уклоном и учащиеся общеобразовательных школ. Установлено что тотальным размерам тела в большинстве возрастных групп мальчики школы со спортивным уклоном опережают своих сверстников-неспортсменов [6, с.71-78].

***Длина тела.*** По длине тела спортсмены больше отличаются от неспортсменов. Пубертатный скачок у неспортсменов происходит в 11-летнем возрасте – 5,96%, а у спортсменов – в 13-летнем возрасте – 5,13%.

Интенсивный рост у спортсменов наблюдается в 14 лет и до 17 лет он постепенно снижается, а у неспортсменов процесс идет вольнообразно: с 11 лет до 14 снижается, в 14 лет доходит до 4,68%, а потом опять снижается до 17 лет (рисунок 1,1а).

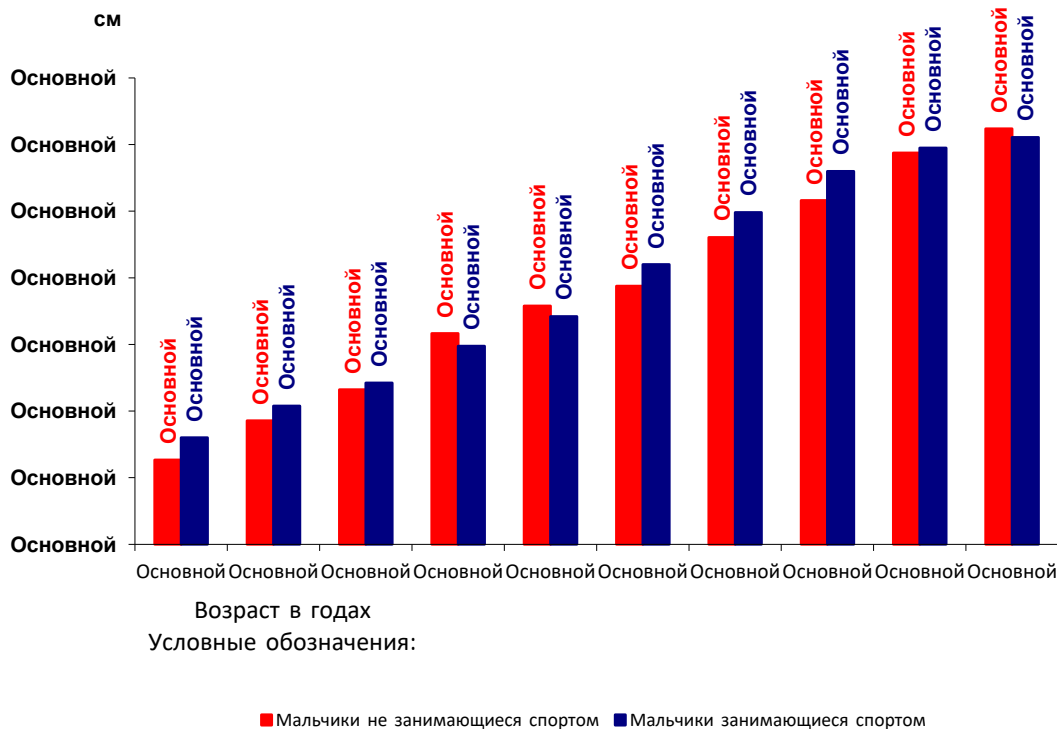


Рисунок 1 – Сравнения абсолютных значений длины тела

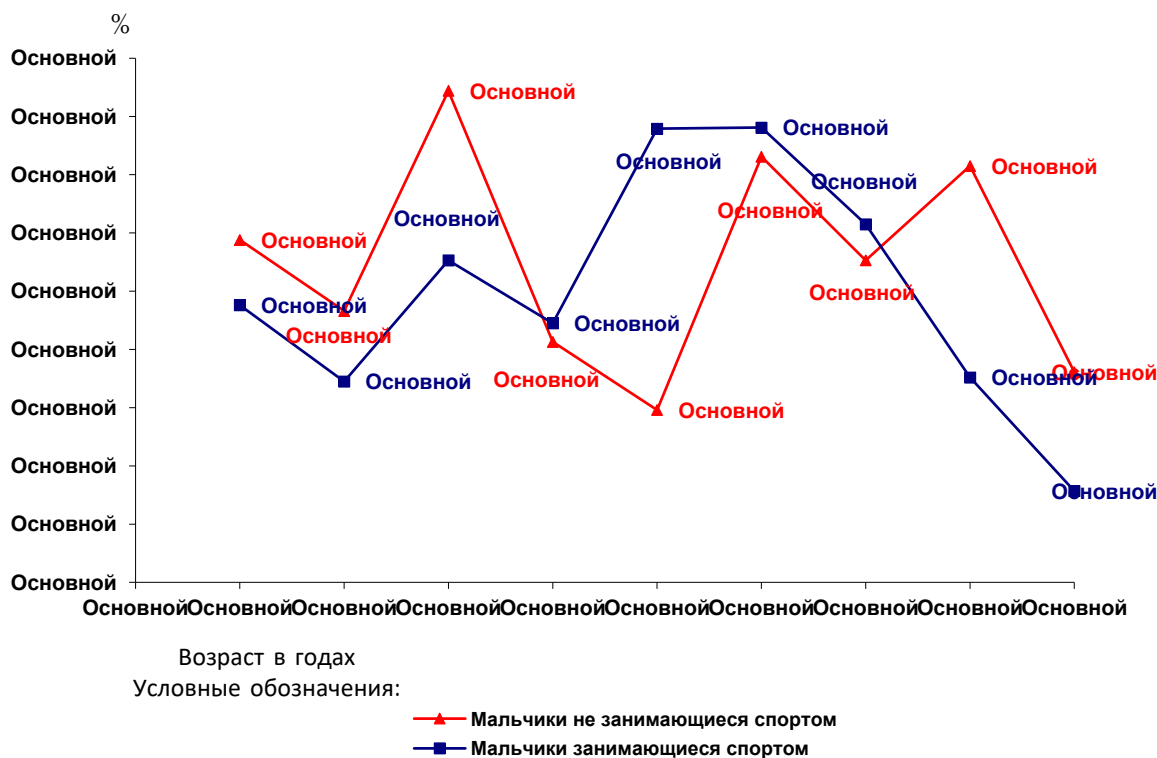


Рисунок 1а- Скорости роста длины тела

**Масса тела.** Анализ показателей массы тела показывает, что интенсивный прирост мышечного компонента имеет место во всех возрастах, что, несомненно, сказывается на увеличении массы

тела. Пубертатный скачок массы тела происходит у неспортсменов в возрасте 11 лет, также как и в длине тела, а у спортсменов в 14-летнем возрасте. Скорость роста массы тела у спортсменов в 14 лет достигает 14,00%, а у неспортсменов в этом возрасте до 13,19%. (рисунки 2, 2а).

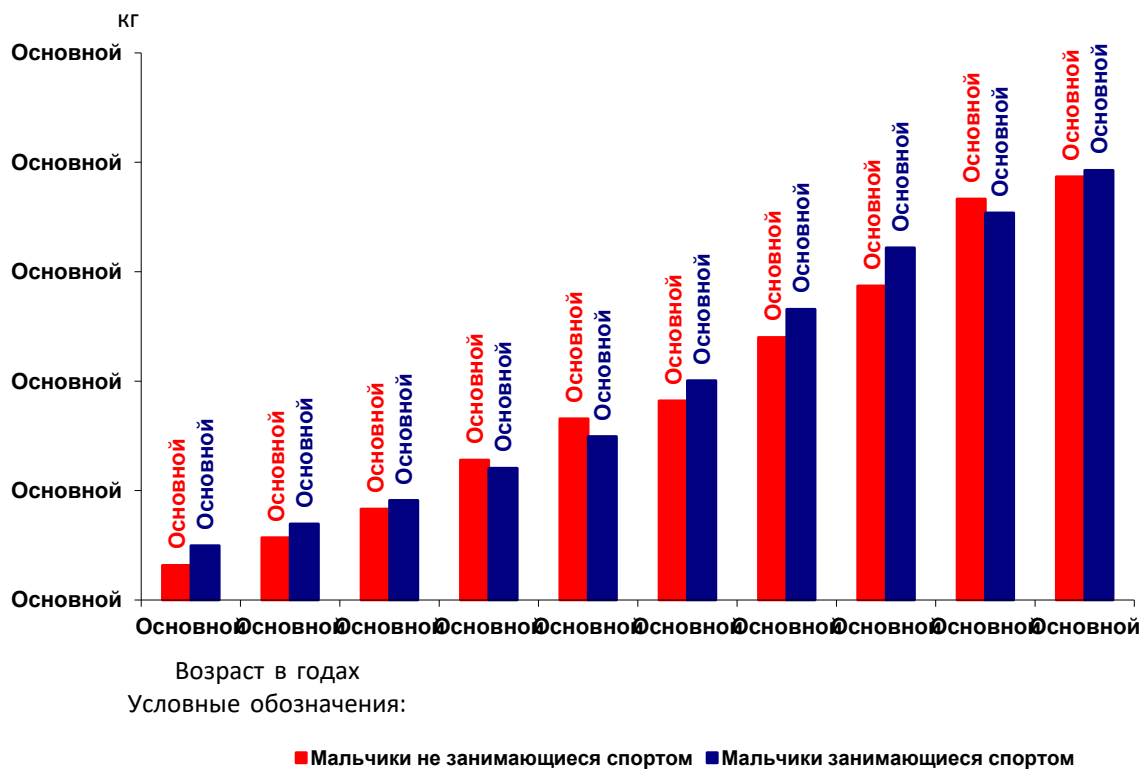


Рисунок 2 – Сравнения абсолютных значений массы тела

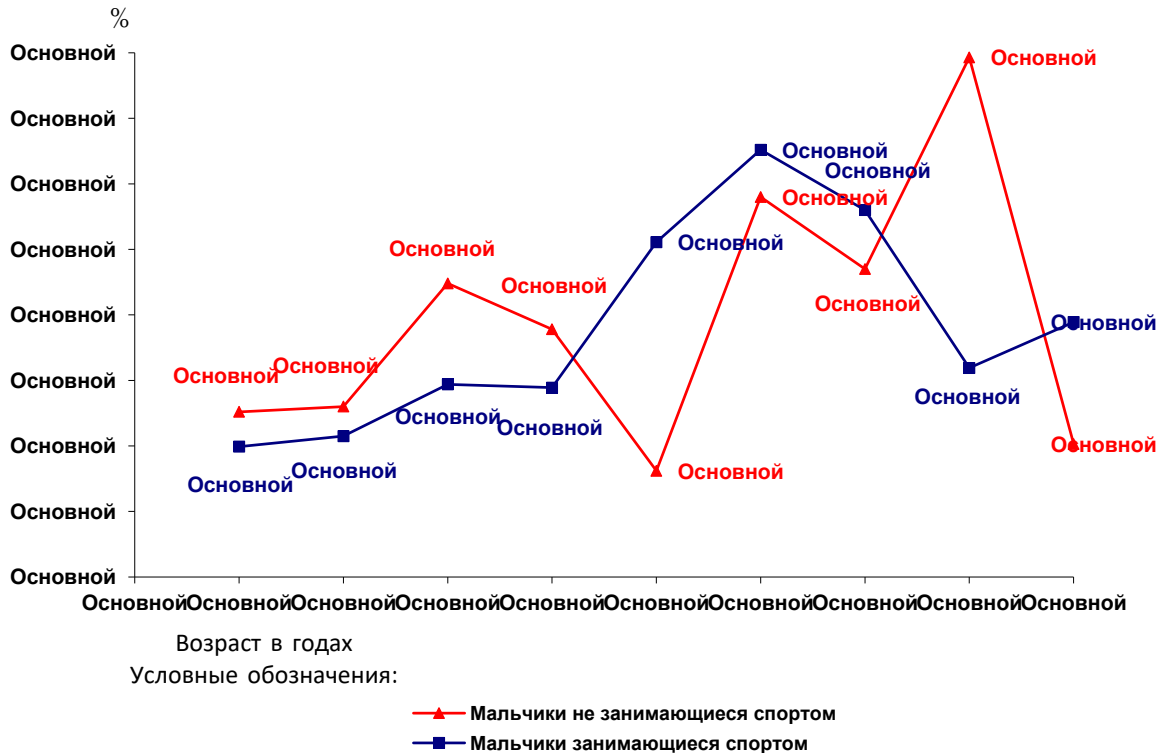


Рисунок 2а- Скорости роста массы тела

Поскольку масса тела по сравнению с длиной тела является более изменчивым параметром, то различия в ней между неспортсменами и спортсменами. Скорость роста массы тела у спортсменов в 14 лет достигает 14,00%, а у неспортсменов в этом же возрасте до 13,19% [7, с.92-99]. Поскольку

масса тела по сравнению с длиной тела является более изменчивым параметром, то различия в ней между спортсменами и спортсменами проявляются раньше и более выражены в каждой возрастной группе

**Обхват груди.** Сравнение объема окружной грудной клетки между спортсменами и спортсменами показывает, что у первых он более значим. Самый высокий прирост у спортсменов наблюдается в возрасте 13 лет (6,31%), а у спортсменов в этом возрасте он достигает лишь 1,50%. Также замечено, что у спортсменов происходит увеличение роста окружной грудной клетки в 14 лет, и достигает 6,29%, а дальше идет снижение [8,с.18-25]. Пубертатный скачок происходит у спортсменов в 13 лет, а у спортсменов в возрасте 14 лет (рисунок3,3а). Таким образом, развитие грудной клетки более выражено у спортсменов. Поскольку обхват груди характеризует не только степень развития и локализации мышечной массы, но также одним из компонентов механизма внешнего дыхания, то становление этого параметра с возрастом под влиянием специфической двигательной активности имеет довольно выраженное однообразие [9,с.16-27]. Все же можно констатировать, что занятие спортом способствует увеличению размеров грудной клетки в большей мере, чем у не занимающихся (рисунок3,3а)

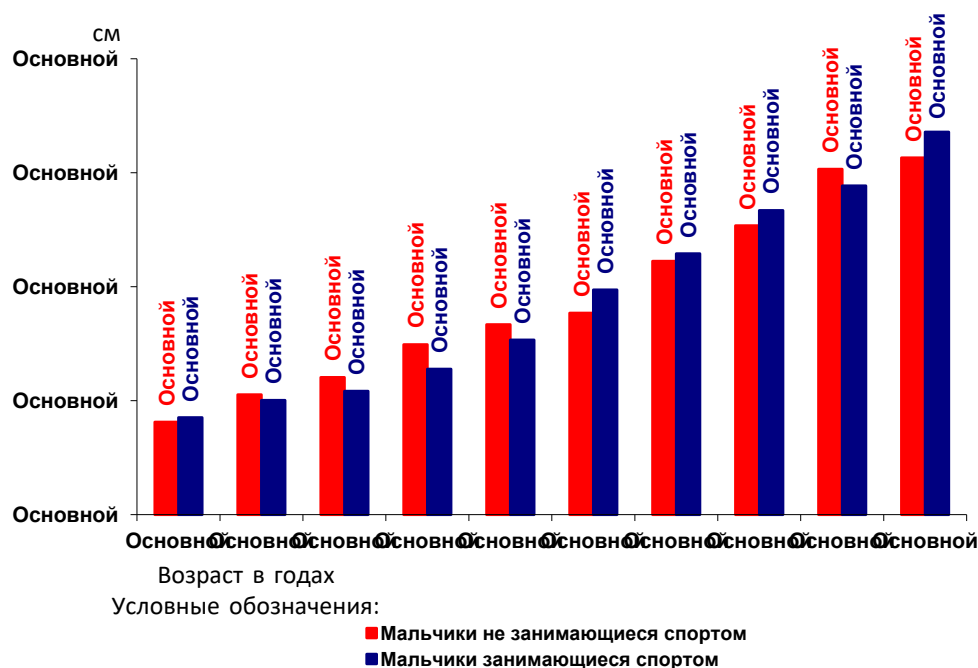


Рисунок 3 – Сравнения абсолютных значений обхвата груди

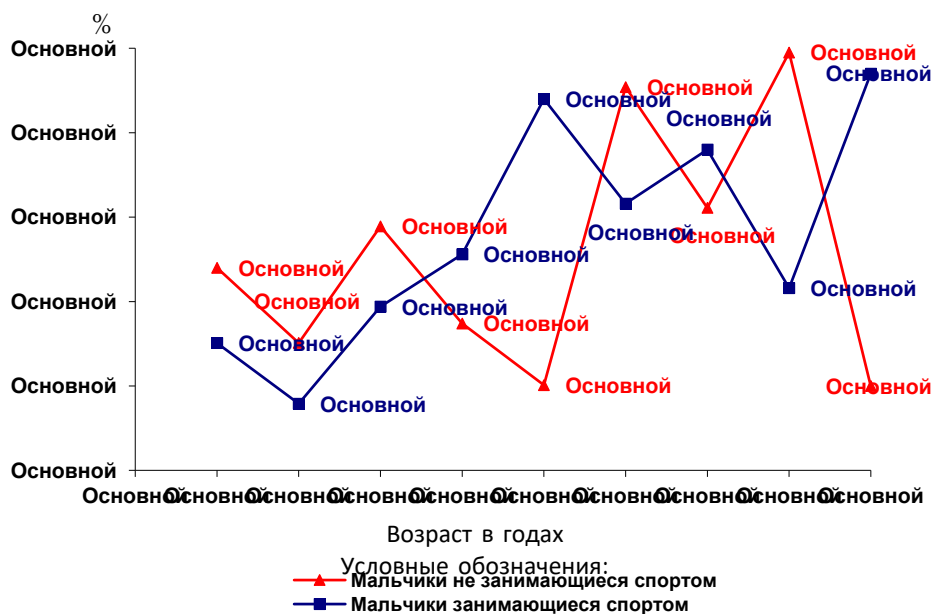


Рисунок 3а- Скорости роста обхвата груди

## *Заключение*

По итогам обследования динамики становления анатомо-антропологических показателей у детей мальчиков занимающиеся и не занимающиеся спортом имеющих различный двигательный режим, выявлено ряд существенных закономерностей. Наши данные по скорости роста тотальных размеров тела не расходятся данными литературы. По некоторым признаками, такие как масса тела, происходит резкое падение скорости роста после максимального прироста, Например, у мальчиков, не занимающихся спортом, в возрасте 16 лет происходит максимальный прирост до 14%, а потом в 17 лет наблюдается резкое падение до 3,47%. В 17 лет и позже годовичные приросты не превышает 2%. По нашим данным в длине роста этот показатель у мальчиков- не спортсменов превышает 2,09%. Однако прирост массы тела в 17 лет у мальчиков-спортсменов и не спортсменов остается, по сравнению с длиной тела, высоким и составляет соответственно 6,56% и 3.47%. В обхвате грудной клетки у мальчиков-спортсменов и не спортсменов в возрасте 17 лет происходит существенное изменение, соответственно 5,63% и 1,24%.

У детей занимающиеся и не занимающиеся спортом анализ развития тотальных размеров тела показал, что оно несколько растянуто, что обуславливает гармоничность в их физическом развитии

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Указ Президента Республики Казахстан «О государственной программе развития массового спорта в Республике Казахстан на 1996-2000 годы» от 19 декабря 1996 г. № 3276 «Әділет». – стр.12-22.
2. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков.-Киев., Здоровья, 1985.-стр.80.
3. Гладышева А.А., Козлов В.И. и др. Методические указания к лабораторным занятием по спортивной морфологии.- М., 1976.- стр. 49.
4. Дүйсеменов А.Д. Национальная политика семейного здравоохранения в Казахстане / А.Д. Дүйсеменов, Н.А. Коюпова // Здравоохранение Казахстан. – 1999, – №7, стр. 12-15.
5. Даутов Ф.Ф. Влияние факторов окружающей среды на физическое развитие детей дошкольного возраста / Ф.Ф. Даутов, Лысеко А.Н., Яруллин А.Х. // Гигиена и санитария.-2004.-№6.- стр. 49-51.
6. Кирина Л.Е. Тотальные размеры и состав тела мальчиков казахской национальности, занимающихся и не занимающихся спортом. \ В кн: тезисы всесоюзной в спорте. – Ереван, Цахкадзар, 1982. стр. 71-72.
7. Козлов В.И. В кн: Основы спортивной морфологии / В.И.Козлов, А.А. Гладышева – ФиС 1977. – стр. 104.
8. Касенова Л.Ж. Динамика анатомо-соматических параметров развития подростков двух этнических параметров и развития подростков двух этнических групп. (по данным г.Астана) / Л.Ж. Касенова. Автореф, Дисс...канд.мед.наук, 14.00.02. -Актобе, 2002. – стр. 29.
9. Мусагалиева Г.М. Анатомо-антропологическая характеристика спортсменов, занимающих национальной борьбой казакша күрес / Г.М.Мусагалиева, Е.С.Олшевский, Л.Е. Кирина // В кн: Тезисы всесоюзные конференции «Критерии-антропометрического контроля в спорте». Ереван Цахкадзор., 12-15 октября 1983. – стр. 110-111.
10. Савицкая А.Б., Арон Д.И. Методика исследования физического развития детей и подростков.-М., 1969.- стр. 47.



**Әбішев А.Р.**  
*б.ғ.к., жетекші ғылыми қызметкер*  
*Ұлттық ғылыми – практикалық дене тәрбиесі орталығы, Алматы қ., ҚР*  
**Көкебаева Р.С.**  
*п.ғ.к.*  
*Абай атындағы ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., ҚР*  
**Байгелова Г.С.**  
*ҚР, Жамбыл облысы, Қордай ауданы, Кенен ауылы, Е.Қашағанов атындағы*  
*орта мектебінің директоры*  
**Хабиров Р.Р.**  
*магистрант, Х.Досмухамедов атындағы Атырау университеті, Атырау қ., ҚР*  
**Ақылбеков Н.К.**  
*магистр,*  
*Аймақтық әлеуметтік-инновациялық университеті, Алматы қ., ҚР*

## **ҰЛЫ ДАЛА ҰРПАҚТАРЫН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫНА ТӘРБИЕЛЕУ**

**Андатпа.** Жастардың дені сау болу үшін ұстаздар жақсы дәстүрлер мен әдеттерді қалыптастыра отырып, салауатты өмір салтын сақтаудың қажеттілігі және оны іске асырудың жолдарын үйретуі қажет. Балалық шақтан бастап дене шынықтыру мен спорттық даярлыққа және оған ең қолайлы мүмкіндіктер туғызуға ерекше ден қоюымыз керек. Салауаттылық дегеніміз-адам тіршілігіндегі күнделікті қимыл-әрекет, тамақтану, ойлау, әдет, тұрмыстық қарым-қатынас, қимыл-әрекеттер жүйелерінің жиынтығы.

Сауықтыру шаралары ағзадағы физиологиялық өзгерістерді жақсарту мен денені шынықтыруға бағытталған-бұған таңертеңгілік бой жазу жаттығулары, сабақ үстінде өткізілетін сергіту жаттығулары, үзіліс кезінде жасалатын жаттығулар топтамасы мен ойындар, сабақтан тыс уақытта өткізілетін спорт түрлері бойынша секция жұмыстары, дұрыс сымбатты болуға арналған жаттығуларды дұрыс қалыптастыруға, сондай-ақ дене шынықтыру мерекелерін ұйымдастырудың түрлеріне де көп мән берілген.

Мектеп оқушыларының дене шынықтыру жүйесінің мақсаттары әр уақытта ауысып тұрады. Бірақта оқушы жастардың дене шынықтыру мақсаты әрқашан жоғары нәтижеге жету емес, ең негізгісі олардың денсаулын нығайту болып табылады. Қазіргі дене шынықтырудың теориясының негізін салушылар: дене жаттығулары тазалық сақтау (гигиеналық) шараларды және табиғаттың нақты күштерінің өсіп келе жатқан ағзаға тигізетін әсерінің ұйымдастырылған процесі, ден саулықты жағымсыз зиянды әрекеттерден қорғау және нығайту, жеке бастың үйлесімді дамуы, қоғам талаптарына сай білімнің дұрыс және дағдының дұрыс қалыптасу мақсатында жүзеге асыруды негізгі бағыт деп есептейді және есептеуіміз керек.

**Түйін сөздер:** дене шынықтыру, дене тәрбиесі, жаттығулар топтамасы, қимыл-әрекеттер, функционалды, қалыптастыру, ұйымдастыру, қимыл-әрекеттер.

**Кіріспе.** Тәуелсіз еліміздің дамыған мемлекеттер қатарына қосылу үшін ең басты бағытымыз – халықтың білім деңгейін, оқыту мен тәрбие сапасы бүгінгіден әлдеқайда биікке көтеру қажет екені сөзсіз. Өйткені білім – әрбір өркениетті елдің ең алдымен назар аударатын өзекті саласы.

Егемен елдің ертеңі – бүгінгі жас ұрпақ десек, олардың білімі де, білікті, жан- жақты жетілген жоғары мәдениетті, парасат пайымы мол, саналы азамат болып жетілуі тәлім-тәрбие беретін ұстазға, ата-анаға, өскен ортасына байланысты. Сондықтан білім саласы қазіргі заманның ұрпағын тәрбиелеуші орта ретінде оқушылардың бойына арнайы адамгершілікті және мәдениеттілігін, құзреттіліктерін қалыптастыру мен жандандыру күн тіртібіндегі басты мәселе.

Жастардың болашағы оның денсаулығына байланысты. Оқу, білім алу, үйрену немесе біреуді үйрету үшін адамға мықты денсаулық керек.

Өсіп келе жатқан жас ұрпақтың дене тәрбиесінің негізі мектепте қаланады. Бұл жүйе дене тәрбиесінің сабағы, сыныптан, мектептен тыс жаттығулар мен жалпыға ортақ сауықтыру шаралары арқылы кешенді түрде жүзеге асырылады. Оқушының дене тәрбиесіне қатысты аса қажетті әдет-дағдысын қалыптастырып, ынтасын оятады. Жаттығу жұмыстарының негізі дене тәрбиесі сабағында қамтылады.

Дені сау адам- қоғамның маңызды құндылығы. Жастардың дені сау болу үшін ұстаздар жақсы дәстүрлер мен әдістерді дұрыс қалыптастыра отырып, салауатты өмір салтын сақтаудың қажеттілігі және оны іске асырудың жолдарын үйретуі қажет. Балалық шақтан бастап дене шынықтыру мен спорттық даярлыққа және оған ең қолайлы мүмкіндіктер туғызуға ерекше ден қоюымыз керек.

Адам денсаулығы мықты болса ол бақытты, сымбатты, сергек болып, ұзақ өмір сүреді. Ендеше, денсаулық пен салауатты өмір салты бір-бірімен тығыз байланысты. **“Бірінші байлық- денсаулық”**- деп жайдан-жай айтылмаған. Алдымен адамға денсаулық керек. Адам баласының денсаулығы оның жаны мен тәнінің сұлулығынан құралады. Адам денсаулығының жақсаруы, рухани жанының таза-рууы тіршілікке, салауатты өмір салтын ұстануға, салауатты өмір кешумен байланысты.

Салауаттылық- адам тіршілігіндегі күнделікті қимыл-әрекет, тамақтану, ойлау, әдет, тұрмыстық қарым-қатынас, қимыл-әрекеттер, жүйелерінің жиынтығы.

Қазақстан Республикасының Президенті Қасым-Жомарт Тоқаев Қазақстан халқына Жолдауында, негізгі мәселенің бірі болып қазіргі кезде ұт денсаулығын нығайту, міне сондықтан барлық жастарды және бұқаралық спортты дамыту мәселесіне аса көңіл аударған. Дене шынықтыруды бұқаралық түрде дамыта отырып еліміздің жаңа чемпиондарын жоғары деңгейде дайындау мәселесін нығайту, міне осы орайда дені сау белсенді ұрпақ, күшті болашақ жастарды тәрбиелеу деген болатын. Міне осыған байланысты қазіргі негізгі бағытың бірі болып ұлт денсаулығын нығайту, жастар мен жасөспірімдер арасында бұқаралық спортты дамыту. Осыған орай барлық спорттық инфрақұрылымдар балалар мен жастарға қол жетімді болу керектігін және дене шынықтыруды бұқаралық түрде дамыта отырып дені сау ұрпақ, болашақ жастарды тәрбиелеу керектігін өте айқын айтты.

Қазіргі таңда жастардың арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру бағытында үгіт-насихатты күшейту керек. Жастардың қоршаған ортаны бірдей қабылдайтын құндылықты бағдарлы құзреттілігін ескере орырып, азаматтық белсенділігін көтеру үшін, болып жатқан әлеуметтік жағдайларға баға бере алатындай нұсқаулықтар шығаруымыз қажет. Салауатты өмір салты дегеніміз- тек қана зиянды әдеттерден бас тарту ғана емес, бұл өз денсаулығыңа деген жауапкершілікті сезіну, жан-нұяда бақытты тұрмыс құру, бос уақытты тиімді және мағыналы өткізу, адамның рухани жан-дүниесін байыта түсу мен дене тәрбиесімен айналысу. Осының бәрі қоғамдық мүддемен ұштасатынын, сонымен тоғысатынын түсіну, табиғаты біздің қоғамға мүлдем жат әрекеттерден, әдеттерден арылу-бүкілхалықтық іс, яғни айтқанда еліміздің жастары Қазақстан азаматы деген атқа қай жағынан болса да лайықты болуы керек. Сондықтан дұрыс өмір сүреміз десеңіз ешкім оған қарсы тұра алмайды.

Еліміздің азаматтарының денсаулығын нығайту, салауатты өмір салтын ынталандыру дегеніміз ол егемендіктін кілтін ұстар жастардың болашағына апаратын, ең негізгі тура жолдың бірі деседе болады. Халықтың денсаулығы – ел дамуының аса маңызды тұтқасы, болашағымыздың кепілі, міне осыған аса көңіл бөлуіміз қажет.

Міне осында айта кетуіміз керек академик Н.М.Амосов айтқандай **“Денсаулығың мықты болу үшін мәнді өз күшің болу қажет, оны ешнәрсемен ауыстыруға болмайды”**. Салауатты өмір салтын ынталандыру- әрқайсымыздың дене тәрбиесімен айналысуымызға, дұрыс тамақтануымызға, тазалықпен санитария шараларын сақтауымызға және тағы да басқаларға бағытталған. Сондықтан жастарымыздың және болашақ ұрпағымыздың дені сау болып, сапалы білім алу үшін бүгінгі заман талабына сай игі дәстүрлер мен құнды әдеттерді қалыптастыра отырып, салауатты өмір сүрудің құндылығына, қажеттілігіне оқушы жастардың көзін жеткізіп, оны іске асыру жолдарын көрсетіп, нақты шешім қабылдауға үйретуіміз керек.

Бұқаралық дене шынықтыру мен спорттың маңызын арттыруды ойластыру, елімізде сауықтыру жұмыстарының түрлері мен әдістерін жетілдіру және әрі қарай дамыту барысында жұмыстар жасауымыз керек. Бар мүмкіндіктерді пайдалану, сондай мүмкіндіктердің бірі баланы жастан қазақтың ұлттық ойындарына жаттықтыратын тиімді әдіс-тәсілдерді пайдалану мақсатына қарай дене сапасын және дене қабілетін жан-жақты дамыту бағытында жұмыстарды жандандыруымыз бәріміздің негізгі міндетіміз деп білеміз.

Мемлекеттік бағдарламада дене шынықтыру сабақтары мен спорттық жаттығу жұмыстарын өткізуді күнделікті мәдени дағдыға айналдыру салауатты өмір салтының негізі болып табылатындықтан, баланы мектепке дейінгі кезеңінен бастап мектепте және басқа да оқу орындарында әрі қарай бекітілуі тиіс. Бұл мәселені шешу үшін жастар мен балаларға жүргізілетін сабақтар әсерлі ойын түрінде, таза ауада мазмұнын күнделікті жаңартылған түрде өткізу керектігі айқын көрсетілген. Яғни рухани бай, азаматтың ары таза, ой еңбегіне бай еңбегі сай, сегіз қырлы, бір сырлы азаматтарды тәрбиелеу талап етілуде. Мұндай жан-жақты үйлесімді жетілген жасампаз жастарды тәрбиелеу, әрине, бүгінгі таңда жалпы мектеп пен оқу орындарының дене шынықтыру пәні бойынша өткізілетін сабақтар ерекше орын алады. Олай болу себебі, әрбір бағытты көздей отырып, жүргізілген дене

кимылы, жаттығулар тәрбие жұмысының нақты көрінісі. Дене шынықтыру барысында кимыл-қозғалыс пен жаттығуларды орындау жалпы жастар мен жасөспірімдерді отансүйгіштікке, батылдыққа баптап, сымбатты етіп өсіру және дене қасиеттерін (ептілік, күштілік, икемділік, жылдамдық) жетілдіру, бел жазып, дем ала білу және тазалық пен ой, еңбегі де күш-қайратын қайта толықтыра білу бүгінгі күннің кезекті мәселесі.

Платонның **“Ұл тәрбиелей отырып жер иесін тәрбиелейміз, қыз тәрбиелей отырып, ұлтты тәрбиелейміз”**-деген сөзіне лайықты біздің халқымыз жас ұрпақты өте жас кезінен дене күшімен рухани күштеріне сай жетіліп, шындалып өсетіндей етіп тәрбиелеу ісін қамтамасыз етуді тәрбие саласының аса маңызды міндеттерінің бірі деп санайды.

Жүсіп Баласағұнның **“Болса тәртіп, бала өседі сомдалып, қатаң ұста, бос жүрмесін сандалып”** деген сөзімен, есі кіріп тілі шыға бастасымен-ақ баланы шектен тыс еркелетпей, байсалды, ұстамды етіп тәрбиелеу керектігін көруге болады. Өйткені атамыз қазақтың **“Адам ұрпағымен мың жасайды”**-деген мәтелінен ұрпақ тәрбиесі қай қоғамның болмасын көкейтесті мәселесі болып келе жатқанын білуге болады. Сол сияқты халқымыздың **“Балаңды бес жасқа дейін сыйла, бес жастан он бес жасқа дейін құлыңдай жұмса, одан соң ақылшы-дос сана-** деген даналы сөзінің педагогикалық-психологиялық мәні тереңде жатыр. Қазіргі уақытта мұндай жан-жақты үйлесімді дамыған азамат тәрбиелеудің негізі мектеп қабырғасында содан кейін жоғары оқу орындарында дене шынықтыру сабақтарын жақсартудан, ұлт ойындарының маңызын халықтық тәрбиеде ұштастырудан қаланады. Халықтық тәрбие, ол ұлттың ұлт болып қалыптасуымен бірге туып, бірге өсіп, өркендеп келе жатқан тарихи көне процестерге жатады.

Ондай тәрбие жүйесі қай уақытта болмасын халықтық педагогикамен өте тығыз жүргізілуі тиіс.

#### **Дене тәрбиесі пәнінің мақсаты:**

1. Өмірлік маңызы зор дене қимылдарының іс-әрекетін еркін меңгеру үшін қажетті білім мен тәжірибелік дағдыларды оқушыларға үйрету.

2. Дене қасиеттері соның ішінде икемділік, күш-қуат, жылдамдылық, төзімділік және өзге де қасиеттердің жетілуіне жәрдемдесу.

3. Бала денсаулығының нығайуына және дене мүшелерінің бір қалыпты өсуіне, сонымен бірге ақыл-ой қабілеттерінің дамуына көмектесу.

4. Сауықтыру сипатындағы әр түрлі дене жаттығуларымен жүйелі түрде өз бетінше айналысу дағдысын қалыптастырып, олардың дене шынықтыруға және спортқа деген қызығушылығын арттыру.

**Дене тәрбиесі пәнінің түпкі мақсаты-** алдындағы шәкірттерді белсенді түрде өмір сүруге, батылдыққа, табандылықпен дұрыс шешім қабылдай білуге тәрбиелеп үйрету.

Мұғалімнің алдына қойылған ең басты талап ол – қолға алған іске немқұрайлықпен қарамау, балаларды және өзіміздің ұстаздық ісімізді сүйе білу, нақты педагогикалық көзқарасты ұстану, қиыншылықтан қорықпау. Өйткені, балалардың қазіргі заман талабына сай келетін дене даярлығын жетілдіруге көмектесе алатын, өз ісінің мәнісін жетік біле отырып, олардың дене дамуына жәрдемдесе алатын бірде-бір қабілетті адам-дене тәрбиесінің мұғалімі болып табылады.

Құрметті әріптестер! Міне біздер осы жастарға өзіміздің жылдар бойы жинақталған іс тәжірибемізден дұрыс бағытта білім беріп жақсы білікті маман дайындау қазіргі заман талабы.

Қазіргі кезде оқу орындарында дене шынықтыру пәнін өткізуге ерекше көңіл бөлінуде. Жалпы білім беретін оқу орындарында бұл салаға аптасына үш сағат бөлініп отыр. Сонымен қатар, қалаға қарағанда ауылдық жерлерде балалар мен жасөспірімдердің шымыр да, мықты болып өсуіне жасалып отырған қамқорлық аз. Өйткені оның басты себебі, спорт кешендерінің аздығы. Бір ғана орын ол – мектептің спорт залы мен мектеп ауласындағы қарапайым ойын алаңдары. Жалпы мектептегі аптасына берілген үш сағаттық дене шынықтыру жасөспірімдерді үлкен спортқа немесе оның денесінің толықтай шынығуына жеткілікті деп айту қиын. Ол үшін сабақтан тыс уақытта бос уақытты үнемді пайдаланған өте орынды. Өздеріңіз білесіздер 2020 жылдан бастап еліміздің барлық мектептеріне спорт түрлері бойынша спорттық секция жұмыстарына ақы төленеді. Бірақ барлық жерде бірдей спорттық сан алуан секциялары жұмыс істейді деп ауыз толтырып айтуға да ыңғайы келе бермейді.

Спорт пен дене шынықтыру екеуі екі басқа екені белгілі. Сондықтан ең әуелі студент жастар мен мектеп оқушыларының дене шынықтыруына аса көңіл аударған орынды деп санаймын. Оның ең оңай түрі-дене шынықтыру гимнастикалары. Гимнастика жаттығулары өздеріңіз білесіздер, ол дегеніміз – жасөспірімдердің бұлшықеттерінің бір қалыпты жетілуіне, салмағын реттеп отыруына, денесінің сергек болуына көмектеседі. Міне осындай қарапайым жаттығулардың тағы бір түрі-жүгіру. Бұл да жасөспірімдердің дамуына, бойының ширақ, аяқ бұлшықеттерінің қатай түсуіне зор

әсер етеді. Біз айтып отырған бұл спорт түрлерінің жаттығуларына тұрақты орынның немесе арнайы қаражаттың қажеті жоқ.

Жастардың таңертеңгілік гимнастикалық жаттығуларды қай кезде және қанша уақыт жасау қажет деген сұрақ туындайды. Әрине бұған жауап ретінде, оқушылардың жас ерекшеліктеріне қарай жаттығуға бөлінетін уақыт мөлшері және жаттығудан кейінгі таза ауа жұту, жүгіру, тартылу басқа да сабақтастығын түсіндіру әрине, мұғалімге тікелей байланысты. Өйткені жеткіншек күн санап өскен сайын оның күш қуаты артып отырады. Осыған қарап, әр түрлі жаттығу жұмыстарының ерекшеліктері мен жасалатын гимнастикалық жұмыстардың да уақыт өлшемі болады. Осыған басты назар аударылса, оқушы қай жаттығуды болмасын өзінің күнделікті тіршілігінде емін-еркін пайдалана алуы керек.

Бір ескеретін жағдай- спорттың қай түрімен шұғылдануды өзі дене құрылысының ерекшеліктеріне күш-қуатының дамуына, яғни өзінің әліне қарай таңдап алуы керек. Алғашқы кезде қалыпта-суға тиісті қабілеттерінің бірі-ептілік. Кез келген жаттығуды орындағанда ең алдымен ептілік керек.

Дене шынықтыру жаттығуларымен, спортпен (мысалы: суда жүзу, күресу, гир көтеру) шұғылдану үшін әрбір оқушы өзінің икемділік қасиетін жақсы білуі керек. Ептілік пен икемділік және дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылданғанда ғана емес тіпті үй шаруасына да керек. Мысалы епсіз бала өнерге алшақтау болса, ал епті бала өнерге де басқа қимыл-қозғалысқа да ептілігінің арқасында басқада өнермен шұғылдана алады.

Оқу орындарындағы жалпы дене тәрбиесі жүйесі жастар мен жеткіншектердің тек денсаулығын сақтау мақсатында ғана жүргізілмей, олардың жан-жақты дамуының негізі болуы тиіс. Демек, дене тәрбиесі жұмысының дұрыс жолға қойылуы үшін ең әуелі сабақ қызықты да тиімді өтуі керек. Ал сабақ қызықты және тиімді өткізу үшін мұғалім бағдарламаны жақсы білуі керек, сонда ғана дене шынықтыруға қатысты оқу-тәрбие жұмысы өз нәтижесін береді. Міне сол үшін әр маман өзінің мамандығы бойынша үнемі шығармашылық ізденісте болуы керек. Шығармашылық ізденіс дегеніміз, ол өз жұмысын ғылыми жолмен ұштастыру деген ұғымға алып келеді.

#### ***Дене шынықтыру мұғалімдері мына мәселелерге көңіл аударулары керек:***

1. Өткен оқу жылындағы оқылған бағдарламалық материалдарды оқушылардық жақсы біліп орындай алуы және осы жұмысты орындаудағы жіберілген кемшіліктерді жою.

2. Әр сабақты бағдарламаға сәйкес қазіргі заман талабына сай өткізу. Дене шынықтыру сабағында балаларды оқытудың, яғни оқушылардың жаттығуларды дұрыс орындауының тиімді жолдарын қарастырып және оны дұрыс пайдалану. Әсіресе бағдарламаның гимнастика, жеңіл атлетика, шаңғы дайындықтары, спорттық ойындар, қозғалмалы ойындар бөлімдерін өткен кезде оқу материалдарын оқушылардың қаншалықты орындай алатындығын тексеріп отыру және сараптама жасау. Демек, сыныптар арасында өзара жарыстар өткізіп бақылау жасау. Сабақтың мақсатын нақты анықтау.

3. Мұғалімнің негізгі міндеті оқушылардың білімін дұрыс бағалай білу. Бағалау дегеніміз ол оқушылардың сабақтағы үлгеріміне, яғни сабақтағы біліктілігі және үйге берілген тапсырманы орындау жағы да ескеріледі.

4. Оқушылардың дене шынықтыру сабағында және сабақтан тыс уақытта спортпен шұғылданғанда, санитарлық-гигиеналық талаптарды орындауға, спорттық жарақаттарды болдырмауға аса көңіл аударылуы керек.

5. Тек сабақта ғана емес, сондай-ақ сабақтан тыс уақытта спортпен шұғылдану әрбір оқушының өзінің жеке басының ғана емес, бұл дегеніміз- қоғамдық міндет деп түсіндіруіміз керек.

Сабақ өткізудің тиімділігі, негізінен мұғалімнің беделі мен сабақ жоспарын қалай іске асыруда және оқушылардың дайындығына байланысты. Екінші жағынан сабақтың әдістемелік тиімді де, қызықты өтуі мұғалімнің біліміне байланысты. Қорыта келгенде, жалпы дене тәрбиесі мұғалімінің жұмысының жемісті болуы, оның біліміне, біліктілігіне және ұжымдағы беделіне байланысты десек, одан біздер қателеспейміз. Басқасын айтпғанда, оқушылардың сабаққа түгелдей қатысуының өзі мұғалімнің оқушылар алдындағы беделіне байланысты.

Сонымен қатар дене тәрбиесі өсп келе жатқан жас ұрпаққа білім мен тәрбие беру саласының бір тармағы болып табылады және ол жеке тұлғаның жан-жақты дамуына, күшті де қуатты болып өсуіне, ұзақ уақыт шығармашылық еңбекке жарамды адамды қалыптастыруға, оны Отансүйгіштікке дайындауға қызмет етеді.

Дене шынықтыру тек мектептегі дене шынықтыру сабағы ғана емес, ол сабақтан тыс, мектептен тыс денсаулыққа байланысты шаралар жүйесі екенін ескерсек, қазіргі кезеңдегі білім беру орында-рындағы дене тәрбиесінің жүйесі жастардың денсаулықтарын нығайтумен қоса, тұлға бойындағы биологиялық-психологиялық қажеттіліктердің жан-жақты жетілуіне, өмірге белсенді ұстаным мен ізгілікті қатынастарын дамытуды қарастырады.

Ендігі айта кететін негізгі мәселе, ол біздің және сіздердің алға қойған негізгі міндетіміз ол-білім сапасы бойынша алдыңғы қатарлы Отандық және шетелдік тәжірибені еске ала отырып, дене шынықтыру мен спортты ғылыми-педагогикалық, әдіснамалық және оқу-әдістемелік жағынан дамытуды қамтамасыз ету.

Енді міне өздеріңіз білесіздер осы аталған жұмыстар барысында осы күнге дейін Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының басшылығымен жазғы 45-50 спорт түрлерінен және қысқы 5-8 спорт түрлерінен Қазақстан Республикасы мектеп оқушыларының Гимназиадасы өткізіледі. Мысалы жазғы республикалық ақтық жарыстарға 8 мыңнан астам оқушылар қатысса, ал қысқы республикалық ақтық жарыстарға 1,5 мыңнан астам оқушылар қатысады. Оқушылар арасында әр жылда 20-25-ке дейін республикалық көпсалалы балалар мен жасөспірімдер турнирлер мен жарыстар өткізіледі.

2017 жылдан бастап спорттың 5-7 түрінен бастап республикамыздың барлық мектептерінде «Ұлттық мектеп дигасы» жарыстары өткізілуде.

Сонымен қатар Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының ғылыми-зерттеу зертханасының басшылығымен мектеп оқушылары арасында оқушылардың дене дайындығы деңгейінің қаншалықты екендігі тақырыбында ғылыми-зерттеу жобасы іске асырылуда.

Қазіргі елімізде болып жатқан төтенше жағдайға байланысты оқу орындарында сабақты онлайн режимі бойынша қашықтықтан оқытылуда. Сіздерге белгілі, Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының ұсынған ұсынымда қашықтықтан оқыту жүйесі толық берілген және оның бөлімдері толық түсіндіріліп айтылған. Міне осыған байланысты Сіздердің онлайн режимінде сабақ өткізу әр мұғалімнің шеберлігі, білімділігі мен біліктілігіне байланысты.

**Қорытынды.** Білім беру мекемелерінде дене тәрбиесі жүйесін ұйымдастыру мен басқаруды жетілдіру. Дене шынықтыру құралдарымен мектеп оқушыларының денсаулықтарын нығайту, олардың дене шынықтыруға шұғылдануын қамтамасыз ету. Ғылыми-әдістемелік, дәрігерлік-биологиялық жағынан қамтамасыз ету жүйесін еңгізу және үздіксіз принциптері негізінде спорттық резервті дайындаудың тиімділігін арттыру. Білім беру жүйесінің мекемелерінде дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық кешендердің материалдық-техникалық базасын нығайту және желісін кеңейту болып табылады.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. С.І.Қасымбекова, С.Тайжанов.Қазақтың ұлттық ойындары.- Алматы, 2004.-116 б.
2. Мектепте дене шынықтыру, Республикалық оқу-әдістемелік журналы № 1-3.- 2011, № 6.- 2012.
3. Ә.К.Әбділлаев., Ж.К.Оңалбеков. Дене мәдениетінің ілімі және әдістемесі.- Түркістан.-2004.-223б.
4. Л.П.Матвеев. Дене теориясы мен тәсілі- ДШЖС журналы.- Москва, 1991.-21-24 б.
5. Е.И.Аркин. Беседа воспитания.- Москва: АНН РС МР .-1980.- 207с.
6. Ж.К.Холодов. Теория и методика физического воспитания и спорта.- "Академия".- 2006, 328 с.
7. А.Қ.Құлназаров, С.Тайжанов. Бастауыш сыныптардағы дене тәрбиесі (әдістемелік құрал) Алматы, 2004.-116 б.
8. Е.Уанбаев. Дене тәрбиесінің негіздері.- Алматы: Санат баспасы, 2000.,- 72 б.

**Цицурин В.И.,**  
д.б.н.,  
**Мухамеджанов Э.К.,**  
д.м.н., профессор,  
**Кульназаров А.К.,**  
д.п.н., профессор,  
**Ержанова Е.Е.,**  
Phd,

*Национальный научно-практический центр  
физической культуры МОН РК, г. Алматы, РК.*

## **ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ПИТАНИЯ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНИКОВ-СПОРТСМЕНОВ**

Спорт высших достижений связан с максимальным включением всех физиологических систем, всех видов обмена веществ, поэтому высок риск выхода их из строя и остро стоит вопрос о разработке здоровьесберегающих технологий, среди которых первостепенное значение отводится фактору питания. Особо следует отметить, что рацион питания спортсмена в процессе физической работы, процессе восстановления, как и сам процесс адаптации, должен быть строго специфичен. Последнее крайне важно, поскольку недостаток специфических энергетических, пластических, минеральных и других ресурсов в организме и их качественное или количественное «несоответствие» функциональному запросу системы неминуемо окажет существенное влияние на формирование той или иной функциональной системы, а, следовательно, и на конечный результат процесса адаптации. Исследования в таком направлении позволяют корректировать тренировочный процесс спортсмена, оценивать эффективность восстановительных мероприятий и существенно влиять на проведение отбора среди юных спортсменов и ориентации в спорте.

В последние годы был предложен новый принцип сбалансированного питания под названием «Фазное питание» (Мухамеджанов, 2019). Этот принцип подразумевает положение, что надо балансировать не только экзогенный пищевой поток, выражением которого явилась теория потребности организма в основных пищевых веществах в форме пищевой пирамиды, но и эндогенный пищевой поток. Для коррекции эндогенного пищевого потока был получен английский патент (Мухамеджанов, 2014). По рецептуре патента в настоящее время в г. Нур-Нултане ТОО TOPINMBUR стала выпускать батончики под названием TOP ENERGY. Основным компонентом продукта является топинамбур (TOP) как продукт, содержащий большое количество полисахарида инулина. Главная задача продукта – это поддержание гомеостаза основного энергетического источника глюкозы, поскольку проблемы в настоящее время возникли из-за несоответствия эндогенного пищевого потока высоким потребностям организма в энергии глюкозы, и поэтому в название специально было добавлено слово энергия (ENERGY). Возможное положительное влияние данного продукта на улучшение здоровья и работоспособности школьников-спортсменов требует использование новых подходов. Обычно употребляемые тесты по оценке работоспособности спортсменов – это нагрузка на велоэргометре и т.п., где в основном оценивают физическую работоспособность, тогда как в спорте все большее значение приобретает эффективность регуляторных, управляющих систем организма – центральной нервной системы (ЦНС), вегетативной, гормональной и сигнальных.

В этом плане большую перспективу получили компьютерные технологии по оценке вариабельности сердечного ритма (ВСР). Сердце – это всеядная ткань, которая должна получать энергию глюкозы (при сокращении) и энергию жиров (при расслаблении), поэтому интегрально оценивает энергетическое обеспечение в углеводах и жирах. Деятельность сердца находится под контролем ЦНС, вегетативной нервной системы (парасимпатической и симпатической), гормональной систем (инсулин, кортизол), что можно оценить при использовании компьютерной технологии оценки ВСР. Эти технологии впервые использовались в космонавтике, и сейчас нашли применение и в оценке функционального состояния спортсменов. В принципе такие приборы должны быть включены в технические средства оценки функционального состояния юных спортсменов во всех спортивных организациях РК, наподобие электрокардиографа во всех медицинских организациях. Специальные компьютерные программы позволяют планировать и контролировать физическую подготовку спортсменов, отслеживать и корректировать их общую двигательную активность, состояние сердечно-сосудистой системы, следить

за психофизиологическим состоянием, анализировать влияющие факторы, в том числе и специализированное питание, способствовать повышению эффективности тренировочных занятий, прогнозировать результаты выступлений спортсменов на соревнованиях.

Проводимые исследования позволяют показать обоснованность выбора средств и методов функциональной диагностики для оптимизации учебно-тренировочной и спортивной соревновательной деятельности. Информационные технологии формируют такую практику работы спортсмена, которая оказывается психологически более приемлемой, мобилизующей возможности организма спортсмена, его интеллектуальный и физический потенциал.

Оценка показателей ВСР позволяет подойти к научному прогнозированию физических возможностей спортсменов, решать вопросы отбора для занятий спортом, более рационально строить режим тренировок и вести контроль функционального состояния спортсменов.

Слово «вариабельность» является статистическим термином, причем в математической статистике чаще и корректней употребляется синоним «вариативность». Имеется в виду изменчивость переменной, тенденция к ее случайным колебаниям и отклонениям от какой-либо средней или априорно заданной нормативной величины. О изменчивости сердечных ритмов в последние годы говорят много, содержательно, плодотворно. Этот расчетный (вычисляемый по «сырым» данным), т.е. недоступный прямому измерению показатель привлекает все большее внимание спортивных кардиологов, поскольку накапливается и публикуется все больше доказательств его прогностической значимости и потенциальных областей применения (например, в самых разных видах спорта).

Одним из отцов метода является Р.М. Баевский (1979,2001). Оценка ВСР как результата деятельности регуляторных систем, обеспечивающих поддержание гомеостаза и приспособление организма к условиям окружающей среды, основывается на концепции о сердечно-сосудистой системе как индикаторе адаптационных реакций всего организма. Применяется математическая и статистическая обработка вариационного ряда RR-интервалов с вычислением различных коэффициентов. Метод позволяет оценить направленность вегетативного тонуса и характер симпато-парасимпатических соотношений. Суть метода заключается в построении ритмограммы, гистограммы, скаттерограммы, по которым определяются показатели, позволяющие в совокупности дать качественную оценку вегетативного тонуса и, в целом, функционального состояния организма.

Задачей нашего исследования была оценка эффективности применения специализированного питания на функциональное состояние школьников-спортсменов.

Методы исследования. Обследования проводились на юных спортсменах 14-16 лет, учащихся Отделения греко-римской борьбы Республиканской спортивной школы-интерната им. К. Ахметова, г. Алматы, в основном кандидатов в мастера спорта. Они были разделены на две группы по 10 человек. Обе группы были с одинаковой ежедневной интенсивностью тренировочного процесса. 1 группа – контрольная, 2 группа – рабочая (экспериментальная), ежедневно принимающая специализированные батончики TOP ENERGY по 2 шт. в день (до или во время утренней тренировки и также до или во время вечерней тренировки). Это связано с тем, что продукт способствует улучшению гомеостаза глюкозы и снижению развития функциональных нарушений, в первую очередь уменьшает проявления мышечной слабости.

Функциональное состояние определялось методом оценки вариабельности сердечного ритма с использованием АПК Рео-Спектр (Нейрософт) с ПО Поли-Спектр-Ритм. Обследование проводилось сидя или лёжа 3-5 минут с электродами в 1-м или 2-м отведении. Исследовались временные и, в основном, спектральные характеристики сердечного ритма (Михайлов,2002). При спектральном анализе выделяют три главных компонента: TP (total power) – общая мощность спектра нейрогуморальной регуляции, характеризующая суммарное воздействие всех спектральных компонентов на синусовый ритм; HF (high frequency) – высокочастотные колебания при частоте 0,15 – 0,40 Гц, отражающие активность парасимпатического отдела вегетативной нервной системы; LF (low frequency) – низкочастотные колебания в диапазоне частот 0,04 – 0,15 Гц, отражающие преимущественно активность симпатического отдела ВНС; VLF (very low frequency) – колебания самой низкой частоты в диапазоне 0,0033 – 0,04 Гц, представляющие собой часть спектра нейрогуморальной регуляции, в состав которой входит комплекс различных факторов, влияющих на сердечный ритм (церебральные эрготропные, гуморально-метаболические влияния и др.); LF/HF – показатель, отражающий баланс симпатических и парасимпатических влияний, измеренных в нормализованных единицах или процентах.

Одними из многих временных статистических характеристик ВСР являются следующие показатели: RRNN – средняя длительность интервалов R-R и обратная величина этого показателя – средняя ЧСС. Показатель RRNN отражает конечный результат многочисленных регуляторных влияний на синусовый ритм сложившегося баланса между парасимпатическим и симпатическим отделами

вегетативной нервной системы. SDNN (мс) – среднее квадратичное отклонение – суммарный показатель variability величин кардиоинтервалов за весь анализируемый период. Увеличение SDNN указывает на усиление парасимпатической (автономной) регуляции (усиление дыхательной аритмии), снижение SDNN связано с усилением симпатической регуляции, подавляющей автономную регуляцию синусового узла.

Полученные данные обработаны методом математической статистики с использованием программы Excel и специальным компьютерным программным обеспечением обработки показателей ВСП (Поли-Спектр-Ритм).

Результаты исследования и обсуждение. Сначала в контрольной и экспериментальной группах были сняты исходные, фоновые показатели. Как оказалось, и в контрольной и в экспериментальной группах состояние общего функционального здоровья на момент обследования нами борцов можно считать лишь удовлетворительным. Особых отличий среди обследуемых двух групп не было выявлено. Так, в контрольной группе отмечено только у 2-х хорошее состояние, удовлетворительное – у 6-ти, сниженное – у 2-х. В экспериментальной группе хорошее состояние отмечено также у 2-х, удовлетворительное – у 7-ми, сниженное – у 1-го. То есть, согласно данным ВСП, в каждой из групп у восьми спортсменов выявлен тип с выраженным преобладанием центральной регуляции (симпатический тип) и лишь по два спортсмена имели умеренное преобладание автономной регуляции. В контрольной и в экспериментальной группах состояние общего функционального здоровья на момент обследования нами юных борцов можно считать лишь удовлетворительным. Это уже указывает на то, как необходимо применять современные технологии в профилактике здоровья.

Важно понять, что усреднение показателей ВСП у исследуемых с разными преобладающими типами регуляции ведет к ложной интерпретации полученных результатов ВСП (Шлык, 2009). Следовательно, необходимо учитывать, что при первичных записях ВСП у большинства исследуемых отмечается реакция на сам процесс исследования (аппаратуру, помещение, исследователя). При этом у них учащается ЧСС, уменьшаются значения интервалов R-R, разброс кардиоинтервалов, SDNN становится ниже 50%, происходит уменьшение суммарной мощности спектра (TP) (снижается до значений 1170 от возрастных норм, которые находятся обычно в пределах величин, в среднем, 2500-3500. Значительно понижается мощность дыхательных (HF), вазомоторных (LF) и ультранизкочастотных (VLF) волн. Эти данные подтверждают влияние психоэмоциональной нагрузки на изменение показателей ВСП.

Необходимо отметить, что при повторной записи сохраняется преобладание и абсолютных и относительных значений LF волн в частотном спектре. В таких случаях, у спортсменов с выраженным преобладанием центральной регуляции (удовлетворительное и сниженное функциональное состояние) спортивным врачам и тренерам необходимо выяснять причину длительного и выраженного преобладания центральных регуляторных систем (тревожность, перетренированность, стресс).

Чтобы иметь представление о характере функционального состояния по показателям временного и спектрального анализа variability сердечного ритма, приведем отдельные примеры суммарных показателей из протоколов компьютерной обработки получаемых значений у юношей второй, экспериментальной группы. Пример показателей одного из спортсменов в цифровом виде представлен в сводной таблице 1 и 2 с описаниями протокола обследований.

Таблица 1

Пример исходных показателей ВСП у юного спортсмена

Проба	TP	VLF	LF	HF	LF/HF	%VLF	%HF	RRmin	RRmax	RRNN	SDNN
Исх.проба	3797	1211	1451	1135	1,3	32	30	697	955	835	57

Как следует из протокола медико-физиологической интерпретации показателей ВСП ритмограмма variability ритма сердца соответствует 2-му классу. Данный вариант ритмограммы и структура variability сердечного ритма отражает преобладание волн медленного периода (LF-компонента) и обусловлена усилением симпатического влияния на модуляцию сердечного ритма. ЧСС была 72 уд./мин.

Общая мощность спектра нейрогуморальной модуляции – высокая. Состояние нейрогуморальной регуляции – развитое, при высоком уровне симпатических влияний и умеренным уровне вагальных и гуморально-метаболических (церебральных эрготропных) влияний в модуляции сердечного ритма. Баланс отделов вегетативной нервной системы характеризуется смешанным (относительно сбалансированным) типом вегетативной модуляции сердечного ритма. При этом текущее функциональное состояние оценивается как удовлетворительное.



Наши исследования показывают, что у 40 % юношей умеренный тип регуляции был хотя и неустойчивым, но изменялся на более благоприятный при вторичном обследовании.

После двух недель в контрольной группе несколько улучшилось функциональное состояние. У двоих оно перешло из разряда сниженного в умеренное состояние. Все остальные спортсмены оставались по функциональным показателям на умеренном уровне. Однако, выраженное напряжение регуляторных систем, выявляемое у юных спортсменов, как оказалось в нашем случае, особенно в предсоревновательный период, может быть также и показателем высокой готовности организма к предстоящим соревнованиям. Это происходит, когда спортсмен выполняет нагрузки большого объема и интенсивности и не успевает восстанавливаться перед очередной тренировкой.

Таким образом, определение типа регуляции у занимающихся спортом позволяет оценить уровень подготовленности регуляторных систем и сердечно-сосудистой системы к выполнению спортивных тренировок, а также выявить функциональные, адаптивные и резервные возможности организма. Знание индивидуально-типологических особенностей регуляторных систем позволяет прогнозировать характер приспособительных реакций у спортсменов при выполнении нагрузок, и тем самым избежать перетренированности (Шлык, 2009).

В экспериментальной группе, после двух недель приема специальных батончиков, напротив, начала проявляться тенденция к улучшению функционального состояния у 50 % спортсменов. Отмечался переход у одного спортсмена от сниженного состояния к типу умеренного, а у троих отмечился переход от умеренного типа к хорошему. У остальных отмечена ещё большая стабилизация хорошего состояния. Установлено, что степень выраженности спектральных показателей ВСП у каждого спортсмена была различной. Это проявлялось в повышении мощности спектра (TP) от величин 1200-1300 до более высоких, от 3000 до 5000 и даже выше. Основные изменения происходили в спектре LF/HF в сторону улучшения вегетативного баланса.

Таблица 2

Пример показателей ВСП у юного спортсмена после приема специализированного питания

Проба											
Новая проба											

Из протокола медико-физиологической интерпретации показателей ВСП следует, что ритмограмма variability ритма сердца соответствует 1-му классу и характеризуется хорошо выраженными волнами короткого, длинного и очень длинного периода. ЧСС была 74 уд./мин. При этом модулирующее симпато-парасимпатическое воздействие преобладает над гуморально-метаболическими и церебральными эрготропными влияниями. Наибольший вклад в регуляцию сердечного ритма вносит парасимпатическая вегетативная нервная система (фоновая ваготония покоя). Данный вариант регуляции ритма сердца отражает хорошее физическое состояние.

Общая мощность спектра нейрогуморальной модуляции – высокая. Состояние нейрогуморальной регуляции – развитое, при высоком уровне вагальных и симпатических влияний в модуляции сердечного ритма. Баланс отделов вегетативной нервной системы характеризуется смешанным (сбалансированным) типом вегетативной модуляции сердечного ритма (см. рисунок). Текущее функциональное состояние хорошее.

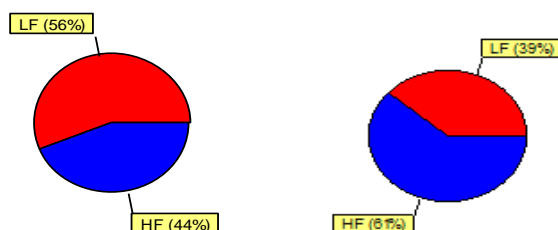


Рисунок 1. Баланс отделов вегетативной нервной системы до (слева) и после (справа) приема специализированного питания

Таким образом, эти предварительные исследования показали, что даже за короткое время можно с помощью нашего специализированного питания привести функциональное состояние организма к его хорошим показателям, и тем самым повышению работоспособности как в процессе тренировочного процесса, так и в соревновательный период. Вместе с тем, очевидно, что положительный кумулятивный эффект курса приема данного продукта на ВСП юных спортсменов требует большего времени, на что и будут направлены наши последующие исследования.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНО-РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРИЗМА**

### **Введение.**

Наш научно-исследовательский проект на тему: «Формирование здорового образа жизни студентов на основе спортивно-рекреационного туризма» связан с развитием спортивно- рекреационного туризма в нашем регионе и мы решили обосновать материалы проведенных исследований на предмет влияния спортивно- рекреационного туризма на студентов, как основа формирования здорового образа жизни. Средняя продолжительность жизни в Казахстане в настоящее время составляет 72 года против 80,5 лет в Европе, сегодня стоит задача повысить этот показатель до 80 лет к 2050 году. В момент обретения Казахстаном независимости этот показатель составлял 67 лет, к 2000 году он упал до 65,5 лет, в 2005-м составил 66 лет, в 2010-м – 68 лет, в 2015-м достиг нынешних 72 лет. Все, что делалось в стране ранее для увеличения продолжительности жизни, охватывало в основном медицинскую составляющую, но, по экспертной оценке, Всемирной организации здравоохранения, основными факторами, влияющими на продолжительность жизни, являются немедицинские усилия, доля которых во влиянии на увеличение продолжительности жизни занимает около 10% (онлайн-конференция на портале BNews). Решение этой задачи является актуальной и заключается в формировании познавательных навыков здорового образа жизни, защите здоровья, закаливании организма, улучшении и укреплении здоровья народа. Исследовательской группой разработаны маршруты спортивно- рекреационного туризма в такие прекрасные места как Қантағы (Каратауский горный хребет), Бургулюк (Ленгерский район), Машат (Тулькубасский район), места для паломничества Укаш ата, Жылаған ата, Мерке. Прохождение по маршрутам носит не только оздоровительный характер, но и познавательный. Спортивно-рекреационный туризм, прежде всего, пешие туристические походы, является командным видом деятельности, в котором сильны традиции взаимопомощи и взаимовыручки, дисциплины, самосовершенствования и взаимной передачи знаний и опыта. Увлечение спортивно-рекреационным туризмом позволяет познакомиться с культурой и бытом различных стран и народов, с замечательными и часто даже уникальными уголками природы, интересными достопримечательностями, получить удовольствие от общения, приобрести надежных товарищей и приобщиться к валеологической культуре.

Развитие работ по спортивно-рекреационному туризму, ведению здорового образа жизни, является на сегодняшний день очень актуальным и требует научного исследования этих проблем.

Важность нашего проекта на национальном уровне заключается в инвестиции в молодежь, её интеллект и здоровье, которые выгодны для государства и общества в целом.

#### **1. Цель проекта и задачи проекта:**

Основная цель проекта – исследовать теоретические и научно-практические основы этой проблемы, разработать методическую рекомендацию по ведению здорового образа жизни и развивать работу по спортивно-рекреационному туризму.

Для достижения целей проекта предусматривается решение комплекса задач.

- изучить комплексное влияние окружающей среды на здоровье студентов;
- дать анализ и научно обосновать материалы проведенных исследований на предмет влияния спортивно- рекреационного туризма на студентов, как основа формирования здорового образа жизни;
- научно изучить состояние здоровья студентов в г.Туркестане и влияние на него окружающей среды п. Машат;

**2. Получение спроса и (или) экономических и индустриальных интересов в реализации проекта и его результатов**

Актуальность темы заключается в том, что спортивно-рекреационный туризм рассматривается как основа формирования здорового образа жизни и оздоровления населения, как самое действенное средство борьбы с гиподинамией, хроническим психоэмоциональным стрессом и от пагубных воздействий вредных привычек на детей и молодежь. Известно, что молодые люди являются репродуктивным и экономическим потенциалом государства, представляя наиболее уязвимую группу населения как с социальных, так и с медицинских позиций. Уровень здоровья молодежи считается важнейшим критерием, прогнозирующим тенденции качества жизни трудоспособного населения, экономического развития и национальной безопасности страны. В связи с этим инвестиции в молодежь, её интеллект и

здоровье – физическую и духовную составляющие выгодны для государства и общества в целом. Соответственно инвестиции в образование, здоровье, культуру, духовную сферу становятся высокоэффективными, что способствует формированию человеческого капитала.

3. Влияние полученных результатов на развитие науки и технологий и ожидаемый социально-экономический эффект.

Полученные результаты будут опубликованы в международных журналах и внедрены в учебный процесс.

4. Ключевые слова

Спортивно-рекреационный туризм, здоровый образ жизни, валеологическая культура, туристический поход, активный отдых.

5. Методы исследования

В процессе исследования будут использованы следующие методы:

- анализ методологической, психологической, педагогической, социологической литературы;
- медицинские методы.

Практическая значимость проекта заключается в увеличении количества людей, занимающихся рекреационно-познавательным туризмом, в укреплении их здоровья и ведении ими здорового образа жизни.

6. Типовой календарный план и управлением проектом

№ п/п	Наименование задач и мероприятий по их реализации	Начало выполнения (дд/мм/гг)	Длительность, (мес.)	Ожидаемые результаты реализации проекта (в разрезе задач и мероприятий), форма завершения	
				2021 год	2022 год
1	2	3	4	5	6
1	Изучение и анализ научной и научно-методической литературы по проблеме спортивно-оздоровительного туризма. Изучение и анализ уровня развития спортивно-оздоровительного туризма на территории Южного Казахстана.	02.09.2021	Сентябрь 2021	Анализ выявленной научной литературы, посвященной тематике исследования, библиографический список. Научно-обоснованные выводы о состоянии и проблемах спортивно-оздоровительного туризма и путях их решения.	
2	Исследование территории проведения спортивно-оздоровительного туризма и разработка маршрутов его прохождения.	01.10.2021	Октябрь-ноябрь 2021	Маршруты проведения спортивно-оздоровительного туризма в п. Машат.	
3	Изучение состояния здоровья студентов, выезжающих в п. Машат в «Областном врачебно-физкультурном диспансере» Управления физической культуры и спорта Туркестанской области.	10.05.2022	Май 2022		Результаты медицинских исследований студентов, выезжающих в п. Машат.
4	Организация спортивно-оздоровительного туризма в поселке Машат. Составление спортивных и воспитательных мероприятий.	10.06.2022	Июнь 2022		Определение организационно-педагогических условий влияния основ спортивно-оздоровительного туризма на формирования здорового образа жизни студентов
5	Исследование состояния здоровья студентов, вернувшихся с п. Машат в «Областном врачебно-физкультурном диспансере» Управления физической культуры и спорта Туркестанской области	21.06.2022	Июнь 2022		Результаты медицинских исследований студентов, возвратившихся из п. Машат.

1	2	3	4	5	6
6	Оценка выполнения проделанных работ, выводы по результатам исследовательской работы. Подготовка научного отчета.	30.06.2022	Август 2022		Издание статьи в зарубежных журналах и в Международной научно-практической конференции

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Антоненко М. Н., Соловьева Р. О. Формирование здорового образа жизни у студентов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. Том 4, № 1. – 2019. – С.30-34.
2. Арпентьева, М.Р. Тревел-психотерапия или психотерапевтический туризм / М.Р. Арпентьева // Физ. Культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т. 3, № 2. – С. 85–91.
3. Аршинова В.В., Арпентьева М.Р., Кузнецова Н.В., Новаков А.В. Вопросы психологического сопровождения в спорте, рекреационно-оздоровительной и лечебной практиках // Физическая культура. спорт. Туризм. Двигательная рекреация. Том 4, № 1. – 2019. – С.106-114.
4. Бахтин Ю. К. Факторы формирования здоровья человека и их значение / Ю. К. Бахтин // Молодой ученый. – 2012. – № 5 (40). – С. 397-400.
5. Берулава Б.З., Касьяненко А.Н. Актуальность применения средств физической культуры, спорта и туризма для формирования здорового образа жизни // 27-я Всероссийская научно-практическая конференция студентов, аспирантов, молодых ученых «Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании». 22-23 апреля 2016 г. – Ростов-на-Дону, 2016. – С. 18-20.
6. Воробьев Н.С. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи через туризм // Наука, № 4 (40). – 2020. – с. 121-126.
7. Егоров А.В. Спортивный туризм как средство сохранения и укрепления здоровья студентов / Молодой ученый. №24 (128), ноябрь 2016. – С. 448-450.
8. Лисицын Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник для вузов / Ю.П. Лисицын. – 2-е изд., перераб. – М.: ГЭОТАР Медиа, 2010. – С.4-6.
9. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2018. – 128 с. 4.
10. Макаров В.М. Инновационная модель формирования здорового образа жизни населения средствами спортивно-оздоровительного туризма //.

**Коткова Л.Ю.**  
п.п.н., доцент  
кафедры психолого-педагогических и спортивных дисциплин  
Набережночелнинского филиала УВО  
«Университет управления «ТИСБИ»  
г. Набережные Челны, РФ.

## МЕТОДИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ВОСПИТАНИЮ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

**Актуальность.** Современный спорт предъявляет высокие требования к различным сторонам подготовленности спортсменов. Ведущее значение на всех этапах подготовки спортсменов принадлежит физической подготовке, основу которой составляет воспитание физических способностей, необходимых для выполнения определенных двигательных действий.

Физические способности представляют собой индивидуальные особенности организма человека, которые определяют уровень развития двигательных проявлений – кондиционных (силовых, скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных (ловкости). Основу физических способностей составляют физические качества.

Все физические способности играют важную роль в процессе выполнения двигательных действий в спорте, но на наш взгляд, на развитие большинства из них существенное влияние оказывают силовые способности. Они лежат в основе проявления любого физического качества и определяют возможность и результативность любой двигательной деятельности.

Развитие силовых способностей и их разновидностей обеспечиваются работой целого организма, основанной на комплексной мобилизации физиологических систем организма, психических качеств, мышечной, моторной, вегетативной, гормональной функциями. Мышечная сила представляет собой динамический компонент любого двигательного действия.

Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов под *мышечной силой* понимают способность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных усилий. Она проявляется в виде *максимальной силы, скоростно-силовых качеств и силовой выносливости* [2]. Эти разновидности силы в той или иной степени необходимы при выполнении соревновательных упражнений во всех видах спорта. В связи с этим, специфичность их воспитания является актуальным вопросом в теории построения спортивной тренировки.

**Цель исследования** – методически обосновать особенности воспитания силовых способностей в различных видах спорта.

### **Задачи исследования:**

1. Дать характеристику основным проявлениям силовых способностей и режимам выполнения мышечной работы, характерным для определенного вида спорта.
2. Обосновать методический подход к воспитанию силовых способностей в различных видах спорта.

Различают *собственно силовые способности* и их основные проявления: *скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость*.

*Собственно силовые способности* характеризуются большим мышечным напряжением и проявляются в условиях медленного сокращения и статического напряжения мышц. Они развиваются в процессе применения отягощений большой величины или при удержании предельных отягощений при максимальном напряжении мышц.

Воспитание собственно силовых способностей способствует развитию максимальной силы, которая необходима в таких видах спорта, как тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, армреслинг, гиревой спорт, силовая акробатика, легкоатлетические метания и др.

*Скоростно-силовые способности* проявляются при выполнении быстрых движений в уступающем или преодолевающем режимах работы. Скоростно-силовые способности характерны для тех двигательных действий, в которых необходимо проявление быстроты и силы. Разновидностью скоростно-силовых способностей является *взрывная сила*, характеризующаяся способностью мышц к быстрому развитию рабочего напряжения. Взрывная сила проявляется в упражнениях прыжкового, ударного характера, на стартовом разгоне в быстром беге.

С.Ю. Махов выделяет две характерные особенности проявления скоростно-силовых способностей. Первая основана на том, что чем меньше внешнее отягощение, тем двигательное действие более

скоростное. Вторая, наоборот, – чем больше внешнее отягощение, тем двигательные действия менее скоростные и более силовые [1].

*Силовая выносливость* – это способность противостоять утомлению, при выполнении работы с продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую силовую выносливость.

*Динамическая силовая выносливость* характеризуется выполнением движений с определенной долей напряжения без снижения эффективности движений, а *статическая силовая выносливость* проявляется в движениях, связанных с удержанием рабочего напряжения в определенной позе.

*Силовая ловкость* представляет собой способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц. Такие условия деятельности характерны для игровых видов спорта, единоборств.

Воспитание силовых способностей в различных видах спорта может осуществляться в процессе общей физической подготовки с целью укрепления и поддержания здоровья, совершенствования силовых показателей различных мышечных групп тела занимающихся и специальной физической подготовки для воспитания различных силовых проявлений необходимых при выполнении соревновательных упражнений. Каждая из этих видов подготовки имеет определенную установку на развитие силы и задачи, которые необходимо решить исходя из этой установки. В связи с этим целесообразно подбирать определенные средства и методы воспитания силы исходя из специфики видов спорта и задач обучения.

Для решения второй задачи мы классифицировали виды спорта с учетом специфики характера двигательных действий на три вида: циклические, ациклические и смешанные. Для каждого вида подобрали группы упражнений, направленные на воспитание силовых способностей, определили преимущественную направленность силовых проявлений, режимы работы мышц, методы воспитания, интенсивность, нагрузочные режимы и характер отдыха (Таблица).

К *циклическим видам спорта* относят: спортивное плавание, беговые виды легкой атлетики, лыжный спорт, велоспорт, конькобежный спорт, триатлон, гребной спорт и др.

К *ациклическим видам спорта* относятся: спортивные единоборства, спортивная и художественная гимнастика, синхронное плавание, прыжки в воду, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, армреслинг, фигурное катание и др.

К *видам спорта смешанного характера* можно отнести: спортивные игры, прыжковые и метательные виды легкой атлетики, биатлон, горнолыжный спорт и др.

Таблица

Методические особенности воспитания силовых способностей в спорте

Виды спорта	Циклические виды спорта	Ациклические виды спорта	Виды спорта смешанного характера
1	2	3	4
<b>Виды силовых проявлений</b>	- скоростно-силовые; - силовая выносливость.	- собственно силовые (максимальная сила); - силовая выносливость; - силовая ловкость.	- скоростно-силовые; - силовая выносливость; - силовая ловкость.
<b>Средства развития силовых способностей</b>	- упражнения с весом внешних предметов (блочные устройства, гантели, штанги, гири, эспандеры, набивные мячи); - упражнения с собственной массой тела (на гимнастич. снарядах, прыжковые, с преодолением препятствий); - упражнения с сопротивлением внешней среды (бег по песку, в гору, по воде).	- упражнения с весом внешних предметов (гантели, штанги, гири, эспандеры, набивные мячи); - упражнения с собственной массой тела (на гимнастич. снарядах, прыжковые, с преодолением препятствий); - рывково-тормозные упражнения; - статические упражнения; - упражнения с сопротивлением внешней среды (бег по песку, в гору, по воде).	- упражнения с весом внешних предметов (блочные устройства, гантели, штанги, гири, эспандеры, набивные мячи); - упражнения с собственной массой тела (на гимнастич. снарядах, прыжковые, с преодолением препятствий); - упражнения с сопротивлением внешней среды (бег по песку, в гору, по воде).
<b>Режимы работы мышц</b>	- преодолевающий; - уступающий;	- преодолевающий; - уступающий; - изометрический; - комбинированный.	- преодолевающий; - уступающий; - изометрический; - комбинированный.

1	2	3	4
<b>Методы воспитания</b>	- динамический метод (миометрический и плиометрический); - метод многократных и средних напряжений; - метод работы до «отказа».	- динамический метод (миометрический и плиометрический); - статический метод; - метод кратковременных максимальных напряжений; - метод многократных субмаксимальных напряжений.	- динамический метод (миометрический и плиометрический); - статический метод; - метод многократных и средних напряжений; - метод работы до «отказа».
<b>Интенсивность</b>	- 40-70% - 50-70%	- 90-100% - 70-85%	- 70-85% - 50-70% - 40-70%
<b>Нагрузка</b>	- 8-10 и более раз; - максимальное количество раз.	- 1-3 повторений; - 5-8 повторений.	- 5-8 повторений; - 8-10 и более раз; - максимальное количество раз.
<b>Отдых</b>	- 5-8 мин; - 10-15 мин.	- 3-4 мин; - 4-6 мин.	- 4-6 мин; - 10-15 мин; - 5-8 мин.

Таким образом, представленные нами методические характеристики воспитания силовых способностей позволят более грамотно и избирательно осуществлять силовую подготовку в различных видах спорта, избежать отрицательного воздействия на развитие других физических способностей и как следствие способствовать повышению спортивных результатов.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Силовая подготовка: учебно-методическое пособие / под редакцией С. Ю. Махова. – Орел : МАБИВ, 2016.- 91 с. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97715>
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высшего образования заведений /Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов.- М. : Издательский центр «Академия», 2017.- 496 с.

**Kendzhaeva B.B.**  
*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*  
*Department of general education disciplines*  
*International University of Tourism and hospitality*  
*Turkestan, Kazakhstan*

**Omarov B.S.**  
*PhD, associate professor*  
*Sports department*  
*International University of Tourism and hospitality*  
*Turkestan, Kazakhstan*

## **COMMUNICATIVE ACTIVITY IS THE MAIN WAY TO THE COMMUNICATIVE COMPETENCE**

Good teaching happens when competent teachers with non-discouraging personalities use non-defensive approaches to language teaching and learning, and cherish their students.

Language teaching in the foreign countries is based on the idea that the goal of language acquisition is communicative competence: the ability to use the language correctly and appropriately to accomplish communication goals. The desired outcome of the language learning process is the ability to communicate competently, not the ability to use the language exactly as a native speaker does.

Communicative competence is made up of four competence areas: linguistic, sociolinguistic, discourse, and strategic.

Linguistic competence is knowing how to use the grammar, syntax, and vocabulary of a language. Linguistic competence asks: What words do I use? How do I put them into phrases and sentences?

Sociolinguistic competence is knowing how to use and respond to language appropriately, given the setting, the topic, and the relationships among the people communicating. Sociolinguistic competence asks: Which words and phrases fit this setting and this topic? How can I express a specific attitude (courtesy, authority, friendliness, respect) when I need to? How do I know what attitude another person is expressing?

- *Discourse competence* is knowing how to interpret the larger context and how to construct longer stretches of language so that the parts make up a coherent whole. Discourse competence asks: How are words, phrases and sentences put together to create conversations, speeches, email messages, newspaper articles?

- *Strategic competence* is knowing how to recognize and repair communication breakdowns, how to work around gaps in one's knowledge of the language, and how to learn more about the language and in the context. Strategic competence asks: How do I know when I've misunderstood or when someone has misunderstood me? What do I say then? How can I express my ideas if I don't know the name of something or the right verb form to use?

In the early stages of language learning, instructors and students may want to keep in mind the goal of communicative efficiency: That learners should be able to make themselves understood, using their current proficiency to the fullest. They should try to avoid confusion in the message (due to faulty pronunciation, grammar, or vocabulary); to avoid offending communication partners (due to socially inappropriate style); and to use strategies for recognizing and managing communication breakdowns.

Traditional classroom speaking practice often takes the form of drills in which one person asks a question and another gives an answer. The question and the answer are structured and predictable, and often there is only one correct, predetermined answer. The purpose of asking and answering the question is to demonstrate the ability to ask and answer the question.

In contrast, the purpose of real communication is to accomplish a task, such as conveying a telephone message, obtaining information, or expressing an opinion. In real communication, participants must manage uncertainty about what the other person will say. Authentic communication involves an information gap; each participant has information that the other does not have. In addition, to achieve their purpose, participants may have to clarify their meaning or ask for confirmation of their own understanding.

To create classroom speaking activities that will develop communicative competence, instructors need to incorporate a purpose and an information gap and allow for multiple forms of expression. However, quantity alone will not necessarily produce competent speakers. Instructors need to combine structured output activities, which allow for error correction and increased accuracy, with communicative output activities that give students opportunities to practice language use more freely.



Communicative output activities allow students to practice using all of the language they know in situations that resemble real settings. In these activities, students must work together to develop a plan, resolve a problem, or complete a task. The most common types of communicative output activity are role plays and discussions .

In role plays, students are assigned roles and put into situations that they may eventually encounter outside the classroom. Because role plays imitate life, the range of language functions that may be used expands considerably. Also, the role relationships among the students as they play their parts call for them to practice and develop their sociolinguistic competence. They have to use language that is appropriate to the situation and to the characters.

Students usually find role playing enjoyable, but students who lack self-confidence or have lower proficiency levels may find them intimidating at first. To succeed with role plays:

- Prepare carefully: Introduce the activity by describing the situation and making sure that all of the students understand it
- Set a goal or outcome: Be sure the students understand what the product of the role play should be, whether a plan, a schedule, a group opinion, or some other product
- Use role cards: Give each student a card that describes the person or role to be played. For lower-level students, the cards can include words or expressions that that person might use.
- Brainstorm: Before you start the role play, have students brainstorm as a class to predict what vocabulary, grammar, and idiomatic expressions they might use.
- Keep groups small: Less-confident students will feel more able to participate if they do not have to compete with many voices.
- Give students time to prepare: Let them work individually to outline their ideas and the language they will need to express them.
- Be present as a resource, not a monitor: Stay in communicative mode to answer students' questions. Do not correct their pronunciation or grammar unless they specifically ask you about it.
- Allow students to work at their own levels: Each student has individual language skills, an individual approach to working in groups, and a specific role to play in the activity. Do not expect all students to contribute equally to the discussion, or to use every grammar point you have taught.
- Do topical follow-up: Have students report to the class on the outcome of their role plays.
- Do linguistic follow-up: After the role play is over, give feedback on grammar or pronunciation problems you have heard. This can wait until another class period when you plan to review pronunciation or grammar anyway.

Discussions, like role plays, succeed when the instructor prepares students first, and then gets out of the way. To succeed with discussions:

- Prepare the students: Give them input (both topical information and language forms) so that they will have something to say and the language with which to say it.
- Offer choices: Let students suggest the topic for discussion or choose from several options. Discussion does not always have to be about serious issues. Students are likely to be more motivated to participate if the topic is television programs, plans for a vacation, or news about mutual friends. Weighty topics like how to combat pollution are not as engaging and place heavy demands on students' linguistic competence.
- Set a goal or outcome: This can be a group product, such as a letter to the editor, or individual reports on the views of others in the group.
- Use small groups instead of whole-class discussion: Large groups can make participation difficult.
- Keep it short: Give students a defined period of time, not more than 8-10 minutes, for discussion. Allow them to stop sooner if they run out of things to say.
- Allow students to participate in their own way: Not every student will feel comfortable talking about every topic. Do not expect all of them to contribute equally to the conversation.
- Do topical follow-up: Have students report to the class on the results of their discussion.
- Do linguistic follow-up: After the discussion is over, give feedback on grammar or pronunciation problems you have heard. This can wait until another class period when you plan to review pronunciation or grammar anyway.

Through well-prepared communicative output activities such as role plays and discussions, you can encourage students to experiment and innovate with the language, and create a supportive atmosphere that allows them to make mistakes without fear of embarrassment. This will contribute to their self-confidence as speakers and to their motivation to learn more.

## **BIBLIOGRAPHY**

1. Holec H. *Autonomy and Foreign Language Learning*. – Oxford, 1979.
2. Барышникова Н.Г. Роль ролевого поведения как фактор интенсификации учебного процесса. – М., 1984.
3. Ариян М.А. Барышникова Н.Г. Ситуативная роль как фактор повышения эффективности обучения устной речи на иностранном языке в средней школе.
4. Занкин П.С. Уровни коммуникативной компетенции// *Нормы человеческого общения. Тезисы межвузовской научной конференции*. М.: ГГПИИЯ, 1990. -235 с.

**Киспаев Т.А.**  
к.м.н, профессор  
КарУ им. Е.А. Букетова, г. Караганда, РК.  
**Баянкин О.В.**  
к.п.н, доцент директор ИФКиС  
АлтГПУ, г. Барнаул, РФ.  
**Соколов Д.А.**  
Аспирант АлтГПУ  
**Киспаева Д.Т., Локтев А.С.**  
Магистранты АлтГПУ

## **ОСОБЕННОСТИ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ПРИ РАЗЛИЧНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

**Актуальность.** В настоящее время в различных областях научно-практической деятельности широко используется понятие мониторинг, оно не имеет однозначного толкования и определяется спецификой той сферы, в которой мониторинг применяется. Сложность определения понятия мониторинг связана также с принадлежностью его как сфере науки, так и сфере практики. Он может рассматриваться и как способ исследования социальных и биологических объектов, и как способ обеспечения сферы управления информацией, необходимой для принятия управленческих решений [1].

Здоровье детей и подростков, учащейся молодежи в любом государстве и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности. Здоровье подрастающего поколения определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и наряду с другими демографическими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития страны [2-3].

Охрана здоровья детей и подростков, учащейся молодежи – важная составляющая политики Глав наших государств: Казахстана и России. Вот почему в основных документах, касающихся социального развития наших стран, Законах и Государственных программах развития здравоохранения, образования, физической культуры и спорта, принятых за последнее время, уделяется большое внимание здоровью подрастающего поколения.

В последние годы идет интенсивная дифференциация системы образования, когда появились новые виды учебных заведений (лицеи, гимназии, колледжи и др.), уплотняются учебные программы, вводятся новые педагогические технологии, а так же наблюдается повышенный объем учебной нагрузки в условиях дефицита времени и несовершенна существующая организация физического воспитания все это ведет к недостаточной двигательной активности (ДА), снижению показателей физического развития (ФР) и физической подготовленности (ФП), т.е. физическому состоянию (ФС).

В связи с этим **целью** нашей работы явилось обоснование особенности мониторинга физического состояния обучающихся в образовательных учреждениях при различной организации учебного процесса, его значение в укреплении здоровья подрастающего поколения.

**Методы и организации исследований.** 1. Метод теоретического анализа, обобщения и систематизации накопленных в литературе исследовательских материалов и данных научно-методического опыта по вопросам ФР, ФП детей и подростков и здоровьесберегающих технологий обучения в образовательных учреждениях.

2. Наш многолетний опыт проведения педагогического контроля в школах и профессиональных колледжах позволил отобрать медико-педагогические методы исследования, информативные, адекватные, надежные и простые, применяемые в научно-практических исследованиях педагогами, физиологами, гигиенистами и другими специалистами. Для изучения и контроля физического развития и физической подготовленности учащихся использовали антропометрические методы исследования и тестирование показателей физической подготовленности по отработанным шести тестам – контрольным испытаниям. Они отвечают необходимым требованиям предъявляемых к тестам.

Нами были проведены в естественных условиях исследования на базе образовательных учреждений (ОУ), где под наблюдением находились обучающиеся старшего школьного возраста, занимающиеся по традиционной программе физического воспитания ОУ (группа №1- обучающиеся образовательной школы, группа №2- обучающиеся в лицеях и гимназиях, группа №3 – обучающиеся в

профессионально-технических колледжах и группа №4- обучающиеся из этих учебных учреждений, занимающиеся спортом в ДЮСШ).

**Результаты исследования и обсуждение.** Последнее время появилось достаточно много работ в которых изучается сущность, содержание, принципы разработки и применения мониторинга в медицине и образования. На наш взгляд, это объясняется тем, что фундаментом изучения является здоровья детей и подростков, которое при любых социально-экономических и политических ситуации является актуальнейшей проблемой и предметом очередной важности.

Важным критериям состояния здоровья детей и подростков, отражающие их социальное благополучие, является достигнутый уровень физического и нервно- психического развития. Источником сведений о физическом развитии являются данные антропометрических измерений (длина и масса тела, окружность грудной клетки), во время плановых медицинских осмотрах. Оценка достигнутого уровня физического развития и степени его гармоничности проводится путем сопоставления данных с существующими регионарными стандартами.

В своей статье Н.В. Чагаева, И.В. Попова, А.Н. Токарев и др. [4] отмечают что физическое развитие является одним из объективных параметров здоровья детей, позволяющих определить риск развития заболеваний и решить вопрос о показаниях к углубленному исследованию. Комплексная оценка физического развития детей, особенно школьного возраста, невозможна без определения показателей, характеризующих физические качества организма, позволяющих более точно установить состояние здоровья наблюдаемых и рационально распределить их по группам физического воспитания.

Научные исследования последних лет свидетельствуют о том, что за последнее десятилетия произошли качественное ухудшение состояния здоровья учащихся общеобразовательных учреждений. По данным ученых НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков за последние годы снизилось количество детей и подростков 1-й группы здоровья до 3-8%, при увеличении 2 группы до 35-38% и 3-4 группы здоровья до 59-62%. При этом, как отмечают авторы, наряду с негативным воздействием экологических и экономических кризисов, на подрастающее поколение оказывают неблагоприятное воздействие множества факторов риска, имеющих место в общеобразовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения.

Количество детей с хронической патологией за последние годы увеличилось в два раза (с 11,8% до 21,3-26,9%), а число детей и подростков, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось в три раза (до 5-6 %). Отмечается стремительный рост числа функциональных отклонений и хронических заболеваний. Половина школьников 7-9 лет и более 60% старшеклассников имеют хронические заболевания. Изменилась структура хронической патологии, при этом вдвое увеличилась доля болезней органов пищеварения, в четыре раза- опорно-двигательного аппарата, втрое- болезней почек и мочевыводящих путей и органов зрения. Увеличилось число учащихся, имеющих несколько диагнозов. Школьники 7-8 лет имеют в среднем два диагноза, 10-11 лет- три, 16-17 лет- 3-4 диагноза. При этом, как отмечают ученые, состояние здоровья подростков оказывает большое влияние на выбор будущей специальности. Несоответствие индивидуально-типологических особенностей организма подростка, его состояние здоровья к требованиям выбранной профессии ведет к профессиональной непригодности будущего специалиста. Негативное влияние социально-гигиенических, медико-биологических и экологических факторов обучения на состояние здоровья учащихся требует проведения профилактической и оздоровительной работы в образовательных учреждениях.

В образовании действуют ряд систем мониторинга: знаний учащихся, образовательных систем, профессионального становления педагогов (социально-педагогический), управления качеством общего образования (квалиметрический) и др. Известны работы ученых [5-8], занимающиеся вопросами мониторинга физической подготовленности учащихся образовательных учреждений.

Для правильной оценки физического развития (ФР) и физической подготовленности (ФП) обучающегося необходимо знать основные закономерности и возрастные особенности протекания этого процесса, что позволяет понять и объяснить деятельность отдельных органов и систем, их взаимосвязь, функционирование целостного организма в разные возрастные периоды и его единство с внешней средой [9].

С этой целью группой ученых КарГУ им.Е.А.Букетова и областного института повышения квалификации и переподготовки государственных служащих и работников образования г.Караганды совместно с медицинским и педагогическим персоналом ряда общеобразовательных школ г.Караганды и Карагандинской области провели комплексное тестирование физического развития и физической подготовленности учащихся городских и сельских школ Карагандинской области с последующей статистической обработкой показателей ФР и ФП [10].

Полученные данные экспериментальных исследований учащихся 6-17-ти летнего возраста ОУ г. Караганды и Карагандинской области позволили составить оценочные таблицы уровней развития показателей ФР и ФП учащихся городских, сельских общеобразовательных школ и школ с повышенным уровнем обучения Карагандинской области по пяти уровням развития: низкий, ниже средний, средний, выше средний и высокий. Это дало нам возможность показать в своих исследованиях степень воздействия на организм занимающихся систематических занятий физическими упражнениями, улучшить качество мониторинга физического состояния учащихся ОУ, лучше скорректировать физические нагрузки в процессе занятий для каждого учащегося.

Анализ результатов исследования показателей функционального состояния (ФС) выявил, что у обследуемых обучающихся 4-х групп наблюдаются достоверные изменения по средним значениям показателей жизненной ёмкости легких (ЖЕЛ) между группами №1-№3 на уровне  $P < 0,05$  и №4 – №2 на уровне  $P < 0,001$ . Следует отметить, что занятие спортом, в нашем случае, это обучающиеся группы №4, положительно влияют на функциональное состояние органов дыхания. Аналогичные показатели выявлены при исследовании силы мышц правой и левой кистей рук обучающихся. Обучающиеся группы №4 по абсолютным средним значениям силы мышц кисти правой и левой рук имеют выше показатели по сравнению с обучающимися группы №1-3 ( $P < 0,05$ ). По средним значениям эти показатели согласно оценочных таблиц обучающиеся группы №1-3 имеют ниже средний уровень развития, а обучающиеся группы №4 – средний уровень развития. При этом обучающиеся группы №1-3 при индивидуальном анализе имеют низкий и ниже средний уровень развития от 70,6% – 74% случаев. В то время как обучающиеся группы №4 – 40% случаев. Последние в 30% случаях имеют выше средний и высокий уровень развития и в 30% – средний уровень. В то время как обучающиеся группы №1-3 имеют значительно меньше количество лиц с выше средним и высоким уровнем развития: от 14,7% до 12% соответственно. По средним значениям уровня развития они имеют вдвое меньше случаев по сравнению со обучающимися группы №4. Это подтверждается по оценочным таблицам уровней развития как средних показателей, так и индивидуальных показателей каждого обучающегося.

Анализ результатов исследования показателей физической подготовленности показал, что имеются статистически достоверные различия между учащимися групп 1-3 и 4 по средним значениям. При этом, высокие показатели получены у обучающихся группы 4, занимающиеся спортом в ДЮСШ. Это подтверждается многочисленными авторами, которые в своих работах показывают о положительном влиянии занятий спортом на показатели ФП. Обучающиеся 4 группы имели достоверно выше показатели по сравнению с обучающимися 1-3 групп по скоростным, скоростно-силовым, силовым, координационным способностям и выносливости ( $P < 0,001$ ).

Анализ индивидуальных показателей у каждого обучающегося позволили нам выявить точную картину полученных результатов по каждому обучающемуся. Так, на пример, обучающиеся групп №4 по скоростным, координационным и скоростно-силовым способностям имели выше-средний и высокий уровень развития в 90,3% случаев; 56,7% и 90,1% соответственно. В то время как в группах №1-3 только от 35,3% до 14,7% ; 14,8-11,8% ; 64,8- 50,1% соответственно.

Следует заметить, что по показателям гибкости и выносливости во всех группах отмечается высокий процент низких и ниже средних показателей уровня развития от 77,14% до 96,7% случаев по первому показателю. По второму от 70,6% до 100%, за исключением обучающихся занимающиеся спортом у которых этот показатель равен 43,3%. Особо обратить внимание, на то что по гибкости во всех группах очень низкий процент лиц, имеющих средний уровень развития от 2,9% до 8,9%. Аналогичный случай отмечается и по показателям выносливости от 0% до 11,8%, за исключением обучающихся занимающихся спортом у которых этот показатель равен 36,7% случаев.

Исследования показали, что риск формирования отклонения в показателях физического состояния в значительной степени определяется организацией учебного процесса и физической активностью обучающегося в режиме дня. По нашим данным [11-12] изучение двигательной активности (ДА) обучающихся при различной организации учебного процесса выявило значительное колебание показателей ДА. У 50-80% обучающихся отмечается низкий уровень ДА, несоответствующий гигиеническим нормативам, что отрицательно сказывается на их здоровье. В последние годы растет число школ внедряющие инновационные программы, формы и методы обучения, что ведет к повышению учебной нагрузки, неадекватным функциональным возможностям школьников и гипокинезии. Все это приводит к формированию патологии органов и систем. Занятие физической культурой и спортом оказывают положительное влияние на показатели физического состояния обучающихся.

Таким образом, выявлены показатели физического состояния каждого обследуемого обучающегося при различной организации учебного процесса не соответствующие стандартам среднего уровня

развития. Занятие спортом оказали положительное влияние на показатели физического состояния занимающихся.

Даны практические рекомендации по увеличению двигательного режима обучающихся: дополнительные и факультативные занятия физической культурой и спортом и разнообразные средства физического воспитания.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Киспаев Т.А., Менлибаев К.Н. Мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности обучающихся допризывного возраста в образовательных учреждениях: Монография. – Караганда: Из-во «Арко», 2015. – 322с.
2. Киспаев Т.А. Обоснование мониторинга состояния здоровья и физической подготовленности допризывников образовательных учреждений Центрального Казахстана // Аллергология и иммунология. – 2015. – Том 16. – №3.-С. 314-315.
3. Кучма В.Р., Соколова С.Б., Рапопорт И.К., Макарова А.Ю. Организация профилактической работы в образовательных учреждениях: проблемы и пути решения// Гигиена и санитария. -2015.-№1.-С.5-8.
4. Чагаева Н.В., Попова И.В., Токарев А.Н. и др. Сравнительная характеристика физиометрических показателей физического развития школьников // Гигиена и санитария.-2011.-№2.-С. 72-75
5. Мониторинг физической подготовленности учащихся и обеспечения физической культуры в учреждениях образования Москвы. Методические рекомендации / Под общей ред. А.Н. Тяпина / Серия: «Информационно-методическое обеспечение содержания образования в Москве». – М., 2002. – 19 с.
6. Семенов Л.А., Губарева Т.А., Куприянов М.В. Средства обеспечения мониторинга физической подготовленности школьников. / Сб. науч. тр. под ред. Изаак С.И. «Опыт работы в субъектах Российской Федерации по осуществлению мониторинга состояния физического здоровья детей, подростков и молодежи». – М., 2002. – С. 62 – 68.
7. Семенов Л. А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях. – М.: Советский спорт, 2007. – 168 с.
8. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – М. : Советский спорт, 2005. – 192 с.
9. Киспаев Т.А., Возрастная физиология и школьная гигиена: Учеб. пособие.- Караганда: Изд-во «Арко», 2015. – 267 с.
10. Гейнц К.А., Гейнц Р.П., Киспаев Т.А. и др. Оценка двигательной подготовленности и физического развития учащихся 6-17 лет городских и сельских школ Карагандинской области. Методическое пособие. Караганда, 2009. -126с.
11. Киспаев Т.А. Peculiarities of Motion Activity of College Students with a Different form of Organization of a Training Process on Physical Education // Allergy, asthma, cops, immunophysiology & immunorehabilitology: innovative technologies. – Vol. 10. – Bologna. – 2018. – P.437-443.
12. Киспаев Т.А. Особенности двигательной активности студентов колледжей с различной формой организации учебного процесса по физическому воспитанию // Аллергология и иммунология, Барселона.- 2018.- Том 19.- №1.-С. 55

**Shepetyuk N.M.**  
*Candidate of pedagogic sciences*  
*Senior Lecturer*  
*Department of Physical Education and Sports*  
*KazNU named after al-Farabi*  
*Almaty, Kazakhstan Republic*

**Lozbina A.V.**  
*Senior Lecturer*  
*Department of social liberal sciences*  
*UIB named after Kenzhegali Sagadiyev*  
*Almaty, Kazakhstan Republic*

**Gobenova M.A.**  
*Undergraduate student*  
*KazAST*

**Rakhimov A.A.**  
*Senior Lecturer*  
*Department of social liberal sciences*  
*UIB named after Kenzhegali Sagadiyev*  
*Almaty, Kazakhstan Republic*

## FORMATION OF TECHNICAL ACTIONS IN JUDO

The technology arsenal is declining every year. The most unpleasant is that this situation can be traced in competitions of various ages.

An unexpressive and monotonous struggle with a limited number of technical and tactical actions has developed due to violations of the initial training methodology, when coaches working with children don't always take into account the age characteristics of the body of children and adolescents, build a training program to achieve maximum results in adolescence, don't focusing on comprehensive basic technical and tactical training.

V.N. Platonov believes that in the technical training field you should be guided by the development of various preparatory exercises, and the process of technical improvement should be aimed at the formation of a versatile basic technique, mastering a wide range of various motor actions. This approach is the basis for subsequent technical improvement. The author focuses on the competitive activity at the stage of initial training. The competition program should be distinguished by emotionality, diversity and solve the problems of monitoring the quality of training, developing the desire of young athletes for competitions, and not for success in competitions.

The main factors that enhance the effectiveness of the formation of technical actions in judokas are:

- a) innate abilities – they are characterized by genetic information revealed during selection for judo classes, specific trainability is also taken into account in relation to motor coordinations inherent in judo;
- b) past motor experience (or previously developed coordination), which implies motor skills available to judokas in the form of innate movements or motor skills acquired as a result of special training throughout individual life (running, somersaults, etc.);
- c) statokinetic stability – the state of the vestibular apparatus and balance functions, the mental and functional state of the body, etc.

Trainers-teachers in the process of organizing technical training should take into account that the formation of some motor skills can have a certain impact on the assimilation of others. This is the so-called transfer of skills. In judo, the following types of skill transfer are distinguished.

**Positive skill transfer** defines such an interaction of skills, in which a previously formed skill facilitates the process of forming a subsequent one. For example, the throwing through the back skill helps to master the throw through the back from the knees.

**Negative skill transfer** involves such an interaction of skills, in which a previously formed skill makes it difficult to form a subsequent one. For example, the throwing the back trip skill slows down the mastery of the takedown throw.

There are 3 stages in the process of teaching technical action in judo is conditionally divided.

**The stage of initial learning** (judokas form an intent, the action being studied is performed by them in general terms). The methodological features of studying new technical actions are as follows: training must be

carried out with good psychophysiological well-being of judokas; if possible, exclude the impact on students of confounding factors; stop repeating the action when fatigue occurs, with a decrease in the quality of performance; rest intervals should be sufficient for recovery; in the structure of one lesson, training must be planned at the beginning of the main part, until the working capacity of the trainees has decreased.

**The stage of in-depth learning** (a skill is formed in detail). The methodological features of this stage are as follows: training is carried out when students feel well; the number of repetitions gradually increased with a decrease in the quality of the task, the training should be stopped; rest intervals are gradually reduced; training is conducted in the first half of the main part of the lesson.

**The stage of consolidation and further improvement.** The methodological features of this stage are as follows: judokas need to strive for stability and automatism of the actions performed; to bring to the necessary degree of perfection the individual features of technology; to achieve the performance of a technical action by judokas with maximum effort and speed, accuracy and economy.

When familiarizing judo wrestlers with the studied motor action, the main task is to create in the trainees the ideas necessary for the correct execution of a technical action, and to encourage judo practitioners to consciously and actively take possession of the motor action.

Teaching techniques to young judokas begins with their awareness of the educational task and the formation of ideas about the way to solve it. Representation is important in the judokas training, it is a sensual-visual image of a motor action, arises on the basis of what he sees, hears and feels, while relying on his knowledge. The more accurately a judoka understands the meaning and essence of a motor action, the more accurate his ideas about it will be. The trainer-teacher, when forming the idea of a technical action among judokas, conditionally focuses their attention on 3 links:

- a) comprehending the task of training (young judokas must understand the basis of the technique);
- b) drawing up a project for solving a motor task (the logic of performing the studied action);
- c) an attempt to perform a technical action according to the model (allows you to expand the orienting basis of the action received from the trainer-teacher).

Teaching judokas a new technical action must be started when judokas are ready for the practical learning of a motor action.

The Judo Federation of the Republic of Kazakhstan takes an active part in the organization and systematization of the learning process in elementary training groups. This is connected, first of all, with the increase in the number of judo sections, in which children aged 5-8 years old, both boys and girls, are engaged. Judo classes at this age require a special approach, as the body of children grows and all the functional systems of the body are just beginning to develop. Mastering general developmental and special exercises, and especially judo techniques, requires the application of efforts aimed at overcoming the opponent's resistance and his weight.

The leading specialists of Kazakhstan, who have experience working with children, developed regulatory documents for the organization of the educational and training process of young judokas with the assignment of belts of various colors (KYU) after studying the officially approved list of techniques held in the rack and in the stalls.

Should be noted that the study of judo technique is carried out strictly according to the approved program, i.e. the transition to the next KYU is possible after passing the exam on the previous one: from the sixth to the first. If a judoka has not passed the technique exam for the chosen KYU, then he again studies the unmastered technique in the stance and on the ground.

Предложенная программа составлена с учетом сложности техники с соблюдением дидактических принципов: доступности, наглядности, прочности, сознательности и активности, систематичности и последовательности, воспитывающего обучения. Составители не ограничивают тренеров в подборе средств и методов обучения, построения учебно-тренировочных занятий с учетом уровня подготовленности занимающихся.

The proposed program is designed taking into account the complexity of the technique in compliance with didactic principles: accessibility, visibility, strength, consciousness and activity, systematic and consistent, educative learning. The compilers do not limit trainers in the selection of means and methods of training, the construction of training sessions, taking into account the level of preparedness of those involved.

In addition to the basic technique, it is recommended to study additional methodological material in preparation for participation in competitions:

- 5 KYU – technique of restraining actions;
- 4 KYU – combination technique;
- 3 KYU – combination technique;
- 2 KYU – combination technique, counter technique;



- 1 KYU – counter technique.

A positive role in the process of mastering the technique will also be played by restrictions on the use of techniques at competitions for young judokas. This list includes technical actions in the rack and on the floor, the implementation of which can lead to injury. The content of the regulation includes the following.

I. Regulations of requirements for holding competitions in judo in younger age groups (**6-8 years old**) sports and recreation group – 1, 2 years of study.

Basic technique: 6-5 kyu (white-yellow belt)

1. Competitions in KATA (demonstration of technology). According to the results of the competition, a qualification degree (KYU) is awarded.

2. Competitions for carrying out coups in the fight lying and deductions (wrestling in the stalls).

3. Competitions for the implementation of general developmental exercises (relay races, games, competitions, demonstration performances).

During the competition, the beauty of the fight, the goodwill of relations between the participants is emphasized.

II. **9-10 years old** group of elementary training (ET) – 1, 2 years of study. The work is aimed at versatile physical training and mastering the basics of judo technique and tactics.

Children who have passed exams for 5-4 KYU (yellow or orange belt) are allowed to compete. Meeting time 2 minutes.

The following actions are prohibited:

- throw over the back from the knee or knees (SEOI-OTOSH, SEOI-NASE);
- throw front trip with a drop to the knee (TAI-OTOSHI);
- throw through the thigh with the capture of the neck, head of the opponent (K05HI-GURUMA);
- two-handed throws (SODE-TSURIKOMI-GOSHI);
- throw through the chest with a backbend or rotation (URA-NAGE, YOKO-GURUMA);
- throw over the head with a foot in the stomach or a shin (TOMOE-NAGE, SUMI-GAESHI);
- choke (SHIME-WAZA);
- perform painful techniques in a stance or lying down (KANSETSH-WAZA);
- hold the opponent's head and arm in the stalls with the legs (SANKAKU-JIME).

III. **11-12 years old**. The number of participants in the competition is not more than 150 people.

Children who have passed exams for 5, 4, 3, KYU (yellow, orange, green belts) are allowed to compete. Meeting time 3 minutes.

The following actions are prohibited:

- throws over the back from knees or knees (SEOI-OTOSH, SEOI-NASE);
- throw front trip with a drop to the knee (TAI-OTOSHI);
- choke (SHIME-WAZA);
- perform painful techniques in a stance or lying down (KANSETSH-WAZA);
- hold the opponent's head and arm in the stalls with the legs (SANKAKU-JIME).

Basis for Restriction in Technique Used in Junior Judo Competitions:

1. To avoid injury at a young age.

2. Evidence-based work of trainers:

- phased preparation;
- sequential study of techniques;
- mastering the basics of judo techniques and tactics.

3. Attracting the maximum possible number of children and adolescents to systematic long-term judo classes.

4. Avoid facts that negatively affect the development of judo as an Olympic sport.

5. High-quality and spectacular competitions.

At the stage of basic technical training, the foundation for the entire subsequent long-term training of judokas is created a wide variety of skills and abilities, mastering the basics of judo technique. When planning and organizing the educational and training process for children aged 6-10, the following circumstances must be taken into account:

- the chosen narrow specialization of young judokas conflicts with the need to expand the individual range of motor skills and abilities;
- inconsistency between the features of the formation of judo technique and the favorable phases of the development of individual physical qualities of children and adolescents;

- competitive activity of a young judoka should be planned as a means of monitoring and evaluating the work done;
- the complexity of assessing the rate of age-related development of the body of children;
- high possibility of getting injuries of various nature and severity, with the subsequent cessation of judo classes;
- concentration of efforts on the study of diverse techniques and tactics of judo and the exclusion of the formation of a narrow sports specialization.

Since 2019, the Judo Federation of the Republic of Kazakhstan recommends that when holding competitions among young judokas, it is forbidden to use complex techniques, the implementation of which can lead to injuries.

Compliance with the above recommendations will help to avoid a large number of injuries, especially the upper shoulder girdle, and will allow you to keep the contingent involved in judo, and most importantly, increase the interest of children in studying and improving the available technical and tactical actions.

If the proposed recommendations are observed, the possibility of forced training of young judokas in order to achieve high results in children's competitions to the detriment of basic multifaceted training is excluded.

#### **LITERATURE**

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. – К: Олимп.лит., 2015. – 1432 с.
2. Ерегина С.В. Формирование двигательных навыков у юных спортсменов // Детский тренер. – 2009. – №1. – С. 60-67.
3. Шепетюк М.Н. Теория и методика спортивной борьбы Теория и методика спортивной борьбы:учебное пособие. – Алматы: Федерация дзюдо РК, КазАСТ. – 2020. – 362 с.: 2-ое изд.испр, и доп.
4. Житкеев А.Р., Шепетюк М.Н., Масагина В.Г., Биабудин Т.З., Патопеня Н.И. Положение о порядке аттестационной деятельности и требований для присвоения квалификационных степеней КЮ и ДАН по борьбе дзюдо. РККП "Республиканский учебно-методический и аналитический центр по физической культуре и спорту" Комитета по делам СиФК Министерства культуры и спорта Республики Казахстан. Астана, 2021. – 164 с. (каз., рус.).

**Есіркепов Ж.М.**

*п. э. к., Қауымдастырылған профессор, спорт кафедрасы  
Халықаралық туризм және меймандостық  
университеті, Түркістан қ., ҚР*

**Құрманбаев Б.І.**

*аға оқытушы, спорт кафедрасы  
Халықаралық туризм және меймандостық  
университеті, Түркістан қ., ҚР*

**Сабденбеков Е.У.**

*аға оқытушы, спорт кафедрасы  
Халықаралық туризм және меймандостық  
университеті, Түркістан қ., ҚР*

## **ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МЕН СПОРТ ҚҰРАЛДАРЫ АРҚЫЛЫ НАШАҚОРЛЫҚ ДЕРТІМЕН КҮРЕСУ ЖОЛДАРЫ**

Қазақстан Республикасының Тұңғыш Президенті – Елбасы Н.Ә.Назарбаевтың 2010 жылғы 23 қыркүйектегі № 1070 Жарғысында «ҚР 2006-2014 жж. есірткі және есірткі бизнесімен күресу стратегиясында» былай делінген «Мемлекеттік есірткіге қарсы іс-әрекетінің ажырамас бөлігі болып, балалар, жастар мен әйелдер арасында салауатты өмір салты, есірткісіз өмір сүру насихаты орын алуы тиіс. Ерекше назар кәметке толмаған балалар мен жасөспірімдердің бос уақытын тиімді ұйымдастыруға аударылуы керек. Ол үшін спорттық секцияларды, қызығушылықтарына байланысты шығармашылық үйірмелерді, аулалық клубтарды кеңінен ашу керек. Сонымен қатар осы салада ғылыми-аналитикалық талдау және зерттеу жұмыстарын өткізу қажет деп атап көрсеткен [1].

Есірткіге қарсы күрес өткен ғасырдың басында халықаралық деңгейде қолға алына бастады. Бұл жайындағы алғашқы конференция 1909 жылы Шанхайда өткізілді.

Есірткі туралы бірыңғай конвенция 1961 жылы қабылданып, 1964 жылғы 13- желтоқсанда күшіне енді. Сол уақыттан бері жаңа ғасыр есігін ашсақ та нашақорлық дерті етектен жабысуын тоқтатқан жоқ.

Нашақорлық – (грек сөзінен аударғанда пагке-манию, ессіздік, құтырыну дегенді білдіреді) адамның жүйке жүйесіне әсер етіп, аз мөлшерде жалған күлкі, көңілділік, көпіріп сөйлеу, жайбырақаттылық немесе қоздыру тудыратын көңіл-күй. Кейбір есірткілер қияли елестер, галлюцинация тудырады. Есірткіні көп мөлшерде пайдалану (табиғи және синтетикалық заттар) мас болу, ессіз ұйқы, улануға әкеледі.

Есірткіні ұзақ қолданғанда әдетте орталық жүйке жүйесі мен ішкі мүшелер зақымданып, ағзаның созылмалы улану құбылыстары дамиды. Психика жағынан бұл көңіл-күй тұрақсыздығы (күйгелектік, уайым), ақыл-ой қабілетінің төмендеуімен (ес, зейін, ойлау) айқындалады. Қызығушылық шеңбері тарылады, ерік-жігер сезімі әлсіреп, төмендейді. Ал кейде адамдық қасиеттер мен еңбек қабілеті толық жойылып қылмыстық әрекеттер жасауға барады. Ішкі мүшелер жағынан жүрек-қан тамыр жүйесі, асқорту аппараты (әсіресе бауырдың), зат алмасу, жыныстық қызмет бұзылады. Адам мерзімінен бұрын қартайып, жүдеу процесі дамиды [2].

Нашақорлық – тұлғаның (ағзаның) тұтастай зақымдануы, осыдан адам құндылықтары жүйесі өзгереді. Бұл, өз кезегінде нашақорлар қоғамға «масыл» ғана емес нақты қауіп тудырады. Нашақорлық қоғамды деградацияға ұшыратады [3].

Нашақорлық пен дене тәрбиесін біз неге бірге қарастырып отырмыз?. Өйткені олардың арасында органикалық байланыс бар, бірақ бұл кері байланыс. Дене шынықтыру мен спорт үстемдік еткен жерде, нашақорлыққа жол табылуы қиын. Нашақорлық жастардың жеткіліксіз моралдық-адамгершілік тәрбиесінен ғана емес, дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарының жүргізілмеу салдарынан да жандана түсуде.

Соңғы жылдары ҚР-ның барлық өңірлерінде есірткі заттарын пайдалану және олардың заңсыз айналымымен күресу ақуалының нашарлығы сезілуде.

Қазіргі таңда жалпы алғанда, дүние жүзінде 185 миллионға жуық нашақор тіркелсе, оның 60 мыңға жуығы Қазақстанда есепте тұрады. Түрлі жағдайларға байланысты бой ұратын бұл кеселге тоқтау салудың кемі жоқ. Дегенмен, әлеуметтік селкостық дес берер емес.

Есірткіге жоғары сұраныс, өз кезегінде наркоқылмыстың өсуін күшейтеді. Жаңа қауіпті құбылыс «отбасылық» нашақорлықтың белең алуында, яғни отбасының бір адамы басқаларды, соның ішінде балаларды нашақорлыққа тартуы. Бұл құбылыс Алматы т.б. ірі қалаларда кеңінен таралуда.

Аталған бұл дерт нашақорлық және токсикоманиялық болып бөлінеді. Нашақұмарлыққа заңмен тиым салынған, ал токсикомания әсіресе жеткіншектер мен жасөспірімдер арасында жиі кездеседі. Олар бензин, ацетон, бензол, эфир, толуол, хлороформ, бояу және эмаль еріткіштер, желім, тешегіш сұйықтығын т.б. пайдаланады. Аталған заттар тұрмыста және өндірісте кеңінен қолданылғандықтан токсикомандар бұл заттарды целлофан пакетке құйып, олардың буларымен демалады. Бастапқыда иіскеу сеанстарды эпизодты, кейін күніне 4-6 рет күнделікті әдетке айналады. Соңынан бас айналдыратын затқа тұрақтылық өседі.

Токсикомандар оқу сабақтарына қатыспайды, жұмысқа бармайды, уақытын өзі сияқтылармен өткізеді, күндіз көп ұйықтайды. Олар өңсіз болбыр, ештеңеге зауқы соқпайды. Ес прогрессивті нашарлайды, ақыл-есі кемуге дейін барады.

Екінші қарапайым мысал: шифр-шайдың концентрациялы қайнатпасы, токсикомания тудырады. Оны ішкеннен кейін 30-40 минуттан соң көңіл-күй көтеріліп, рахатқа батады. Адамдар көп сөйлеп, көңілді болады, ұйқы бұзылады, қорқыныш және күйгелектік пайда болады. Біртіндеп тұлға өзгереді, қызығушылық шеңбері тарылады, әлеуметтік белсенділік төмендейді.

Біз Түркістан қаласының мектептерінде 14-17 жастағы оқушылармен және наркодиспанцерлерде есепте тұрған балалар мен жасөспірімдерден сауалнама алдық.

1. Балалар наркотик туралы алғашқы мәліметтерді, әдетте 12 жасқа дейін алған. 8-сынып оқушыларының 2%-ы өмірінде бір рет болса да есірткі қолданған. Сыныптан сыныпқа бұл пайыз ұлғая түсіп, 11-сыныпта «винт» немесе «экстази» дәмін білетіндер саны үштен бірге артты.

2. 2008 жылдың бас кезінде 5 мыңға жуық жас Қазақстандық бір рет болса да есірткі дәмін татқан.

3. Нашақорлықтың таралуына не ықпал етеді. Оқушылардың 18%-ы бос уақыттарын подъездерде не көшеде өткізеді. Жеткіншектердің 24%-ы түнгі клубтар мен дискотекаларға барады. Сұралғандардың 58%-ы ғана үй тапсырмасын дайындайды.

4. Сауалнама нәтижесінде, әр жүз оқушының 35%-ы ешқандай позитивті қызметпен айналыспайды, 28% балалар істейтін ештеңе болмағандықтан есірткімен айналысқандарын мойындады, 30%-ы есірткіні – сән деп есептейді, 41%-ы есірткінің дәмін татуға болады, қорқатын ештеңе жоқ деп сеніммен айтады.

Сараптау қорытындысында: жас адамның өзі де, оның ата-анасы да, құрбылары да, ешқандай ықпалды топ немесе ұйым балалар мен жеткіншектер арасында мәселені жалғыз шеше алмайды. Әр саналы адамға, әсіресе, педагогқа өз жұмыс орнында нақты не істеу керек? Соның ішінде адамдық тұлға мен денсаулықты құртатын нашақорлықпен күресуде әрбір адамға, дене шынықтыру, спорт және туризм мамандарына не істеу керек? – деген сұрақ туындайды.

Белгілі футбол т.б. спорт түрлеріне, спорт командаларындағы спорт жұлдыздарына табынатын жастар топтары – фанаттардың пайда болуы жағдайды күрделендіре түсуде. Мұндай топтарда әдетте өз философиясы жоқ, олардың мүшелерін қызығушылық ортақтығы ғана біріктіреді.

Зерттеулер көрсеткендей, мұндай топтар спорт жарыстарын көрсеткен кезде, нашақорлар ықпалымен әлеуметтік қауіпті күшейте түседі. Сонымен бірге, мысалы, экстремистік топ мүшелері тұрақты дене дайындығымен шұғылданады. Алайда адамгершілік тәрбиенің жетіспеуінен олар дене күштерін қылмыстық әрекеттерге пайдалануға жұмсайды.

Қазақстан Республикасында нашақорлықтың негізгі себептері ішінде нашақорлық профилактикасында спорт, дене шынықтыру, туризм мүмкіндіктерін тиімсіз пайдалануын атауға болады. Нашақорлықтың бастапқы профилактикасы – есірткі айналымына қарсы тұруға ең тиімді жол дене шынықтыру құралдарын пайдаланып, спортпен шұғылдану болуы тиіс.

Дене шынықтыру-профилактикалық қызметтің өзіндік ерекшелігі – тұлғаға кешенді әсер ету, мінез-құлықты өзгерту, табиғи қажеттілікті қанағаттандыру, өскелең ағзаға ықпал етудің күшті құралы болып табылады. Дене жүктемелері ағзаның саналуан жүйелерін қалыптастырып, адамның қимылдағы табиғи қажеттілігін де қанағаттандырады. Осыған байланысты спорт қызметін нашақорлыққа балама ретінде қарастыруға болады.

Дене тәрбиесінің жалпы курсына және көпшілік-дене шынықтыру қозғалысында спорт түрлерінен жарыстардың маңызы зор және жеткіншектер мен жастарда, олардың нашақорлыққа қарсы тұруына қажетті қабілеттер тәрбиелеуге табыспен пайдалануға болады.

Дене тәрбиесі мен спорттың жоғары беделін жастар алдында нашақорлықпен күресті ұйымдастырауға тиімді пайдалану қажет. Спорт мінезді шынықтырады, қиындықты жеңуге, тағдыр соққысын еңсеруге, тұлғаны қалыптастыруға, өзіңді жеңіп, өз әлсіздігіңмен күресуге үйретеді. Спортпен шұғыл-

дану салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастырады, жаман әдеттерден аулақ болуға үйретеді, өмірге қажетті дене қабілеттерін (күш, шыдамдылық, шапшаңдық, икемділік, ептілік) дамытып қана қоймай, мінездің ерік-жігер белгілерін (батылдық, ержүректілік, жеңіске деген құштарлық т.б.) де дамытады [4].

Сонымен, дене тәрбиесі және спорт құралдарымен нашақорлық профилактикасы дегеніміз – психо белсенді заттармен жастарды еліктіруге қарсы тұру кепілі ретінде дені сау, ой-өрісі, сана-сезімі ояу, рухани бай балалар мен жеткіншектер қалыптастыру.

Есірткі және басқа психотрофты заттарды таратуды азайтуға балама наркотизация ықпал етеді. Мұндай балама қызметтің мысалдары спорттың белсенді түрлерімен айналысу болып табылады.

Соңғы кезде алыс және жақын шет елдерде балалар мен жастар арасында көңіл көтеру практикасының сәнге айналған бағыты – спорттың экстремальды түрлері: роллер-спорт, сноуборд, скейборд, вэйкборд, виндсерфинг, жылдамдыққа құзға өрмелеу т.б. кең таралуда. Осы спорт түрлерін елімізде де насихаттауға мүмкіндіктер жеткілікті.

Сан аулан оқу-тәрбие бағдарламаларында дене жаттығулары сабақтары бірнеше кезеңге: демалысты тиімді ұйымдастыру, сауықтыру құралдары, оқушыларды айналадағы қылмыстық ортадан назарын бұру, дене шынықтыру және спортпен үнемі шұғылдануға тарту әдісі ретінде қарастырылуы тиіс [5].

Жүргізілген зерттеулер мен тәжірибе көрсетіп отырғандай, сабақтар жүйелілігімен (сабақтар аптасына 3-4 рет), үздіксіздігімен (жыл бойы) сипатталуы керек. Оқудан тыс сабақтарды оқушыларға тиімді уақытта (17-20 сағат) ақысыз жүргізу керек, ал педагог (жаттықтырушы, мұғалім) еңбегі адекватты төленуі тиіс.

Білім басқармасы (бөлімдер) басшыларына – спорт-сауықтыру топтарының жұмысына тиісті жағдайларды қамтамасыз ету, спорт базасын жасақтау, спорт құрылыстарын тиімді пайдалану, қатысушылардың денсаулық деңгейін, наркодиспансерлерде есепте тұрған нақты оқушылар санын қадағалау, спорт-сауықтыру топтарының жұмысын есепке алып оқу сабақтарына оңтайлы кесте құрастыру, дене шынықтыру мен спорт құралдарын және жастардың салауатты демалысын қамтамасыз етуде олардың ролін насихаттауды ұйымдастыру өте маңызды.

Бірқатар тәжірибелік ұсыныстарды іске асыруға ерекше көңіл бөлу керек:

1. Оқушы жастарды спортпен үнемі шұғылдануға барынша көп тарту, осының өзі нашақорлық профилактикасының тиімді шарасы болып табылады;

2. Әр оқу орнында нашақорлықты дене шынықтыру, спорт және туризм құралдарымен сауықтырудың өз идеясы, өзінің ішкі бағдарламасы болуы тиіс;

3. Салауатты өмір салтын қалыптастыру қажеттілігі оқу үдерісінде, сондай-ақ оқудан тыс уақытта да міндетті түрде жүзеге асырылуы тиіс;

4. Нашақорлықты түбірімен құртуға педагогикалық ұжым қызметінің нәтижелерін немен өлшеу керектігін нақты анықтау керек. Осы бағыттағы жетістіктер, мысалы:

– дене шынықтыру-сауықтыру және спорт жұмыстарына қатысушыларды оқудан тыс уақытта қалай тартылғанын жүйелі талдау және бағалау;

– әр оқу мекемесі біртіндеп салауатты өмір салты мектебіне айналып, олардың әрқайсында – бүкіл оқу сыныптары мен топтары тиісті байқауларға қатысушылар болып табылып, әр оқушы ретімен кезекпен тартылуы тиіс;

– аурушаңдық, қылмыс жасаушылар, шылым тартушылар санының азаюы дене дайындығы мен дене дамуы деңгейінің жылдан-жылға жақсаруы.

Оқу жылында кемінде бір рет міндетті түрде Педагогикалық Кеңесте оқушылардың денсаулығын нығайту жөніндегі жұмыс жағдайын сипаттайтын материалдарды қызмет көрсетуші медицина мекемесімен бірге дайындап және талқылауға ұсынылуы тиіс.

5. Дене шынықтырудың тиімді әсерінің жарқын мысалын табу және оны педагогикалық және оқушылар ұжымдарында жариялылық жетістігіне айналдыру қажет.

6. Келесі бағыттарда нақты бір түрге назар аудару тиімді:

а) оқушыларды және барлық педагогтарды денесін жетілдіруге қызығушылығын арттыру, дене шынықтыру құндылығын ашу, дене шынықтыру-спорт сабақтарының өмірлік қажеттілігін түсіндіру, дене жаттығуларымен өз бетінше шұғылдануды насихаттау;

б) барлық сыныптар мен курстарда, оқу орнында ата-аналар мен оқушыларды, бітірушілерді барынша тарту арқылы спорт элементтерін енгізіп жарыс, демалыс ұйымдастыру, солардың көмегімен дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық бағытта қызығушылық клубтарын құру;

в) директорлардың басшылығымен педагогикалық ұжымда салауатты өмір салтын насихаттауда ақпараттық-әдістемелік жұмыс жүргізу, барлық оқушыларды нашакорлыққа қарсы насихаттың жаңа әдістерімен таныстыру және жүйелі тәжірибе алмасу;

г) «Ең спортшы сынып» атты тұрақты байқаулар ұйымдастыру, ынталандыру арқылы «Президенттік сынама» жарыстарын т.б. көпшілік-сауықтыру шараларын өткізу, оларға барлық педагогтар мен оқу топтарының басшыларын қатыстыру;

д) өткізілетін жұмысқа қаржы және материалдық-техникалық қамтамасыз ету мәселелерін шешу, ең алдымен клуб және спорт үйірмелер қызметі, туристік жорықтар төлемақысын, дене тәрбиесі және кәсіптік білім, басқа да көпшілік, соның ішінде дене тәрбиесі, спорттық, медициналық басылымдарда жарияланған материалдарды сатып алу және көбейту, демалыс қызметін ұйымдастыруға спорт құрал-жабдықтарын сатып алу;

е) «Дене тәрбиесі және спортты дамыту туралы» Заңындағы және ҚР Тұңғыш Президенті – Елбасының Жарлығымен Қазақстан Республикасында дене шынықтыруды және спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасындағы көпшілік-дене шынықтыру және спорт шараларына, дене шынықтыру-сауықтыру клубтарын құруға қажет қосымша қаражат бөлу мүмкіндіктерін барынша пайдалану т.б.;

ж) жеткіншектер ағзасын сауықтырып, нығайтуға спорт түрлерінен жарыстар ұйымдастырып, жұмыстың жаңа түрлерін пайдалану, мысалы, фитнес, аэробика, атлетикалық гимнастика, т.б.

Ұлттық және халықаралық спорт түрлерін кеңінен насихаттау арқылы әскерге шақырылатын жастағы жеткіншектердің дене дайындығы мәселесін шешуге болады.

Мәселе, ұйымшілік жарыстарды көп өткізуде емес, оқу жылы барысында өтетін 8-10 жарысқа әр оқушының қатысуында болып отыр. Топтан (сыныптан) екі-үш команда, жеке командалық жарыстарда жақсы баға алу: жеңіл атлетика, дала, шаңғы жарысы, үстел теннисі, баскетбол, футбол, волейбол т.б. кімде ынта болса, ешқандай кедергісіз қатысуға мүмкіндік алуға тиіс.

7. Ең маңызды, сонымен бірге көпшілікке әлі де қиын мәселе: оқушылардың дене шынықтыру сабағына қызығаушылығын қалай оятуға болады?

8. Педагогикалық ұжымда дене тәрбиесі жұмысын салауатты өмір салтын құраушы басқа пәндерден бөлек жүргізуге болмайды. Оқу орнында салауатты өмір салты бірлескен ұйым болуы тиіс, онда ең алдымен дене шынықтыру мен спорт есірткіге қарсы негізгі күш ретінде айқындалады, алайда ол дене тәрбиесі мамандарына ғана сеніп тапсырылуы тиіс емес.

Жоғарыда айтқанымыздай бұл бір ғана тиісті мекеменің немесе адамның күресетін, қолынан келетін іс емес. Нашакорлықты әлемді соғыссыз жаулап бара жатқан «дерт» деп қарайық. Нашакорлық – өте қауіпті дерт. Онымен күресуге әрқашан дайын болуымыз керек. Есірткі затының ағзаға әсері үш сатыдан тұратынын ұмытпайық: 1) ынталандырады, 2) күйретеді, 3) өлімге жетелейді.

Осы аты өшкір дертке бой алдырмай, әлемдік ағзаның қан айналым жүйесін тазартып, өскелең ұрпақты толыққанды сауықтырғанымыз абзал.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Қазақстан Республикасы Президентінің 2010 жылғы 23 қыркүйектегі № 1070 Жарлығы.
2. Ахметов Н.А., Сахаев Б.А., Бозтаева С.Ж. Профилактика нормамания и реабилитация наркозависимых лиц // Вестник физической культуры. – Алматы, 2008. – № 1. – 29-32 с.
3. Құлназаров А.Қ., Заркешов Э.Г. Нашакорлық және оқушылар / Оқу әдістемелік құрал. – Алматы, 2005. – 55 б.
4. Мадиева Г.Б., Онгарбаева Д.Т., Мадиев Е.К. Формирование савыков здорового образа жизни средствами физической культуры // Вестник физической культуры. – Алматы, 2013. – № 1. – 14-18 с.
5. Асылбеков Б.А. Студенттердің денсаулығын жақсарту мақсатындағы салауатты өмір салты негіздері мен дене тәрбиесі // Дене тәрбиесінің жаршысы. – Алматы, 2014. – № 1. – 121-124

**Есіркепов Ж.М.**

*п. э. к., Қауымдастырылған профессор, спорт кафедрасы  
Халықаралық туризм және меймандостық  
университеті, Түркістан қ., ҚР*

**Уразбаев А.А.**

*аға оқытушы, спорт кафедрасы  
Халықаралық туризм және меймандостық  
университеті, Түркістан қ., ҚР*

**Мурзабеков М.М.**

*аға оқытушы  
Қорқыт ата атындағы ҚУ, Қызылорда қ., ҚР.*

## **БЕЙІМДІК ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САЛАСЫНДА МҮМКІНДІГІ ШЕКТЕУЛІ СПОРТШЫЛАРҒА КӘСІПТІК БІЛІМ БЕРУДІҢ МАҢЫЗЫ**

Мүгедектер спортын дамыту ғасырдан астам уақыт бұрын қолға алынғандығы тарихтан белгілі. Білікті дәрігерлер сонау XVIII-XIX ғасырларда «Мүгедектікті оңалтудың ең тиімді тәсілі – үздіксіз қозғалыс», – деген тоқтамға келген [1]. Сол уақыттан бастап оларды спортқа икемдеудің бастапқы қадамдары басталды.

ҚР Тұңғыш Президенті – Елбасы Н.Ә.Назарбаев 2015 жылғы халыққа Жолдауында «Мүмкіндігі шектеулі адамдар үшін Қазақстан кедергісіз аймаққа айналуға тиіс», деп атап көрсетті [2]. Қазіргі таңда мемлекет тарапынан мүмкіндігі шектеулі адамдардың қоғамнан тыс қалмауына жіті көңіл бөлінуде. Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңының «Мемлекет даму мүмкіндіктері шектеулі азаматтардың білім алуына, дене дамуындағы ауытқуды түзетуіне және әлеуметтік бейімделуіне жағдай жасауды қамтамасыз етеді», – деген тармағына сәйкес денсаулық жағдайында ауытқулары бар адамдардың кәсіптік білім алуларына қолайлы жағдай жасау үдерісі жанданып келеді.

Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2014 жылғы 13-наурыздағы қаулысымен ҚР Спорт және дене шынықтыру істері агенттігінің жанынан «Дене мүмкіндіктері шектеулі тұлғаларға арналған спорттық даярлау орталығы» РМҚК-ның ашылуы еліміздің барлық өңірлерінде мүмкіндігі шектеулі жандардың спортпен жүйелі түрде шұғылдануына тың серпін әкелді.

Қазіргі таңда Мемлекеттік және қоғамдық ұйымдардың назарын мүмкіндігі шектеулі адамдардың дене тәрбиесі жаттығуларымен жүйелі түрде айналысуына тарту үшін, бейімдік дене тәрбиесінен білім беру өте өзекті мәселе болып табылады. Мемлекет тарапынан жасалып жатқан зор қолдаулардың нәтижесінде еліміздегі барлық білім мекемелерінде мүмкіндігі шектеулі жандардың дене тәрбиесі және спортпен шұғылдануына айрықша көңіл бөлінуде. Сонымен қатар, бейімдік дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесіне, оның философиясына, мазмұнына, білім жүйесіндегі маңызына, әсіресе «Денсаулық жағдайында ауытқулары бар тұлғаларға арналған дене тәрбиесіне» мамандар даярлау үдерісі де қарқынды дамып келеді [3].

Жоғарыда аталған авторлардың көптеген зерттеулері кәсіби білім беру шеңберінде осы санаттағы адамдар үшін өмірлік қажетті дене жаттығуларымен айналысу болып табылады, өйткені олар физикалық, медициналық және әлеуметтік бейімделу міндеттерін бір мезгілде шешуді табиғи түрде интеграциялайды.

Дене жаттығуларымен жүйелі түрде айналысу денсаулықтың нығаюына және денсаулығында ауытқуы бар адамдардың әртүрлі қимыл-қозғалыстарын дамыту және өзіне-өзі қызмет көрсету қимыл дағдыларын қалыптастыруға ықпал етеді.

Бейімдік дене тәрбиесі бойынша білім беру еліміздің көптеген жоғарғы оқу орындарында жүргізіліп келеді, бірақ олардың бірқатары ғана мүмкіндігі шектеулі спортшыларды кәсіби даярлауды ғана жүзеге асырады. Спортта жоғары нәтижелерге қол жеткізген мүмкіндігі шектеулі спортшылар арасында (соның ішінде Қазақстан паралимпиадалық құрама командасының мүшелері) жаттықтырушылық қызметтерінде өз тәжірибесі мен білімін жүзеге асырғысы келетіндердің саны жыл өткен сайын өсіп келеді. Қызылорда қаласындағы «Жігер» мүмкіндігі шектеулі жандарға арналған арнайы клубтың оқу-жаттығу базасында өткізілген сауалнама нәтижесін сараптағанымызда бейімдік дене тәрбиесі саласындағы жағары кәсіби білімді әрбір үшінші респондент алғысы келетінін көрсетті.

Мүмкіндігі шектеулі спортшыларды даярлау жұмысын еліміздегі дене тәрбиесі мен спорттың қара шаңырағы Қазақтың спорт және туризм академиясы көп жылдан бері жүзеге асырып келе жатқанын атап өтуге болады.

Сонымен қатар, біздің зерттеулеріміз қазіргі Қазақстан Республикасындағы мемлекеттік университеттердің білім беру ортасы мүмкіндігі шектеулі спортшыларды оқытудың талаптарына сәйкес келетіндігін көрсетті.

Біріншіден, дене тәрбиесі факультетінің профессор-оқытушылары өз әріптестерінен және басқа факультеттердегі білікті ғалымдардан жеткілікті кеңес ала алады.

Екіншіден, жетекші мемлекеттік университеттерде денсаулық жағдайында ауытқулары бар көптеген студенттер білім алуда, бұл мүмкіндігі шектеулі спортшыларға қазіргі инклюзивті студенттік қоғамдастық арқылы қолдау көрсетуге мүмкіндік мол екендігін білдіреді.

Үшіншіден, мүмкіндігі шектеулі спортшылар бейімдік дене тәрбиесі бойынша жаттықтырушы-оқытушы мамандығын меңгеретіндіктен, олардың дене мүмкіндіктері шектеулі тұлғалармен дене тәрбиесі сабақтарын ұйымдастырып, өткізу мүмкіндіктері қарастырылған.

Біз мүмкіндігі шектеулі спортшыларды қолдау мақсатында 2018-2019 оқу жылынан бастап Қорқыт Ата атындағы Қызылорда университетінің «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының күндізгі оқу бөліміне мүмкіндігі шектеулі спортшыларды қабылдау бағытында кәсіби бағдар беру және насихат жұмыстарын жүргіздік. Бұл жұмыс жыл сайын жүргізіліп келеді. Жүйелі жұмыс нәтижесінде «Дене тәрбиесі және спорт» мамандығына білікті жоғары спортшылар қабылданды (көзі нашар көретін, тірек-қимыл аппараты зақымданған). Қазір олардың көпшілігі Қазақстан Ұлттық құрама командасының мүшелері болып табылады.

Кесте – 1

**Қорқыт Ата атындағы Қызылорда университетінің «Дене шынықтыру және спорт» мамандығына түскен мүмкіндігі шектеулі спортшылар туралы мәлімет.**

Аты – жөні	Спорт түрі	Спорттық дәрежесі	Спорттағы жетістіктері
Асқарова К.	Пауэрлифтинг	ҚР ХДСШ	Паразия ойындары, 3 орын, Катар, 2018
Салимов И.	Жеңіл атлетика	ҚР ХДСШ	Паразия ойындары, 3 орын, Дубай, 2017
Оразалыұлы О.	Парадзюдо	ҚР ХДСШ	Парадзюдодан Әлем чемпионаты, 1 орын, Португалия, 2018
Гуревнин В.	Жеңіл атлетика	ҚР ХДСШ	ҚР Паралимпиада ойындары, 100, 200, 400 м. 1 орын, Ақтобе, 2019
Қасқабаев Б.	Отырып ойнайтын волейбол	ҚР ХДСШ	Паразия ойындары, 3 орын, Индонезия, 2018

Сауалнама нәтижесіндегі мүмкіндігі шектеулі спортшылар үшін кәсіби білім алудың басты себеб, ең алдымен, өздері айналысатын қызмет туралы білім деңгейін көтеру, сондай-ақ қиын өмір жағдайына тап болған адамдарға кәсіби көмек көрсету болып табылатынын көрсетті. Отандық және шетелдік ғалымдардың [4,5,6] еңбектерін талдау барысында педагогтың бейімдік дене тәрбиесі бойынша рөлі мен орны оның кәсіби білімдерімен және біліктіліктерімен, жалпы мәдениетінің деңгейімен ғана емес, сонымен қатар адамгершілік, ұйымдастырушылық қасиетімен гуманистік бағдарымен анықталтындығына көз жеткіздік.

Спортшылардың айтуынша, олар Қорқыт Ата атындағы Қызылорда университетін таңдап алудағы басты себебі: Қорқыт Ата атындағы ҚУ-нің дипломы, Қазақ спорт және туризм академиясы сияқты тек кәсіби білікті болуға ғана емес, сонымен қатар, олардың кәсіби бәсекеге қабілеттілігін Республиканың кез-келген жоғары оқу орындарында дәлелдеуге мүмкіндік береді.

Жыл бойы дене тәрбиесі және спорт мамандығында білім алатын мүмкіндігі шектеулі спортшыларды оқыту ерекшеліктерін зерттеу барысында Қорқыт Ата атындағы ҚМУ-де шешуді талап ететін негізгі мәселелерді анықтауға мүмкіндік берді.

1. Инклюзивті білім беру идеологиясына сәйкес дені сау студенттер мен мүгедек студенттердің бір-біріне толерантты қарым-қатынасын қалыптастыру өте маңызды. Алайда, В.З. Контор атап өткендей, бірлескен оқыту – бұл инклюзия емес. Интеграция тек оқу қызметі деңгейінде ғана кең таралған, ал денсаулық мүмкіндіктері шектеулі тұлғалар студенттік белсенділіктің басқа салаларына қатысты «ортадан тыс» сияқты болып табылады. Мүмкіндігі шектеулі студенттер оқу үрдісі жағдайында өздерінің ерекшеліктерімен де алда тұрады.

2. Оқытушыларда мүмкіндігі шектеулі адамдармен қарым-қатынаста бірқатар мәселелер байқалды. Бұл мүмкіндігі шектеулі студентке қатысты теріс ұстанымға ие болуға бейімділікпен көрінуі мүмкін. И. Кузнецовтың пікірінше, мүмкіндігі шектеулі адамдармен жұмыс істеу кезінде маман үшін оның сезімімен, уәждерімен, өз міндеттерін саналы түрде идеологиялық әрекетімен аяғына дейін жеткізе алмауы мүмкін [ ]. Бұл оқытушы өзі сау болғандықтан, оның денсаулығы мүмкіндігі шектеулі



студентпен қарым-қатынас жасауда кедергіге айналады. Осы мәселелерден басқа практикалық пәндерден дәріс беретін оқытушылар дене жаттығуларымен айналысу барысында мүмкіндігі шектеулі студентке зиян келтіру қорқынышы пайда болады, өйткені студенттің дене жүктемелеріне реакциялары мүлдем басқа болады.

3. Мүмкіндігі шектеулі студенттермен практикалық пәндер бойынша сабақтар өткізу ерекшеліктері қандай да бір оқу пәнін игерудің нәтижелілігіне қарай қандай да бір құзіреттілікті қалыптастыруға ықпал ететін әдістемелік материалдарды әзірлеуді талап етеді. Практикалық сабақтардың мазмұнын таңдау мүмкіндігі шектеулі спортшылардың мүмкіндіктерін және олардың болашақ кәсіби қызметінің ерекшелігі ескерілуі тиіс.

4. Мүмкіндігі шектеулі студенттер жеке жоспар бойынша оқиды. Алайда, жеке жоспар мүмкіндігі шектеулі спортшыларға білім беру бағдарламасын игеруге кедергі келтірмейді. Бұл студенттер үшін қосымша кеңес беру сағаттары қарастырылмаған. Оқытушылар бірінші кезекте жалпы кәсіптік пәндерді оту барысында түрлі себептермен мүмкіндігі шектеулі студенттермен сынақ-емтиханға дейін тығыз байланыста болуға тәуекел етпейді. Осыған байланысты мүмкіндігі шектеулі спортшыларға бағдарламаны өз бетінше меңгеруге тура келеді.

5. Мүмкіндігі шектеулі студенттердің спорттық оқу-жаттығу жиындарда болған кезеңінде оқу үдерісін ұйымдастыруға біршама қиындықтар туғызады. Әсіресе спорттық-педагогикалық пәндер бойынша өз бетінше жұмыс істеуге арналған электронды әзірлемелердің университетте толық болмауы. Сонымен қатар, заманауи ақпараттық технологиялар жылдам дамып келе жатқан компьютерлік және телекоммуникациялық жүйелердің артықшылықтарын ескере отырып, педагогикалық білім беру қызметін, соның ішінде дене тәрбиесі және спорт саласындағы озық жетістіктерді қашықтықтан оқытудың озық үлгілері ұсынылуы керек.

Мүмкіндігі шектеулі спортшыларды оқыту кезінде туындайтын қиындықтар ерекше жағдай жасау қажеттілігін анықтайтын екі негізгі фактормен байланысты:

- 1) Оқыту үдерісін ұйымдастыруда өзгертулерді талап ететін олардың мүмкіндігінің шектеулігі;
- 2) Спорттық оқу-жаттығу жиындары мен жарыстарға қатысатын жоғары спорттық жетістіктер.

Бұл мәселені шешу үшін студенттер «Бейімдік спорт» вариативті модуль бойынша оқитын тапқа біріктіріліп, жылына студентке 50 сағат бөлуді қарастыратын жеке оқу түріне ауыстырылды. Студенттердің оқу пәндерін тиімді игеруі үшін университет оқытушылары жеке дербес тапсырмалар жүйесін әзірлейді.

Мүмкіндігі шектеулі спортшыларды оқытудың алғашқы жылы мәселелерді анықтап қана қоймай, осы жобаның келешегін де көрсетті. Студенттер жазғы-қысқы сынақ-емтихандарды табысты өткізіп, ғылыми-зерттеу жұмыстарына қатысып, студенттердің ғылыми-тәжірибелік конференциясында нәтижелерін баяндады, сондай-ақ Қызылорда университетінің мәртебесін көтеріп, параолимпиадалық Азия, Әлем чемпионаттарында сәтті өнер көрсетуде.

Алынған нәтижелер мүгедек спортшылар педагог дипломын алып, өзінің кәсіби мансабын құрып, бейімдік дене тәрбиесі бойынша табысты жаттықтырушы-оқытушы бола алатынына негіз бар.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Марчибаева У.С., Токтарбаев Д.Г., Стоцкая Е.С., Сыздыкова С.Ж., Сидрова Р.В., Моисеева Н.А., Тунгушмуратова Л.С. Бейімдік дене шынықтыру және спорт / Оқу құралы. – Нұр-Сұлтан, 2019. – 408 б.
2. ҚР Тұңғыш Президенті – Елбасы Н.Ә.Назарбаев 2015 жылғы халыққа Жолдауы
3. Алимханов Е.А., Арещенко А.И., Мадиева Г.Б., Онгарбаева Д.Т. О проблеме приобщения инвалидов к занятиям физической культурой и спортом в условиях вузовского профессионального образования // Вестник физической культуры. – Алматы, 2013. – №1. – 69-71 с.
4. Евсеев С.П. Адаптивный спорт / С.П.Евсеев, Ю.А.Бриский, А.В.Передерий. – М.: Сов.спорт, 2010. – 316 с.
5. Джозеф П.В. Адаптивное физическое воспитание и спорт / Уч.пособие. – Киев: Олим.лит., 2010. – 618 с.
6. Курдыбайло С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре / Учеб.пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 188 с.

**Жумадилханов А.А.**  
к.п.н., и.о. профессора кафедры  
физического воспитания и спорта  
ЕНУ им. Л.Н. Гумилева, г. Астана, РК

**Мухиддинов Е.М.**  
к.п.н., профессор, заведующий  
кафедрой физической культуры и спорта  
КазНПУ им.Абая, г. Алматы, РК

**Сакаев Б.А.**  
ЗТ РК, профессор  
кафедры физической культуры и спорт  
КазНПУ им.Абая, г. Алматы, РК

**Сейсенбеков Е.К.**  
к.п.н., профессор  
кафедры физической культуры и спорт  
КазНПУ им.Абая, г. Алматы, РК

## **ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, РАЗВИВАЮЩИЕ КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ В ФУТБОЛЕ**

Крепкий двигательный аппарат, хорошие конституционные и нейромышечные качества необходимы для того, чтобы игрок мог располагать высокоточными координационными навыками. Обладание здоровым, развитым и крепким телом помогает улучшить эти нейромышечные качества, а также психомоторные и технические навыки игрока. Использование данной методики позволило изучить состояние проблемы, определить цель и задачи исследования. Изучена и проанализирована научная и методическая литература, по вопросам обучения и совершенствования координационных способностей юных спортсменов 15-16 лет, в футболе. Особое внимание уделено анализу эффективности средств и методов подготовки юных футболистов [1, с.27]. Цели и задачи исследования состояли в научном обосновании и экспериментальной проверке усовершенствования координационных способностей юных футболистов 15-16 лет.

Для решения поставленных задач использовался комплекс методов исследования, включающий: анализ научно – методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Обследование тренировочной активности юных футболистов 15-16 лет, осуществлялось на базе футбольной академии ФК «Астана». Под наблюдение была взята команда футболистов 15-16 лет. Продолжительность наблюдения составила 10 месяцев, с 15 января по 15 октября, 2016 года, в ходе которого изучались особенности применяемой методики, средства и методы, производился сбор практических данных.

*Координация:* Координация лежит в основании хорошего технического мастерства в футболе. Координационные способности позволяют игроку контролировать, соизмерять и с точностью управлять своими действиями.

*Быстрота:* Она может быть описана как «аристократический» элемент современной игры. Быстрота – фактор, который позволяет игроку выполнять двигательные действия настолько быстро, насколько это возможно, в результате функционирования процессов нейромышечной системы и силы тела.

*Мышечная сила:* Мышечная сила – способность, которая позволяет человеку производить напряжение в мышечном сокращении. Оно может быть произведено отдельной мышцей или мышечной группой. Это напряжение производится во взрывной манере и обеспечивает повышение мышечной мощи (продукт силы, произведенный скоростью движения). Наряду с физической энергией, тонусом и динамизмом она повышает уверенность [2, с.4].

*Гибкость (подвижность):* Гибкость – способность совершать движения, вовлекающие один или большее число суставов, с легкостью и значительной амплитудой движения. Гибкость зависит от двух факторов: суставной подвижности и способности растягивать мышцы.

*Аэробная выносливость* – способность тела выносить череду усилий как можно дольше, без прекращения работы. Достаточное количество кислорода (O<sub>2</sub>) необходимо для «сжигания» в этом виде выносливости. Этот фактор помогает телу восстанавливаться между звеньями в цепи напряжений.

*Анаэробная выносливость* – способность тела выносить череду интенсивных усилий без потребления кислорода (O<sub>2</sub>). С этим типом высокоинтенсивной выносливости анаэробный процесс производит молочную кислоту, мышцы в свою очередь насыщаются этой кислотой, что часто приводит к уменьшению интенсивности усилий или даже к прекращению движения, а вместе с ним и специфической деятельности в матче [3, с. 79-84].

*Физическая подготовка, развитие и тренировка:* Выносливость (аэробный и анаэробный пути энергообеспечения).

Мышцы функционируют благодаря снабжению энергетическими субстратами, которые поступают из пищевых энергетических ресурсов и естественного окислителя, а именно кислорода (O<sub>2</sub>) для производства необходимого топлива: аденозин трифосфат (АТФ).

АТФ синтезируется (производится) посредством деятельности трех путей энергообразования:

- Путь АТФ-КФ (богат энергией для взрывных и непродолжительных мышечных сокращений).
- Гликолитический путь (расщепление углеводов глюкозы).
- Окислительный путь (процесс расщепления субстратов с участием кислорода).

АТФ-КФ и гликолитический путь являются главными источниками энергии в течение нескольких первых минут интенсивных упражнений. Для более длительного усилия, которое требует значительного притока энергии, окислительный путь является главным источником энергии (аэробный метаболизм).

Эффекты тренировки на выносливость – *Аэробная выносливость:*

- Способствует восстановлению в короткий и продолжительный период.
- Замедляет наступление физической и психической усталости.
- Улучшает сердечнососудистую циркуляцию и увеличивает число капилляров вокруг и внутри мышц.

- Помогает активизировать более глубокое, полное дыхание.

- Делает сердце более сильным и эластичным.

- Увеличивает запасы гликогена.

- Позволяет организму лучше сжигать жиры.

- Устраняет токсины.

- Уменьшает риск получения травм.

*Анаэробная выносливость:*

- Увеличивает способность фосфатной системы, тем самым задерживая закисление мышц.

- Помогает игроку работать интенсивнее и продолжительнее.

- Помогает игроку приспособиться и терпеть молочную кислоту.

- Увеличивает эффективность работы, в особенности, когда речь идет о прессинге и длинных интенсивных рывках.

Какие факторы оказывают влияние на проявление выносливости? Максимальное потребление кислорода (МПК).

В качестве индикатора для оценки аэробной способности и сердечно-дыхательной выносливости спортсмена, МПК определяется как:

Максимальный объем кислорода, который может быть израсходован во время длительных упражнений с постепенно возрастающей интенсивностью, главным образом используя аэробные процессы. Оно (МПК) измеряется в мл/кг/мин, с использованием специальных лабораторных тестов или тестов в полевых условиях.

До некоторой степени этот показатель может быть для атлета эквивалентом кубического объема двигателя. Следовательно, чем больше кубический объем и чем более эффективно игрок способен использовать его содержимое, тем лучше будет его производительность в матче. У спортсменов высшего класса показатель МПК – где-то около 70 мл/кг/мин и даже более, в зависимости от уровня выносливости требуемого в их виде спорта. В футболе на сегодняшний день МПК стало показательным критерием. Учитывая, что норма варьируется между 58 и 68 мл/кг/мин для первоклассных игроков и даже среди молодых игроков, показатель МПК от 60 до 62 мл/кг/мин считается хорошим [4, с.256].

Быстрые и медленные мышечные волокна. Количественное соотношение медленных волокон (МВ) и быстрых волокон (БВ) в мышцах также оказывает влияние на выносливость. Соответствующая тренировка может превращать быстрые мышечные волокна в медленные. Обратное воздействие также возможно, но только в очень ограниченных пределах. При тренировке выносливости, особенно общей (аэробные способности), где быстрые волокна могут «уснуть», рекомендуется включать координационные, скоростные или другие реактивные упражнения в конце тренировочного занятия на выносливость.

**Анаэробный порог.** Это – индивидуальный показатель, который может иногда значительно варьироваться. Он показывает концентрацию лактата (молочной кислоты) в крови для определенной интенсивности упражнения. До концентрации молочной кислоты в крови на уровне 4 ммоль/л энергия главным образом производится аэробным путем с участием кислорода. Свыше этого предела (анаэробный порог) активизируется анаэробный лактатный процесс. Вот где мы вступаем в критическую зону анаэробного сопротивления, называемую «красной зоной».

**Сила.** Мышцы – краеугольный камень хорошей спортивной формы для любого спортсмена, а тем более для футболиста, которому нужна сила в любом действии на поле. Он часто пробегает более 10 км за матч, но кроме того должен вступать в борьбу с оппонентом, используя свое тело.

Он должен выполнять рывки в многочисленных случаях, прыгать, чтобы выиграть мяч в воздухе или чтобы ударить в ворота. Сила футболиста не ограничивается только ногами, она распространяется на все тело. Следовательно, мышцы должны быть развиты должным образом и этот процесс должен начинаться с самого раннего возраста [5, с.82].

*Цели силовой тренировки*

- Усовершенствование скорости мышечной активации («подъем силы») и склонности спортсмена добиваться исполнения на самом высоком уровне. Развитие внутри и межмышечной координации предоставляет функциональную основу для этого. Это усиленно другим решающим механизмом в спортивных дисциплинах, а именно плиометрикой или реактивной силой.

- Функциональное и нейромышечное регулирование.

Создание динамического и взрывного исполнительского потенциала.

- Увеличение энергетического потенциала путем увеличения мышечной массы, основания для развития новой силы.

- Структурное регулирование.

Построение прочного, атлетического мышечного фундамента.

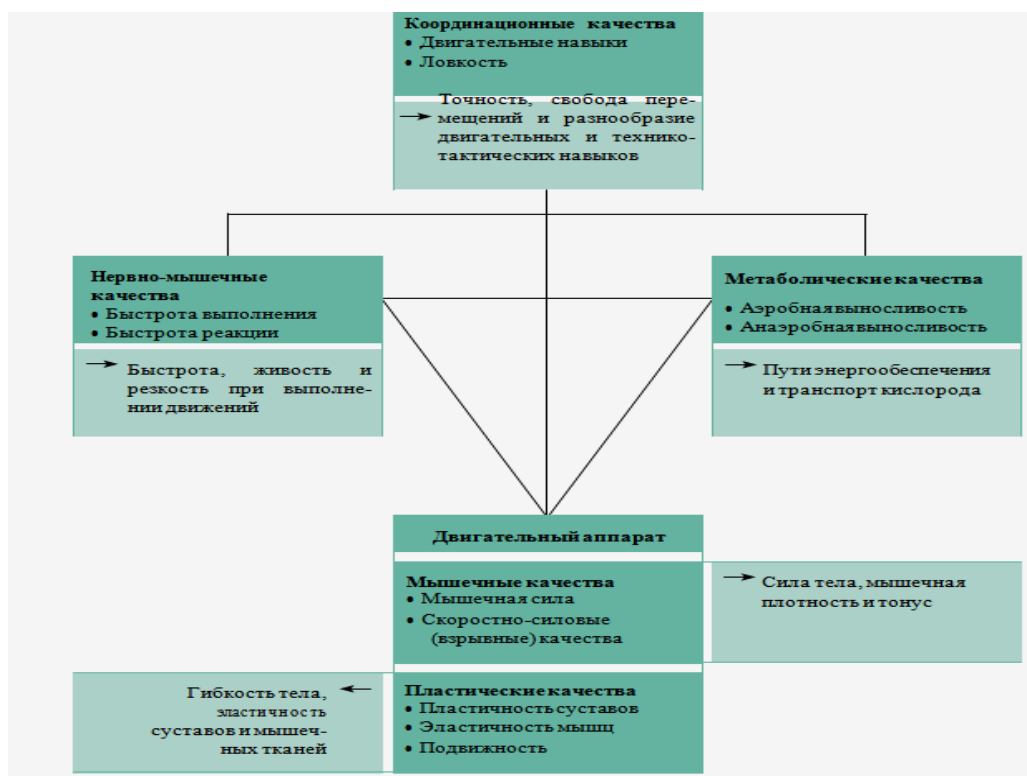
- Улучшение «прилива» энергии в мышцы (работа над путями энергообеспечения).

- Энергетическое регулирование.

Основа для лучшей мышечной производительности.

Развитие и тренировка силы футболиста должны рассматриваться, как с точки зрения качества, так и с точки зрения сроков, если мы стремимся улучшить следующие аспекты его игры:

- его скорость.



- его стартовую силу.

- его прыжковую силу и его мощь.

- его силу удара.
- его силу в единоборствах.
- его уверенность в себе.
- предотвращение суставных, связочных и мышечных травм.

● Развитие силы у футболистов происходит через хорошее общее мышечное развитие, основанное на укреплении мышц агонистов и антагонистов, чтобы таким образом добиться совершенного мышечного баланса. Это особенно важно для молодых игроков, прежде чем они подвергнутся силовой подготовке.

● В экстенсивной фазе: мы, прежде всего, нацеливаемся на общее развитие мускулатуры, которая действует на пассивный двигательный аппарат и гарантирует хороший всеобщий баланс для более конкретного развития специальных футбольных способностей. Эта стадия базовой силовой подготовки является идеальным моментом для того, чтобы ввести специальную мышечную подготовку, которая связана с развитием координационных способностей, в частности ориентации, дифференциации и равновесия.

Это – подготовительная и первоначальная фаза мышечного развития, с работой над укреплением мышц, используя собственный вес игроков (мышечная подготовка) и последующим постепенным переходом к использованию легких весов от 30 до 70% от максимальной силы (МС). Поэтому данный тип силовой подготовки включен в экстенсивную фазу подготовки футболиста, но также он может быть продлен, если игрок не достиг удовлетворительного уровня мышечного развития.

Некоторые рекомендации для составления тренировочной программы:

Эта подготовка может проводиться в виде круговой тренировки (15 – 30 секунд / 2 – 3 серии на упражнение), или в виде «станционной работы» (3 серии из 10 повторений каждое на 50-70% от МС).

**Выводы:** Развитие ловкости и координации помогает менее искусным игрокам становиться более искусными, а самым умелым – еще более умелыми. Ловкость и координация – это нервно-мышечные особенности спортсменов, повышающие приспособляемость, качество управления собственным телом, контролем за мячом, быстрым изменением игровой ситуации. Футболисты, обладающие такими качествами, способны очень быстро выполнять сложные и эффективные маневры.

Главное в тренировке на ловкость и координацию не количество, а качество. Их улучшение – это не физическая адаптация к максимальным нагрузкам, а нервно-мышечная адаптация к взрывным и корректурным двигательным стереотипам, предполагающим выполнение движений с безупречной техникой. В этом случае вы развиваете способность головного мозга ускорять работу мышц.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Шестаков, М.М. Футбол. Структура и критерии эффективности индивидуальной соревновательной деятельности игроков разных амплуа: учеб.-метод. пособ. – Краснодар, 2004. – С. 27.
2. Григорьян М.Р., Семенюков А.А. Новая методика оценки координационной сложности специализированных нагрузок юных футболистов в условиях соревновательной деятельности. – Краснодар: Журнал "Физическая культура воспитание, образование, тренировка". 2008. – С. 4.
3. Перевозник В.И. Влияние специальных средств на скоростные способности юных футболистов // Харьков: ХДАФК, 2011. № 4. – С. 79–84.
4. Подготовка юных футболистов: поурочная программа / М.А. Годик, С.М. Мосягин, И.А. Швыков. – Н. Новгород: Квартал, 2012. – С. 256.
5. Германов Г.Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР. / Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 2. – С.

**Құланова Қ.Қ.,**  
*Дене шынықтыру және спорт кафедрасының доценті*  
*Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті*  
*Нұрсұлтан қ., ҚР*  
**Марчибаева У.С.**  
*Дене шынықтыру және спорт кафедрасының доценті*  
*Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті*  
*Нұрсұлтан қ., ҚР*  
**Уалиева А.К.**  
*магистр,*  
*«Қ. Мұңайтпасов атындағы ОРРММИК» РММ,*  
*Нұрсұлтан қ., ҚР.*

## **МЕКТЕП ЖАСЫНА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДЫ ЗИЯТКЕРЛІК ОЙЫНДАР АРҚЫЛЫ ОЙЛАУ ҚАБІЛЕТТЕРІН ЖЕТІЛДІРУ**

### **Андатпа**

Бестемше – зияткерлік ойын. Бұл ойынды 3-4 жастағы балабақша балалары ойнайды. Бестемше ойынын қазақ халқы ойлап шығарған және бұл есеп ойыны. Бұл ойынды ойы биік, есепке жүйрік балалар өте жақсы ойнайды.

**Түйінді сөздер:** балабақша, бестемше, ұлттық ойындар, қозғалыс, зияткерлік ойын.

**Жұмыстың өзектілігі.** Әлемнің түкпір-түкпірінде адамзаттың қолымен, ақыл-ойымен жасалған зияткерлік ойындар мыңдап саналады. Бүгінгі таңда дүниежүзінде зияткерлік ойындарды дамыту, өркендету маңызды ие болып отыр. Өйткені, жеке тұлғаның біліктілік қасиеттері осындай ойындар арқылы шыңдала түседі. Зияткерлік ойындар да – ой шығармашылығын дамытатын спорт түрі.

Балабақшада бүлдіршіндерді тәрбиелеу үшін қазақтың ұлттық ойындарын кеңінен пайдалану керек. Әсіресе ата-бабаларымыздың салт-дәстүрлерін, ұлттық ойындардың балдырғандарға үйретіп, бойына сіңірудің мән-маңызы ерекше. Өйткені баланың ойы, сезімі, қиялы ойын арқылы өседі. Әлемдік мәдениеттің озық үлгілері мен бой теңестіре алатын рухани ойын, қисындық ойлау өнері.

Бестемше ойынның басты қасиеті – бала санасын жетілдіруге, ақыл-ойын кемелдендіруге ерекше күш салады. Қазақ халқының ұрпақ тәрбиесіне жауапкершілікпен қарайтын осы ойынның өзі дәлел бола алады. Жасөспірімдердің дене күшінің мол болуымен қатар ақылды болуына да көп мән берген бабаларымыз осы ойынды ойлап тапқан. Демек, тәуелсіз еліміздің жас ұрпағын уақыт талабына сай тәрбиелеу ісіне ойындардың қосар үлесі үлкен.

Ойнамайтын бала жоқ. Ойынға қызықпайтын адам жоқ. Көңіл көтермейтін адам, сауық құрмайтын халық жоқ. Үлкен де, кіші де ойнап көңіл көтереді, бір нәрсеге беріле қызығады, әр жетістіктен қанағат табады. Ал қызығу, қуану, қанағаттану – өмірді тамашалаудың көрінісі немесе өмірде сауық құрудың нышаны. Ойын-сауыққа үлкен-кішінің бәрі де әуес.

Бестемше ойыны зияткерлік ойынға жатады. Ал зияткерлік ойын дегеніміз – адамның ойлау қабілетін, ой-өрісін дамытатын спорт түрі. Бестемше ойынның тағылымдық, тәрбиелік, танымдық құндылықтары көп. Ата-бабамыздан аманат етіп қалдырылған бұл ойынды келесі ұрпаққа тапсырудың маңызы біздер үшін өте зор.

Бұл ойын ұмытылған ойындардың бірі. Бестемше ойынын дамытуға себеп болған тағы бір жайт, балалардың бойындағы сабырлықты, төзімділікті, ойшылдық, есептегіштік пен үнемшілдік қасиеттерін қалыптастыру екені анық. Бұл қасиеттер дамыған елдер қатарына қосыламы деген әр азаматтың бойынан табылу керек.

**Жұмыстың мақсаты:** Бестемше – қазақ халқының ерте заманнан келе жатқан ұлттық ойындарының бірі. Бұл ойынды 3-4 жастағы балабақша балалары ойнайды. Бестемше ойынын қазақ халқы ойлап шығарған және бұл есеп ойыны. Бұл ойынды ойы биік, есепке жүйрік балалар өте жақсы ойнайды. Талай ғасыр түркі халықтарының сүйікті ойыны болған бестемше елімізде жаңғыру аясында қайта түледі. Әлемнің әр түкпірінде өмір сүретін әр алуан халықтың өз ұлттық ойындары бар. Міне, осы ойындардың шығу тарихын дөп басып айта алатындар сирек. Бестемше ойынның басты мақсаты – баланың санасын жетілдіруге, ақыл-ойын кемелдендіруге ерекше күш салады.

Түркі халықтарының ұрпақ тәрбиесіне жауапкершілікпен қарайтынына осы ойынның өзі де дәлел бола алады. Жас бүлдіршіндердің дене күшінің мол болуымен қатар, ақылды болуына да көп мән

берген бабаларымыз осы ойынды ойнаған. Бестемше ойынын балаларға ойнату тиімді, өйткені бұл барынша жеңіл әрі ережесі қарапайым, балаларға есептің 4 амалын меңгерумен бірге ойлау қабілетін қалыптастырады. Бестемшені бес ұяшық, бес таспен ойнайды. Бестемшенің маңыздылығы бұл ойынға барлық бала қатыса алады, нәтижесінде бала тез санап үйренеді.

Бестемше ережелері әлі қалыптаса қойған жоқ. Бұл ойынның ережелері арнайы қарастырылған жоқ. Ойын ережелері ұрпақтан-ұрпаққа ауызша жеткендігі. Әрине бұл алдағы зерттеулердің еншісінде, бірақ осы ерекшеліктердің өзінен бестемше ойынның даралығын және көнелігін байқауға болады.

Бестемше ойыны арнайы тақтайда екі адам арасында ойналады. Бестемше тақтасы 50 тас, 10 отау, 2 қазаннан тұрады. Бестемше – ойында қарсыластар алма-кезек жүріс жасап отырады. Ойыншылар өз қазанына 25 тас ұтып алғаннан кейін де ойынды тоқтата салмай, аяғына дейін жеткізуі керек. Бұл ойынның қандай есеппен аяқтағанын білу үшін қажет.

«Бестемше» ойнаушылардың алдарына қоятын негізгі мақсаты – кем дегенде өз қазанына 25 тас жинап, қарсыласын ұтып шығу. Екі жақтың бірдей ұтуы, не ұтылуы мүмкін емес. Бірінші жүрісте жеңбе бойынша анықталған ойыншы бастайды. Жүріс сағат жүрісіне қарсы бағытта жасалады. Алғашқы жүрісті ойыншы отауға бір тасты ғана қалдырып, жүріс жасаған отаудан кейінгісінен бастап бір-бірден тастай отырып, ең соңғы тастарды қарсыласының тасы бар отауларының бірінен бір тастарды алып, сонымен жұптап, өз қазанына салады. Демек, ойын ережесі бойынша қарсыласынан тастарды ала отырып, өз жұп санға келтіреді. Ойыншылар ойын барысында қарсыласына тастарды алдырмау үшін өз отауларындағы тастардың санын жұп күйінде ұстап отыруға тырысады. Тастардың саны жұп болып тұрған отауды «жабық отау» деп атайды.

Сондай-ақ қарсылас ойыншылар бір-бірінің отауларындағы тастар санын тақ жасауға ұмтылады. Тастар тақ болып тұрған отау «ашық отау» деп аталады да, қарсылас бұл отаудан тастарды ала алатын болады. Ойын барысында ойыншылардың қай-қайсысы болмасын қарсыласының отауындағы тастарын қолмен санауына рұқсат етілмейді. Тек отауларының ашық немесе жабық екенін және қайсысында қанша тас бар екенін ғана сұрай алады. Сондықтан ойыншылардың қай-қайсысы болмасын, барлық отаудағы тастар санын есте ұстауға тырысады. Кездесу соңында қазандарға жиналған тасты есептеп, ойын нәтижесін шығарады. Ұтып алған тастар саны бір ойыншыда 25 болса, жеңіске жеткені болып саналады.

**Зерттеу әдістері:** Біз өзіміздің зерттеуімізді мектеп жасына дейінгі балалармен жұмыс жүргізуге бағыттадық себебі балабақша балалары негізгі өмірде қажетті ұлттық ойындар арқылы қалыптасады.

Бұл ойын Нұр-Сұлтан қаласындағы №61 «Шолпан» балабақшасында 3-4 жастағы балалар арасында эксперимент жұмысы жүргізіле бастады. Эксперимент жұмысының тақырыбы нақтыланып, арнайы бағдарлама дайындалды. Эксперимент жұмыстарының мақсат-міндеттері, нысаны, әдістері, жұмыс бағыттары, әр кезең бойынша жұмыс мазмұнын айқындалды. Эксперимент топтарындағы ойыншыларды әзірлеу, оларды жаттықтыру, ойын үдерісі, жасөспірім логикасын дамыту мен үдерісті үнемі тексеру әдістері, сайыстарды ұйымдастыру тәртіптері мен төрешілік қызметін жетілдірілді. Педагогтардың кәсіби біліктіліктерін дамыту жұмыстары жүргізілді. «Бестемше» үйірме жұмысына деген балалардың қызығушылығы артты. Бестемше ойыны үйрету онша қиын болмағанмен әр жүрісте санауды қажет етеді. Ойын кезінде тартыс алғашқы жүрістерден-ақ шиеленісе түседі. Ойында тастарды жинап шабуыл, қорғанысқа даярлану қажет. Алғашқы ойында тастардан ұтып алуға әрекет жасау керек. Сондықтан бала бірден ойланады. «Қай отаудан жүрсем екен?», «Ойынды қалай бастасам екен?», «Тастарды қалай таратсам екен?» деген сұрақтардың туындауы да заңды [1].

Ойында есептеу жолы өте көп. Тек өз жүрісінді есептеу керек емес, қарама-қарсы жақтың да мақсатын біліп, жүрісін мұқият есептеп отыру керек. Бұл принципті сақтамаған жағдайда, яғни есептен жаңылу, жалығу және есептеуде қателер жіберу ұтылысқа әкеліп соғады. 3 отаудан 5 тасты алып, тастарды таратқанда 2 отаудағы 6 тасты алады.

Бұл жерде келесі ойыншы ойлануы тиіс. Жүрістің тиімді басқа жолдарында іздестіреді. Отаудағы тастарды мақсатсыз жүре беруден сақ болу керек. Жүріске мән бермеу ойынның сапасын төмендетеді. Мықты қарсылас болса, тастарды қайта-қайта жұптап алып, артын жауып отырады. Сондай кезде аз-аздан болса да ұпай жинаудың әдісі-комбинация. Ол үшін соңғы отауларға көп тас жинамаған абзал. 5 отаудағы 1 тасты бірінші ұяшыққа тастаймыз. Егерде 1 ұяшықта 1 тас болса, 2 таспен толтырып аламыз.

Ойын барысында тастар дұрыс қойылмаса, ойын есептелмейді және қайта бастайды. Егер дұрыс жүрмесе ойын тоқтатылады да, ойын қайта дұрыс позициясына келтірілуі керек.

Ойыннан шығатын нәтиже ең алдымен сайысқа түсіп отырған екі адамның ақыл-ойымен, шығармашылық жеңімпаздылығымен, тәжірибиесімен тығыз байланысты. Сондықтан ойынды байыпты түрде бастап, әрбір жүрістің алдына белгілі мақсат қойып, қарсы жақты өздері жақсы білетін позицияларға

тарта ойнау керек. Алға қойған мақсатты жүзеге асырудың жоспары болады. Осындай жоспарлы ойынның әрбір кезеңдеріне сай жасалған тартыстың жалпы барысын негізгі бағытын стратегия деп, ал қолданған жеке айла-тәсілдерді тактика деп атаймыз[2].

Бұл ойынның ерекшелігі – жүріс жасағанда отауға тас қалдыру.

- Балаларды бір-біріне қарама-қарсы жұптастыра отырғызу әдісі.
- Әр бала жүріс жасап болғаннан кейін, тастардың отауларда ретімен орналасып жатуын, яғни олардың не жұп, не тақ санды екендігі анық көрінетіндігі болып орналастыруы.
- Егер жүріс табысты болса, қарсылас та сол жүрістің табысты екендігіне көз жеткізгеннен кейін ғана бала тасты қазанға салады.
- Ойын барысында отауда жатқан тастарды қарсыласқа көрсетпеймін деуге болмайды.
- Ойын барысында себепсіз қол тигізуге болмайды. Қолың тиген отаудағы таспен жүру керек.
- Отаудағы тасты түзеуге болады. Бірақ қарсыласқа ескерту арқылы түзету керек.
- Сабақ жоғарғы деңгейде өту үшін тәртіптілік және ұйымшылдық керек. Сабақ аяқталғаннан кейін балалар тақтаны орнына түзеп қойып кетеді.

Бұл ойынның өзіне тән маңыздылығы – ол аса күрделі жабдықтарды қажет етпейді. Құмалақ орнына тас, моншақ, т.б, ал тақта орнына кез-келген тегіс материалды қолдануға әбден болады. Қазақстан жеріндегі жартастардың немесе төбенің үстіндегі тегіс тастың бетіне ойып салынған тоғызқұмалақ тақтасының бейнесі бұл ойынның халқымыздың тұрмысына терең сіңгенін аңғартады.

«Тоғызқұмалақтың» да, «Бестемше» де тақталарындағы отаулардың екі қатар болып орналасулары, екі ойында да ұтқан құмалақтар мен тастарды жинайтын қазандықтарының болуы және жүріс жасағанда сол жақтан оң жаққа қарай бір бағытта жүріс жасаулары бір-біріне мүлтіксіз ұқсайды. Тек «Бестемше» бес отау, ал «Тоғызқұмалақта» отау саны тоғыз. Оған қоса тоғызқұмалақ ойында «тұздық» деген ереже бар, ал бестемше ойынында «тұздық» болмайды[3].

Бестемше ойының басталар алдында екі жақтың отауларында 25 тастан жатады да, екі жақтың күштері өзара тең болады. Тасты жүру арқылы біз отауда жатқан тастардың күшін, сапасын өзгертіп отырамыз. Отауда жатқан тастар бір-бірімен байланыста болу керек.

Ойын 3 кезеңнен тұрады. 1. Ойынның басы. 2. Ойынның ортасы. 3. Аяқ шеңі. Ойын басталғанда қарсы жағы бес отаудың кез келгенінен жүруіне болады. Ойынның орта және аяқ шеңінің ойлану сапасына көп әсерін тигізеді екен. Ойын неғұрлым ойлы басталса, оның орта және аяқ шеңдері соғырлым ұтымды болады. Үш кезеңі бір-бірімен байланысты. Ойынның аяқ шеңінде шағын тастар қалғанда болады. Ойынның аяқ шеңінде ойыншы атсырауға жиі ұшырайды.

Бестемше ойынында әрбір жүріс немесе ойын сәттері арнайы ережеге сүйенеді. Ойын аса қызықты, тартысты болу үшін қажет. Ойында бір ғана тас жиі кездеседі. Келесі жүрісте бала осы бір тасты жүруге қақысы бар. Яғни, ол жүреді, ал әлгі отау бос қалады[4]. Бестемше ойыны – тақ сандар мен жұп сандардың өзара тартысы

1. Не ғұрлым көбірек тас ұтсаңыз жеңіске соғырлым тез жетесіз;
2. Қорғаныстың басты түрі қарсы шабуыл болып есептеледі.
3. Ойынның басында артқы отаулардан жүру ертерек.
4. Ойынның басынан бастап отаулардағы тастарды ұтымды пайдалану керек.
5. Ойынның басынан бастап, позицияның осал жерін көру, іздеу бірден-бір қажетті шарт. Ал, осал жерлерді көрісімен оны дереу пайдаланып қалу ең маңызды міндеттердің бірі болып табылады.
6. Ойынды болжай отырып ойнау керек.
7. Тасты өзі беріп отырғанда алу қажет болғанмен ойыншының өз құқығында тасты алу.

Бестемше ойынындағы бастапқы қарапайым амалдар осындай. Ал жүріс санын көзбен бағамдау, тез санай қою, жылдам жүріс жасау деген сияқты дағдылар тәжірибемен келеді[5].

**Қортынды:** Ұлттық ойындардың бала өміріндегі маңызын зерттей келе, бүгінгі ХХІ-ші ғасырдағы дамуымыздың кешегі мен бүгінгі ұрпақ байланыстылығын жалғастыратын өркениетті құбылыс ретінде көру маңыздылығы анықталды. Педагогтардың кәсіби біліктіліктері жетілдірілді. «Бестемше» үйірме жұмысына деген балалардың қызығушылығы артты. Математикалық есептеу әдісі арқылы балалардың логикалық ойлауы дамытылды. Балалардың ойынға деген қызығушылықтары, тастарды санап үйренуі мен дағдыларының арта түсті Ойын барысында қабылдау, есте сақтау, ойлау, қиял т.б. танымдық қабілеттерінің артады, тілдері дамығанын бақыладық. "Бестемше" ойыны бойынша ата-аналармен бірлесе жасалған жұмыстың нәтижелілігі көрсетілді. «Бестемше» қазақтың ұлттық ойынына арналған әдістемелік құрал дайындалды. Қазақстан егеменді ел ретінде қалыптасып бүкіл дүниежүзілік саяси аренадағы орны айқындалып жатқан кезде жеке адамның әсіресе жас ұрпақтың болашақта білімді болуымен қатар, дені сау азамат болып өсуіне, елінің мәдениетін, дәстүр-салтын білетін патриот



болуына ойындардың атқаратын рөлінің зор екендігін ескере келіп, ойындарды мектепке дейінгі мекемелерде үйрету таңдап алған тақырыптың өзекті екендігін айқындады.

Бала тәрбиесінде әсіресе мектеп жасына дейінгі балаларға арналған мемлекет тарапынан қабылданып жатқан заңдар мен нормативтік құжаттардың қазіргі бала тәрбиесіне арналған бағыттарында қазіргі уақыт талабы екендігі айқындалды.

**ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. ҚұлановаҚ.,Марчибаева У.С., Уалиева А.К. Бестемше.Нур-Султан, 2020.-34 б.
2. Тілеубаев С., Бизақов С. Тоғызқұмалақ әліппесі. Алматы, 2000. – 223 б.
3. Ақшораев Ә., Жүнісбаев Н. Тоғызқұмалақ. – Алматы: «Мектеп», 1980.
4. Шотаев М.Е.,Н.Жұмабаев.,С.Ақназаров Таңғажайып тоғызқұмалақ – Түркістан – 2004ж.
5. Ақшораев Ә. Тоғызқұмалақ. – Алматы: «Жалын», 1983. – 59 б.

**Иманбетов А.Н.**  
*п.э.к., қауымдастырған профессор*  
*Е.А.Бөкетов ат.Қарағанды Университеті*  
*Қарағанды қ., ҚР.*  
**Омаров О.С.**  
*Магистр, аға оқытушы*  
*Е.А.Бөкетов ат.Қарағанды Университеті*  
*Қарағанды қ., ҚР.*  
**Кайырбеков Е.**  
*Магистр, аға оқытушы*  
*Е.А.Бөкетов ат.Қарағанды Университеті*  
*Қарағанды қ., ҚР.*

## **МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ БІЛІМ БЕРУ МЕКЕМЕЛЕРІНДЕ ҚОЗҒАЛМАЛЫ ОЙЫНДАР АРҚЫЛЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ**

Баланың жеке тұлға болып қалыптасуы сәби кезінен басталады. Ол үшін балаға барлық жағдай жасалу керек. Өмірге келген әрбір бала бақытты болуы тиіс. Бұл-баланың басты құқығы. Балалар – еліміздің бүгінгі мен ертеңі. Мемлекетіміздің басты байлығы, әрі тірегі. Сондықтан, балаға тиісті дәрежеде жағдай жасап, денсаулығын жақсартып, өмірін гүлдендіріп, саналы тәрбие мен сапалы білім беру – біздің басты мақсаымыз.

Кішкентай бүлдіршіндеріміздің алғашқы даму кезеңі, білім мен тәрбие берудің алғашқы сатысы – мектепке дейінгі білім беру мекемелері болып табылады. Ойын арқылы баланың рухани сезімі жасампаз өмірмен ұштасып, өзін қоршаған, дүние туралы түсінік алады. Адамды өжеттікке, батылдыққа, шапшаңдыққа, ептілікке, тапқырлыққа, байсалдыққа үйрететін осы – қозғалмалы ойындар.

Әл-Фарабидің еңбектерінде: «Мәселен, балада ең алдымен өсіп-өну қуаты пайда болады. Бұл оның дене бітімінің қалыптасуына үлкен рол атқарады. Алдымен тән түйсігі, кейіннен барып дәм, иіс айыратын түйсіктері, заттың түрін, түсін, пішімін түсіне алу қабілеті пайда болады. Адам психикасы негізінен өмір барысында оқу-тәрбие үстінде қалыптасады» [1].

Баланың ойнайтын алғашқы ойындары – бұл заттық ойын. Басқаша түсіндірсек бұл затты игеру. Сіз балаға беретін ойыншықтар арасында қуыршақ та, аю да ұсақ ойыншықтарда болады. Бастапқыда балалар ойыншықтарға басқа заттарға қарағандай қарайды, яғни олар үшін ойыншықтардың басқа заттардан айырмасы жоқ. Екі жасқа толғанда олардың ойыншықтармен ойнауы елеусіз болады. Бір жарым жастан бастап үлкендер көрсеткен әрекеттермен қатар өзі бақылаған әрекеттерді де жасай бастайды: олар жасанады, таранады, қуыршақты құшақтайды, оны сүйеді – бұл рөлдік ойын.

Осы рөл арқылы бала тамақ жейді, столға таяқшамен жазу жазады, оқиды. Бір жарым жастан кейін балалар көмекші, орын басушы ойындарын ойнай бастайды. Осы аралықта балалар өзін үлкен адамдарша сезініп, нақты әрекет жасай бастайды. Бұл мектеп жасына дейінгі балалардың ойын әрекеті дамуының негізгі кезеңдері. Осыдан келе балалар мектеп жасына жақындағанда қозғалмалы ойындар және спорттық ойындарға әуестігі артады.

Қимыл-қозғалыс балалардың игерін үлгерген қимылды дағдыларын жетілдіру және дене қабілетін қалыптастыру әдісі ретінде қызмет етеді. Ойын кезінде бала өзінің назарын қимылды орындау әдісіне емес, мақсатқа жетуге аударады. Ол ойын шартына бейімделіп, ептілік көрсетіп, сол арқылы қимылды жетілдіріп, мақсатты әрекет етеді. Ойын процесінде балалардың қозғалғыш ширақтығы бүкіл организмде жігерлі жағдай туғызады, алмасу процестерін күшейтеді.

Ойындардың балалар үшін әр түрлі педагогикалық жіктеулері бар. Ойындар мазмұны бойынша қимыл-қозғалыс ойындары және спорттық ойындарға бөлінеді: Сюжетті қимыл-қозғалыс ойындары шартты формада өмірлік немесе ертегі оқиғасын бейнелейді. Балаларды ойында шығармашылықпен көрінетін ойын бейнелері қызықтырады.

Мысалы, «Мысық пен тышқан», «Қарақұлақ», «Алақүшік», «Қасқыр қақпан», «Бүркіт», «Атшылар жарысы», «Қара сиыр», «Тай жарыс», «Дене жарыс», «Құнан жарыс», «Түйе жарыс», «Қара құрт», «Жапалақтар мен қарлығаштар», «Хан», «Тұзақ құру», «Түйе-түйе», «Жануарлар қалай үндейді», «Қой бағу», «Қоян» сюжетті қимыл-қозғалыс ойындарына жатады.

Сюжетті қимыл-қозғалыс ойындары балаларды өздеріне түсінікті мақсатқа жетуге жетелейтін, балалар үшін қызықты қимыл тапсырмаларынан тұрады. Олар өз кезеңінде ойындардың тоқтап жүгіру, ұстап алу және осы сияқты үлгілеріне бөлінеді: жарыс нышандары қолданылатын ойындар: «Кімнің

тобы тезсанқа тұрады», «Кім өз жолаушысына тез жетеді», «Белбеу тастау», «айдап сал», «Кім шертті», «Икемді тал», т.с.с.

Халық педагогикасының құрамды бөліктері қазақтың ұлттық ойындары, мақал-мәтелдер, жұмбақтар, жаңылтпаштар, ауызша есеп, т.б. ерте заманнан бастап, жас өспірімдердің ой-өрісіне, дене тәрбиесіне, зеректігін дамыту және тапқырлығы мен шешендігін анықтау үшін тәрбие құралы түрінде қолданылып келген.

Даңқты қолбасшы Бауыржан Момышұлы өсиет еткеніндей:

«Қайратыңа әдісінді жолдас ет,

Әдісіңе ақылыңды жолдас ет» – демекші, қазақ халқының тұрмыс-салтқа, тарихи-әлеуметтік жағдайға байланысты ұлттық ойындардың көпшілігі тәлім-тәрбие саласында зор педагогикалық құралға айналды [2].

А. Байтұрсынов халықтық педагогика ғасырлар бойы еліміздің тәлім-тәрбиенің пәрменді құралы қызметін атқарып отырғанын анық көрсеткен. А. Байтұрсынов 1922 жылы «Тәні сұлудың – жаны сау» деген еңбегін жазды. А. Байтұрсынов бала тәрбиесін тек білім, тіл, ақыл тәрбиесі деп, біржақты емес, сонымен бірге тән сұлулығына да көп көңіл бөлген [3].

Сонымен қатар Міржақып Дулатов [4] ұлттық тәрбиені кеңінен насихаттап, оны оқу-тәрбие процесіне ендіру, тәрбиелік мәнін ашу, оқыту мен тәрбиенің ұлттық сипатта болуын, ұлттық мазмұнды оқу құралдарын, ұлттық қимыл-қозғалыс ойындарын ұсынған еңбектерінің жас ұрпақты ұлттық рухта тәрбиелеуде алатын орны мен маңызы ерекше. Мысалы: «Есеп құралы» атты кітабының мазмұны, таза ұлттық сипаттағы есептер қазақ халқының күнделікті өмірінен алынған.

Ұлт ойындарының басым көпшілігі тұрмыс-салт, соған орай жануарлар әлемін: аңшылықты бейнелейді. Сондықтан, ұлт ойындарын ойын-сауық, тұрмыс-салт ойындарынан бастауды жөн көрдік. Өйткені, қазақ халқының ескі дәстүрі бойынша жыл наурыз айынан басталып, үлкен мейрам, ойын-той ретінде өтетін. Осы наурыз мейрамы күндеріндегі ойын-сауық көбінесе ұлттық ойындар ойналатын. Әр ауылдың арасында өнер жарысы ретінде бәсеке алдымен ойын түрінде басталатын.

Республикамыздағы дене шынықтыру мәселесімен айналысатын ғалымдар мектепке дейінгі мекемелердегі дене шынықтыру сабағын сол саладағы мамандардың сабақ беруін қадағалауда. Өйткені мектепке дейінгі мекемелерде қозғалмалы ойындардың әдістемесін меңгерген дене шынықтыру мамандары болып табылады. Төмендегі ойындардың оқу-тәрбие процесіне ендіру осы денешынықтыру мамандарының негізгі мақсаты болып табылады.

#### **Ұшты –ұшты ойыны**

Ойын бастаушы айнала отырған ойнаушыларды жаңылыстыру үшін, ұшпайтын нәрселерді араластыра тез-тез “ұшты-ұшты” сөзін айтады. Шарт бойынша тек ұшатын нәрсе аталғанда ғана ойнаушылар қолдарын көтеруі керек. Ал кімде-кім ұшпайтын зат аталғанда қолын көтеріп қойса, айып тартады: не өлең айтады, не би билейді, не болмаса басқа өнер көрсетеді.

Мысалы:

Ұшты-ұшты – тарғақ ұшты (ұшады).

Ұшты-ұшты – жарғақ ұшты (ұшпайды).

Ұшты-ұшты – үкі ұшты (ұшады).

Ұшты-ұшты – үйрек ұшты (ұшады).

Ұшты-ұшты – тырна ұшты (ұшады).

Ұшты-ұшты – тырма ұшты (ұшпайды).

#### **Айгөлек**

Айгөлек ойыны кең алаңда өткізіледі. Ойыншылар саны мен жас шамасына қарай екі топқа бөлінеді де, арасы 15-20 метрдей жерде қол ұстасып қарма – қарсы тізбек құрып тұрады. Ойын жүргізуші екі топтың біреуіне кезек береді. Олар барлығы қосылып төмендегі өлеңді айтады.

Айгөлек-ау айгөлек,

Айдың жүзі дөңгелек.

Теміршіден дем шығар,

Үзеңгіден тер шығар.

Ақ терекпен көк терек,

Бізден сізге кім керек?

Бұған екінші топтың ойнаушылары жауап береді:

Шолпан атты қыз керек,-дейді.

Қарсы топтан шақырылған қыз не бала жүгіріп келген бойы тізіліп тұрған топтың әлсіз жерінен үзіп өтуге тиісті. Егерде үзе алмаса, ол сол топта қалып қояды. Ал үзсе, өзі қалған ойыншының бірін өз тобына алып қайтады. Ойын осылай жалғаса береді.

Мектепке дейінгі мекемелерде балалармен жүргізілетін жұмыстардың алдына қоятын мақсаттары:

- денсаулықтарын нығайту, денесін шынықтыру;
- жаттығулар мен ойындар туралы түсінік алу, олармен шұғылдану үшін керекті гигиеналық талаптарды орындай білу;
- қимыл сапаларын жетілдіріп, дене құрылысын дұрыс қалыптастыру;
- өз денелерін дұрыс ұстап, жаттығуларды тез, әдемі, тиімді жасауға үйрету;
- жаттығуларды ынталанып жасауға, спорт түрлеріне әуесқойлығын арттыру.

Қорытындылай келе еліміздегі мектепке дейінгі мекемелерде балалардың жекелей денсаулық көрсеткіштері мен дене дайындығының нақты тенденцияларының төмендеуі аталған мәселенің қазіргі уақыт талабына сай мектепке дейінгі мекемелердегі балалардың денесінің шынығуы жүйесінің әдістемелік негізделген ғылыми тұрғыда шешім шығаруды қажет етеуде. Сондықтан осы мәселелер бойынша біраз жәйттердің ашылуына түрткі болдық деп ойлаймыз.

**ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Айтмамбетова Б., Бейсенбаева. Тәрбиенің жалпы әдістері. – А., 1991.
2. Ахметов Ж. Балаларды мәдениеттілікке тәрбиелеу жолдары. //Қазақстан мұғалімі, А., 1994.
3. А. Байтұрсынов «Тәні сұлудың – жаны сау» 1922 жыл.
4. Міржақып Дулатов «Есеп құралы» .

*Маженов С.Т. к.б.н., доцент,  
Оразов Д.О. ст. преподаватель,  
Назаркина О.Н. ст. преподаватель  
кафедра физической культуры и спорта  
ЕНУ им. Л.Н. Гумилева,  
г. Нур-Султан, РК.*

## ХАРАКТЕРИСТИКА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ РАБОТЫ У ФУТБОЛИСТОВ

**Аннотация.** Для определения мощности алактатного анаэробного источника энергообеспечения у футболистов проводили тест с повторным выполнением нагрузки с короткими интервалами отдыха. Более высокий уровень адаптации к повторяющимся кратковременным физическим нагрузкам предельной интенсивности был выявлен у спортсменов группы I, а менее адаптированы – спортсмены группы III.

**Ключевые слова.** Анаэробная алактатная система, максимальная анаэробная мощность, креатинфосфат.

**Актуальность.** Футбол содержит различные элементы физической активности. В силу продолжительности футбольного матча естественно аэробный метаболизм доминирует в течение всей игры. Но каждый игрок за время футбольного матча выполняет 1000-1400 действий спринтерских рывков средней продолжительности 2-4 секунды, которые имеют решающее значение [3]. Проявление быстроты и силы характерно для физических нагрузок, выполняемых в зоне максимальной и субмаксимальной мощности. Следовательно, в энергообеспечении скоростно-силовых качеств преимущественно участвуют анаэробные пути ресинтеза АТФ – креатинфосфатный (КрФ) и гликолитический. Быстрее всего разветвляется ресинтез АТФ за счет креатинфосфатной реакции. Она достигает своего максимума через 1-2 с после начала работы. Максимальная мощность этого способа образования АТФ превышает скорость ресинтеза гликолитического и аэробного в 1,5 и 3 раза соответственно [5]. Именно за счет креатинфосфатного пути ресинтеза мышечные нагрузки выполняются с самой большой силой и скоростью. В свою очередь величина максимальной скорости креатинфосфатной реакции зависит от содержания в мышечных клетках креатинфосфата и активности фермента креатинфосфокиназы (КФК) [6].

Под влиянием тренировки мощность алактатной системы может вырасти на 40-80 %, запасы КрФ могут вырасти на 70 % [2]. Для мышечной системы характерна адаптационная инертность по сравнению с вегетативными системами. Для интенсификации режима работы мышц, несущих основную нагрузку при спортивной деятельности, предлагается усилить локальную мышечную выносливость (ЛМВ) за счет различных упражнений с отягощением, вес которого подбирается индивидуально [1].

**Цель исследования.** Определить скоростно-силовые возможности у футболистов для дальнейшей корректировки тренировочного процесса и повышения его уровня.

**Результаты исследования и их обсуждения.** В исследовании приняли участие спортсмены сборной команды по футболу РК (n= 22). Перед тестированием у всех спортсменов были зарегистрированы возраст и необходимые антропометрические показатели.

Наиболее адекватным методом оценки величины максимальной анаэробной мощности (МAM) является выполнение теста на велоэргометре МОНАРК 894 Е с максимальной интенсивностью. Для определения мощности алактатного анаэробного источника энергообеспечения проводили тест с повторным выполнением нагрузки с короткими интервалами отдыха – обычно 3 раза по 10 секунд с минутными интервалами восстановления. Величина внешней нагрузки составляла 10 % от массы испытуемого. У спортсменов частоту сердечных сокращений непрерывно регистрировали с помощью кардиотестера фирмы Polar (Финляндия).

Результаты тестирования показали, что из команды футболистов самый низкий уровень пиковой анаэробной мощности  $9,58 \text{ Вт} \cdot \text{кг}^{-1}$  был показан самым легким спортсменом с массой тела 68,9 кг. Пиковую анаэробную мощность в диапазоне  $10,5-12,0 \text{ Вт} \cdot \text{кг}^{-1}$  проявили 14 спортсменов, а свыше  $12,0 \text{ Вт} \cdot \text{кг}^{-1}$  – семь спортсменов. Причём самый высокий уровень пиковой анаэробной мощности  $13,41 \text{ Вт} \cdot \text{кг}^{-1}$  проявил нападающий команды с массой тела 90,7 кг. У футболистов премьер лиги России были установлены показатели максимальной анаэробной мощности в зависимости от амплуа футболистов от  $11,1 \pm 1,1$  до  $12,1 \pm 1,3 \text{ Вт} \cdot \text{кг}^{-1}$  [3].

По способности удерживать максимальную анаэробную мощность от нагрузки к нагрузке все спортсмены были разделены на три группы (таблица 1).

Таблица 1

**Динамика пиковой работоспособности при выполнении трёх 10-секундных велоэргометрических нагрузок предельной интенсивности (масса внешней нагрузки составляла 10 % от массы тела спортсмена) с минутным интервалом отдыха между ними у футболистов высокой квалификации**

Нагрузка, № п/п	Мощность, Вт·кг <sup>-1</sup>			
	показатели биометрии			
	$\bar{X}$	$m(\bar{X})$	$\bar{S}$	C %
Группа I, n=4				
1	11,64	0,57	1,14	9,8
2	11,67	0,46	0,92	7,9
3	11,10	0,31	0,62	5,6
Группа II, n=7				
1	11,64	0,39	1,03	8,9
2	11,21	0,44	1,16	10,3
3	9,70	0,32	0,80	8,2
Группа III, n=11				
1	11,28	0,28	0,93	8,2
2	9,58	0,26	0,87	9,1
3	8,26	0,26	0,82	9,9

Способность удерживать одинаковую пиковую мощность, как во время выполнения первой, так и второй нагрузки проявили спортсмены группы I (n=4). Только во время выполнения третьей нагрузки работоспособность этой группы спортсменов снизилась в среднем на 4,6 %. У спортсменов группы II во время выполнения второй нагрузки пиковая мощность снизилась по отношению к первой в среднем на 3,4 %, а во время выполнения третьей нагрузки – на 16,4 % (n=7). У спортсменов группы III при выполнении второй нагрузки пиковая мощность снизилась по отношению к первой в среднем на 15 %, а во время выполнения третьей нагрузки – на 26,8 % (n=11).

Представленные данные свидетельствуют о том, что мощность нагрузки, развиваемая спортсменами при максимальном велоэргометрическом спринте, была предельной и снижалась, в большинстве случаев, от попытки к попытке. Более высокий уровень адаптации к повторяющимся кратковременным физическим нагрузкам предельной интенсивности был выявлен у спортсменов группы I, а менее адаптированы – спортсмены группы III. Согласно полученным и литературным данным представляется достаточно очевидным, что снижение работоспособности при повторяющихся кратковременных физических нагрузках предельной интенсивности обуславливается фактором не довосстановления содержания АТФ в мышцах вследствие накопления конечных продуктов метаболизма. Поэтому только систематическая сократительная активность мышц в режиме максимальной анаэробной мощности может способствовать проявлению широкого диапазона адаптационных изменений на всех уровнях организации этого процесса. Такая адаптация должна будет благоприятствовать снижению чувствительности к продуктам метаболизма, вызывающим нарушение постоянства внутриклеточной среды при напряженной мышечной работе.

**Закключение.** Таким образом, существенное влияние тренировки является серьёзным основанием для осуществления постоянного контроля над максимальной анаэробной производительностью и индивидуальной корректировки ее у спортсменов в процессе их подготовки.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 332 с.
2. Волков Н. И. Биохимия мышечной деятельности / Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко [и др.]. – К.: Олимп. лит., 2000. – 504 с.
3. Орджоникидзе З. С., Павлов В. И. Физиология футбола. – М.: Человек, Олимпия. – 2008. – 204 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.
5. Olbrecht J. Plannen, periodiseren, trainen bijsturen en winnen: handbook voor modern zweustraining / J. Olbrecht. – Antwerpen: F8G Partners, 2007. – 239 p.
6. Hirvonen J. Breakdown of high-energy phosphate compounds and lactate accumulation during short supramaximal exercise / J. Hirvonen, S. Rehunen, H. Rusko [et al.] // Eur. J. Appl. Physiol. – 1987. – Vol. 56. – P. 253–259.

**Марчибаева У.С.**

*п.ғ.к., доцент*

*Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті*

*Нұр-Сұлтан қ., ҚР.*

**Нурышов Д.Е.**

*PhD, доцент*

*Әжинияз атындағы Нүкіс мемлекеттік педагогикалық институты*

*Нүкіс қ., Өзбекстан*

**Құланова Қ.Қ.**

*магистр, доцент Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті*

*Нұр-Сұлтан қ., ҚР.*

## **СТУДЕНТТЕРДІ ОҚЫТУ МЕН ТӘРБИЕЛЕУДЕГІ ЖАҢА ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫҢ ЕРЕКШІЛІКТЕРІ**

Қоғамымызда болып жатқан әлеуметтік-экономикалық өзгерістер мен еліміздің білім беру саласының әлемдік білім кеңістігіне өтуі білім беру саласында, соның ішінде кәсіптік білім беру уақыт талабына сай өзгерістер енгізуді талап етіп отыр.

Қазіргі кезеңде білім ғылым саласында инновациялық жаңа технологиялар қаншалықты маңызды болса, тәрбие бағытында да заманауи технологиялар ұғымы кеңінен қолданылатын ұғымдардың біріне айналды. Болашақ құзыретті мамандарды өсіріп, дамыту мәселесі мемлекеттік саясаттың ажырамас бөлігі болып отыр. Жаңа заман маманы ертеңгі еліміздің болашағы. Кәсіби құзыретті маманды қалыптастырып, дамыту үшін, тұлғаның ішкі дүниесі мен оның қыр сырын анықтап, мүмкіншіліктері мен қабілетінің дамуына жағдай туғызу қажет.

Қазіргі таңдағы өзекті мәселелердің бірі болып отырған жаңа технология әдістерін пайдалана отырып, мемлекетіміздің ертеңі-бүгінгі ұрпақтың еңбексүйгіш, ақыл-ойы жан-жақты дамыған, өздігінен ізденгіш, өз ойын ашық айта алатын жеке тұлғаны қалыптастыру ұстаздық міндет. Ал саналы да сапалы білім алған студент ұлт келешегі. «Білім туралы» Заңның 8-бабында «Білім беру жүйесінің басты міндеті – оқытудың жаңа технологияларын енгізу, білім беруді ақпараттандыру, халықаралық коммуникациялық желілерге шығу, ұлттық және жалпы адамзаттық құндылықтар, ғылым мен практика жетістіктері негізінде жеке тұлғаны қалыптастыруға, дамытуға және кәсіби шыңдауға бағытталған білім алу үшін қажетті жағдайлар жасау» – деп көрсетілгендей, әрбір ұстазға қойылатын негізгі міндеттердің бірі – оқытудың әдіс-тәсілдерін үнемі жетілдіріп отыру болып табылады [1].

XXI ғасыр – жаңа технология мен ақпараттандыру ғасыры. Тәуелсіз Қазақстан да сол ғасырға нық қадам басты. Ел өңірінің барлық саласы компьютерлендіріле бастады. Бұл ұлт болшағы үшін маңызы зор қадам. Сондықтан, ол үшін білім беру мекемелерінде студенттердің жеке басының қалыптасуы мен дамуында педагогтардың заманауи тәрбие технологияларын қолдана білу сауаттылығына да байланысты. Сондықтан, тәрбиенің жаңа технологияларды қолдану негізінде келешек ұрпақтың еркін дамуына, жан-жақты білім алуына, белсенді, шығармашыл болуына жағдай жасау қазіргі таңдағы әрбір педагогтың міндеті. Ғылым – әлемді танудың қайнар көзі болса, негізі – білім. Жоғары мектеп – бұл білім алушыны тәрбиелеу, оқыту, дамыту, ғылыми ізденіске бағыттайтын, өзін-өзін қалыптастыруға қолайлы жағдай туғызатын орта. Қазіргі кезеңде студенттің құзыретті болуына, ақыл – ой, шығармашылық және тұлғалық-бағдарлы мүмкіндіктеріне қойылатын талаптар артуда. Қазіргі кезде ЖОО-да жаңа өзгерістер әлемдік білім беру тәжірибелерін пайдалана отырып, студенттің жеке – дара күшінің дамуын қамтамасыз ететін жаңа технологияларды іздестіру және оларды қолдануға бағытталған. Заманауи тәрбие технологиясы – тәрбие мақсаттарына қол жеткізуге мүмкіндік беретін оқыту формаларының, әдістерінің, жолдарының, тәсілдерінің және тәрбие құралдарының жиынтығы. Бұл дамыту, оқыту және тәрбие процестеріне ықпал ететін тәсілдердің бірі [2]. Университеттегі тәрбие жұмысының негізгі мақсаты – дені сау, ұлттық сана-сезімі оянған, рухани ойлау дәрежесі биік, мәдениетті, парасатты, еңбекқор, іскер, бойында ізгі қасиеттер қалыптасқан, дүниетанымы мол тұлға, көшбасшылық қасиеттерді меңгерген жеке тұлғаны қалыптастыру. 90-шы жылдардың бас кезінде орыс ғылымдары Днепров В.И Загвязинский, еңбектерінде «инновация» ұғымы пайда болды. Олар «инновация» ұғымы білім беру жүйесінде жаңалықтарды жасап шығару, игеру, қолдану және тарту іс – әрекеті деп санайды. М. М. Поташник, А.С. Лоренсов «жаңалық» дегенді құрал ретінде (яғни жаңа әдіс, жаңа технология) ал, «инновацияны» осы тәсілдерді меңгеру үрдіс деп санайды. Қазақстан мемлекетінде «инновация» ұғымын пайдалану соңғы жылдыққа жатады. Ең алғаш «инновация» ұғымы

қазақ тілінде анықтаған Н.Нұрахметов. Ол былай дейді: «Инновация, инновациялық үрдіс деп отырғанымыз білім беру мемлекетінің жаңалықтарды жасау, меңгеру, қолдану және тартуға байланысты бір бөлек қызметі» [3].

Жаңа технологиялар – ол білім саласындағы қолданатын жаңа ақпараттық технологиялар, ғылым жетістіктеріне негізделген әдістер. Жаңа технологиялар уақыт өткен сайын қуса жеткізбестей қарқынмен дамып жатыр. Бүгін үйренген білімің ертеңгі күні жарамсыз болып қалса, таң қалуға болмайды. Қазіргі таңда адамзат қоғамына ғылыми жаңалықтар мен инновациялық технологиялар қаншалықты маңызды болса, жастарды тәрбиелеу мен оқыту саласын заман талабына сай дамыту соншалықты уақыт сұранысын қанағаттандыратын жаңа бағдарламалармен, технологиялармен қамтамасыз ету болып отыр. Білім берудің жаңа жүйесінің жасалынуы, білім мазмұны мен әдіс – тәсілдерінің жаңаруы бәсекелестікке қабілеті мол, шығармашылық бағытта еңбектенетін, ой қабілетімен ерекшеленетін азаматты тәрбиелеуді көздейді. Сапалы білім – ел болашағын айқындайтын басты көрсеткіш болып табылады. Кез келген оқыту белгілі мөлшерде адамды дамытады. Оқитын пән қаншалықты жаңа, бағалы болса да, оқытушының шеберлігі қандай жоғары болсын, оқытушы мен студенттің өз белсенділігін туғыза алмаса, берген білім күткен нәтиже бермейді. Студенттің адам ретінде қалыптасуы белсенділік арқылы жүзеге асады. Жаңа технологияның басты мақсаттарының бірі – студентті оқыта отырып, ой еркіндігін, белсенділігін, ізденімпаздығын қалыптастыру, өз бетінше шешім қабылдауға дағдыландыру [4].

Оқу – тәрбие үрдісіне заманауи технологиялар мен әдістерді енгізу студенттердің білімге деген қызығушылығын, талпынысын арттырып өз бетімен ізденуге шығармашылық еңбек етуге жол салады. Студенттерді оқытуда тиімді әдіс – тәсілдерді пайдалана отырып, сабақты қызғылықты да тартымды өткізу оқытушының шеберлігіне байланысты екені баршамызға мәлім. Жаңа кезеңге бет бұру оңай емес. Ол үшін болашақ ұрпағын тәрбиелеу рухани жан-дүниесі бай, халқын сүйген, ата-баба жерін қадірлейтін ұрпақ болашақ тірегі бола алады.

Ұрпақ тәрбиесі – ел алдындағы маңызы зор міндет. Еліміздің, қоғамның экономикалық, саяси, мәдени дамуына үлес қосатын, әлемдік инновацияға көтерілетін білімді де мәдениетті, парасатты, денсаулығы мықты азамат тәрбиелеп шығару – университеттің, ұстаздар қауымының бүгінгі таңдағы баға жетпес міндеті. Адам ұрпағымен мың жасайды дегендей, ұрпақ тәрбиесі қай кезде де халықтық мәселе болған. Тарихтан білетініміз: дарындылар, қабілеттілер аса жоғары бағаланған, сондықтан қазіргі кезде ұстаздар алдында тұрған аса маңызды міндет – талабы таудай жеке тұлғаны өсіріп шығару. Ал еш нәрсеге бейімділігі жоқ қабілеті жоқ адамның болмайтыны педагогикада дәлелденген. Студент талантын тауып, дарынын дамытар жұмысты оқуға түскеннен бастап жүргізу керектігі айдай анық. Білім беру үдерісіндегі соңғы уақыттарда көп қолданылып, оң нәтижесін көрсеткен жана технологиялар туралы айтуға болады. Жаңа технологиялардың ерекшелігі: тұлғаның бағдарлы көзқарсты, білімдегі дәлдікті, шығармашылық бастауды, сонымен бірге жаңа технологиялық мағлұматтарды игеруін айтады [5].

Оқу-тәрбие үрдісінде қолданып, айтарлықтай нәтиже беріп жүрген жаңа технологиялар мыналар:

- конспекттер арқылы оқыту
- тесттік жүйемен оқыту
- иммитациялық әдіс
- мультимедия мүмкіндіктерін қолданып оқыту
- дискуссия сабақтары
- лекция – семинар сабақтары.

Демек, оқыту технологиясы – педагогикалық әрекеттерді ғылыми-әдістемелік, іс-тәжірибелік негізде нәтижелі болатындай етіп, жоспарлы түрде ұйымдастыру қажет.

**Конспект арқылы оқыту**- көшірме, дәйексөздерді кейде тезистерді үйлестіретін конспект түрі. Бұл конспект түрі басты мәселелерді өздігінен, нақты және қысқаша тұжырымдау шеберлігін қажет етеді. Ол үшін материалды тереңнен түсіну, бай және белсенді сөздік қор болуы тиіс.

**Мультимедия мүмкіндіктерін қолданып оқыту**-ақпараттандыру технологиясы арқылы заман талабынан сай сабақ берудің тиімділігі өте көп. Күнделікті сабаққа видео, аудио қондырғыларды мен теледидарды, компьютерді, интерактивтік тақта мен мультимедиялық проекторларды пайдалану үлкен нәтижелер беретініне әр мұғалім өзі көз жеткізіп отыр. Жаңа ақпараттық технологияның ерекшелігі мұғалімдер мен студенттердің бірлесіп, шығармашылықпен жұмыс істеуіне ықпал етеді.

Студенттердің оқу-тәрбие үрдісіне жаңа ақпараттық технологияны енгізу арқылы оқу сапасы жақсарып, дамыта оқыту жүзеге асырылып, сабақ қарқыны жеделдетіледі. Электрондық оқулық студенттердің өз бетімен білімдерін толықтыруларына мүмкіндік береді. Ақпараттық технологияның



ерекшелігі: студенттердің өздері ақпараттар жинап, жаңалық ашуға ұмтылып, ізденіп жауабын тауып, өзінің көзқарасын логикалық түрде дәлелдейді.

**Дискуссия сабақтары**- пікірталас, белгілі бір мәселе бойынша пікір сайысы, қандай да болсын мәселені немесе өзара байланысты мәселелер тобын білікті тұлғалармен бір мәмілеге келу үшін талқылау.

Жаңа технологияны меңгеру мұғалімнің интеллектуалдық, кәсіптік, адамгершілік, рухани азаматтық және де басқа да көптеген адами келбетінің қалыптасуына игі әсерін тигізеді, өзін-өзі дамытып, оқу-тәрбие үрдісін тиімді ұйымдастыруына көмектеседі. Бір технологияның өзі атқарушылардың шеберлігіне байланысты әр қилы жүзеге асырылуы мүмкін.

Студенттердің жаңа технология негіздерінен алған білімі арқылы:

- студенттің пәнге деген қызығушылығы артады, құлшынысы оянады.
- шығармашылық қабілеттері артады.
- жылдам ойлауға машықтанады, білім сапасы артады.
- студенттер өз бетімен жұмыс жасауға дағдыланды.
- компьютерлік сауатты болуға үйренеді.

Оқытылатын сабақтың қызықты өтуі оқытушының үнемі іздену, ұтымды әдіс-тәсілдерді қолдану, оқыту әдістемесін жаңартып отыруына байланысты. Қазіргі таңда педагогикалық пәндерде оқытушының инновациялық және интерактивтік әдістемелерін сабақ барысында пайдалана отырып сабақтың сапалы, әрі қызықты өтуіне ықпалын тигізуіміз қажет.

Жаңа технологияның негізгі, басты міндеттері мынадай:

- әрбір білім алушының білім алу, даму, басқа да іс-әрекеттерін мақсатты түрде ұйымдастыра білу;
- білім мен білігіне сай келетін бағдар таңдап алатындай дәрежеде тәрбиелеу;
- өз бетінше жұмыс істеу дағдыларын қалыптастыру, дамыту;
- аналитикалық ойлау қабілетін дамыту;
- қазіргі педагогикалық мәселелерді зерттей білуге үйрету.

Сонымен қатар жоғарыда аталған жаңа технологияларды мүмкіндігімізше өз пәнімізде қолдансақ, болашақ маман сапалы білім, саналы тәрбие алатынына және мемлекетіміздің өркендеп, өсуіне өз үлестерін қосатындарына сенімдімін. «Армансыз адам қанатсыз құспен тең» демекші, менің ұстаз ретінде де, еліміздің ұлтжанды азаматшасы ретінде де арманым еліміздің әрбір азаматы терең білімді, интеллектуалды, заманауи техникаларды еркін меңгере алатын, әрқайсысы еліміздің дамуына өз үлесін қоса алатын болса деймін [6]. Ол үшін оларға білім беретін ұстаздар өз пәнін жетік меңгерген, теория мен практиканы студенттер бойына сіңіре алатын шығармашыл, ізденімпаз, ең бастысы еңбекқор болуы қажет.

Нәтижесінде:

- студенттердің пәнге деген қызығушылығы артады;
- студенттердің университет, қалалық, сайыстарға белсене қатысуда құштарлықтары дамиды;
- студенттердің қалалық, облыстық олимпиадаларда жүлделі орындарға ие болады;
- әр түрлі оқулардан жүлделі орын алады;
- білім сапасы жоғарылайды;

Жаңа инновациялық білім беру әдістемелері – тиімді құралдың бірі. Инновациялық білім – іскерліктің жаңа түрі. Инновациялық қызмет пәндердің мазмұнын тереңдетуге, ұстаздың кәсіптік шеберлігін арттыруға, оқу ісін дамытуға бағытталған. Ең бастысы, студентті келешек өмірге дайындап, білім-біліктерін, іскерлігін өмірде қолдауға жағдай жасайды.

Сонымен, білім жүйесіндегі инновация – білім мақсатына жаңашылдықты енгізуді көздейді, оқыту мен тәрбиенің жаңа әдісі мен түрлерін, жаңа мазмұнын әзірлеуге, қолдануға жоғары оқу орындарының тәжірибелік қорын жинайды. Жоғары мектептің ұстанымдарын жаңа білімділік бағдары болған жағдайда, білім беру жүйесінің мақсатын, мазмұнын, әдісін, түрлері мен басқа компоненттерін көздейтін жүйелі сипаттағы білім мен тәрбие беруді көздейді.

Қорыта келгенде, жаңа технологияны енгізудің саналылығы білім беру ісінің дұрыс жолға қойылып оны ақпараттандыру деңгейін күшейтуге келіп тіреледі. Дамыған елдердің тәжірибесінде білім беру жүйесін ақпараттандыруды білім берудегі тиімді шарттардың бірі ретінде қарап отыр. Олай болса, оқу үрдісін ұштастыруда білім беру мекемелерінің қай түрін алсақ та (колледж, институт, университет, мектеп т.б.) оны ақпараттандыру мен тиімді жаңа технологияны қолдануға баса көңіл болу әрбір педагогтың міндеті.

**ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Білім туралы Қазақстан Республикасының 2007 жылғы 27 шілдедегі №319 Заңы. Қазақстан Республикасы Парламентінің Жаршысы, 2007 ж., № 20, 151-құжат; "Егемен Қазақстан" 2007 жылғы 15 тамыз № 254-256
2. К.Ж.Бұзаубақова. Жаңа педагогикалық технология./Оқулық/ -Тараз:ТарМУ, 2003
3. М.Валиева «Жаңа педагогикалық технологиялар» Әдістемелік нұсқау, 2002
4. Н. Суворова. Интерактивное обучение: Новые подходы. М.: Роспедагентство, 2005. – 110 с.
5. Б.Бөрібаев, Е.Балапанов «Жаңа ақпараттық технологиялар».–Алматы : Ғылым, 2001. 2-ші бөлім. – 141 Б.
6. Нағымжанова Қ. Инновациялық технологияның құрылымы. – А.:Өркен, 2007

*Усина Ж.А.*  
*к.п.н, ассоциированный профессор*  
*Высшая школа «Искусство спорта»*  
*Павлодарский педагогический университет*  
*г. Павлодар, РК.*

*Усин Г.А.*  
*инструктор по физической культуре*  
*Монтажный колледж, г. Павлодар, РК.*

*Темирболатов К.Б.*  
*преподаватель Высшая школа «Искусство и спорта»*  
*Павлодарский педагогический университет*  
*г. Павлодар, РК.*

*Ходотчук А.С.*  
*Преподаватель-эксперт*  
*Высшая школа «Искусство и спорта»*  
*Павлодарский педагогический университет*  
*г. Павлодар, РК.*

## **ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОРЦА В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ**

Проблеме индивидуального стиля деятельности посвящено значительное количество исследований (Д.Г. Миндиашвили, 1992; А.И. Завьялов, 1992; А.А. Карелин, 2002; В.А. Бородихин, 2003; Ж.А. Усин, 2020.) Ими изучались индивидуальные стили (манера) работы в различных аспектах человеческой деятельности и в спорте.

**Актуальность исследования.** В содержании подготовки (соревновательной) борца по логике его спортивной работы входит индивидуальный стиль деятельности. Он определяет режимы работы борца, содержание его тактико-технических действий и операций. Этот уровень деятельности спортсмена состоит из устойчивых составляющих различных сторон подготовки, образуя интегральную структуру его спортивной деятельности. Составляющие соревновательного уровня каждой стороны подготовки проявляются в соревнованиях комплексно, обеспечивая борцу спортивный результат. Разработанные нами персональные модели элитарных борцов при сравнении их с эталоном – идеальным олимпийского чемпиона – позволяют выявлять их сильные и слабые места в спортивной подготовке, оценить их и внести необходимые коррективы. Следует иметь в виду, что модель идеального олимпийца имеет статистический характер, в том смысле, что содержит усредненные характеристики качеств, необходимых для достижения спортивного результата. Достоинство модели заключается в том, что она содержит весь комплекс параметров, гарантирующих высокий спортивный результат с учетом взаимного влияния параметров модели друг на друга. Любой высококвалифицированный борец, находящийся на вершине спортивной элиты, представляет собой ярко выраженную индивидуальность, со своим, присущим только ему одному набором способностей, характеристик и качеств, обеспечивших ему достижений спортивного результата на данном временном интервале.

**Целью исследования является** сохранения ведущих борцов своих позиций в течении достаточного длительного времени требует от него и его тренера постоянного поиска средств и методов совершенствования спортивного мастерства. В этом смысле сравнение данных модели идеального борца и персональных характеристик борца служит выработке управляющего воздействия, позволяющего целенаправленно совершенствовать индивидуальные качества таким образом, чтобы развитие одних качеств не влекло за собой угнетение других, влияющих на достижение спортивного результата.

В процессе педагогического эксперимента нами, были изучены персональные модели спортивной подготовленности 25 борцов высшей квалификации. Разработка персональных модельных характеристик комплексной подготовленности борцов позволила нам диагностировать их состояние готовности. Сличение индивидуальных данных каждого исследуемого борца с идеальным портретом чемпиона выявило их преимущества и недостатки в личной спортивной подготовке.

Однако в современной методике обучения недостаточного внимания уделяется сознательному формированию индивидуальной манеры ведения борьбы, хотя важность ее для достижения успеха бесспорна. Управление формированием индивидуальной манеры ведения схваток, отвечающей как способностям самого борца, так и его требованиям деятельности на ковре, позволяет добиться более короткое время.

Спортивная деятельность борцов на ковре, их манера ведения поединков определяется, с одной стороны – спецификой борьбы как вид спорта и правилами соревнований, с другой стороны –

индивидуальными особенностями личности самого борца. К личностным особенностям спортсмена относятся типологические свойства нервной системы, функциональные, конституциональные особенности телосложения, физические качества, темперамент, волевые черты характера и др. Эти особенности являются основой для индивидуального подхода в сложившейся практике спорта, а сам принцип индивидуального подхода одним из важнейших принципов воспитания и обучения.

Важной особенностью выдающегося борца является возможность широкой компенсации одних свойств и качеств другими. На основе адаптационных возможностей организма спортсмена к содержанию и требованиям борьбы происходит формирование персонального стиля деятельности. Персональный стиль деятельности борца является одним из эффективных путей к правильной организации и своевременному приспособлению его поведения к тренировочным и соревновательным условиям работы. Это стиль характеризуется высокоустойчивой системой приемов, способов и их вариантов, базирующихся на индивидуальных психофизических, функциональных, тактических, технических и анатомо-морфологических особенностях борца.

Персональный стиль спортивной деятельности по своему содержанию уникален и практически неповторим, он присущ только конкретному спортсмену. В начале он формируется непроизвольно, стихийно, на базе врожденных (генетических) способностей, психических свойств, физических качеств, анатомо-морфологических особенностей, тактического и технического потенциала. Имеющихся в активе спортсмена двигательных навыков и уровня развития анализаторных систем. В дальнейшей стиль целенаправленно совершенствуется под воздействием планомерной совместной работы борца и тренера, образуя персональный стиль спортивной деятельности. В ходе индивидуальной работы происходит процесс ее симбиоза, сочетающий в себе систему развития спортсмена и тщательного совершенствования, который, по сути, не имеет границ. В этом процессе отмечается сложное взаимодействие различных качеств, способностей, состояний, переходящих в ходе последующего совершенствования в относительно устойчивую систему эффективных динамических процессов и способов деятельности, соответствующую индивидуальным психо-физиологическим особенностям организма борца. По мере формирования персонифицированных способностей свойства и качества, присущие данному борцу, преобразуются в новые качественные образования, которые позволяют наиболее полно раскрыть его индивидуальные возможности. В процессе соревнований они закрепляются, приспособляясь спортсмена к системе вариативных требований и ситуаций, исходящих как от содержания борьбы, так и самого соперника. Таким образом, борец, в пределах допустимого, перестраивает свою спортивную деятельность под себя, создавая максимум тактических, технических и стратегических удобств, которые на основе их регуляции и импровизации создают эффект персонального совершенства в двигательной деятельности. Выработывается и шлифуется устойчиво пластичный и эффективно-экономичный стиль деятельности, позволяющий на фоне затраты физической и психической энергии обыгрывать и побеждать своих ведущих соперников. В спортивной борьбе персональный стиль деятельности формируется и совершенствуется в тренировочной и соревновательной работе. В тренировочной работе охватываются персональные разновидности способностей, качеств, свойств, участвующих в совершенствовании тактики, техники, повышении ОФП и СФП, чередовании нагрузок с оптимальным отдыхом, разминки перед тренировочной схваткой, в игровых видах спорта, оперативно и качественно снимающих психическую напряженность от «ковровой» работы.

При целенаправленном формировании персонального стиля борьбы тренер должен опираться на сильные стороны подготовки и существенные персональные признаки, определяющие успех в соревнованиях. В первую очередь следует принимать во внимание типологические свойства нервной системы, учитывать координационные способности, обеспечивающие спортсмену выполнение оптимального объема работы, результативность тактико-технического арсенала борьбы, эмоциональную устойчивость и анатомо-морфологические особенности тела, являющиеся фундаментом при построении персонального стиля деятельности. Формирование индивидуального стиля деятельности происходит путем овладения необходимым арсеналом тактических и технических действий. Фактически борец достигает успеха в условиях индивидуального стиля деятельности за счет одаренности, личной творческой активности, выбора рациональной системы тренировочного процесса, а также оперативной адаптации организма к условиям и требованиям, предъявляемым самой спортивной борьбой. Путь к вершинам индивидуального стиля деятельности весьма персонифицирован. Каждый борец максимально использует свои наиболее ярко выраженные стороны. Одновременно у него происходит компенсация относительно слабых сторон и обеспечивается формирование спортивного результата за счет сильных качеств.

Персональный стиль деятельности обычного формируется на этапе базовой подготовки атлета, которая ограничивается преимущественно действиями атаки и контратаки. По прошествии нескольких лет углубленного совершенствования стиль выковывается и приобретает верх совершенства. Как

правило, персональный стиль деятельности реализуется борцом через основные аспекты его тактико-технической подготовки. При формировании персонального стиля деятельности борцу необходимо сосредоточиваться на тех компонентах, которые играют существенную роль в результативности исхода соревнований: мотивация, коронные атакующие действия и тактика ведения поединка.

Мотивация создает борцу устойчивое состояние на основе осознания им возможности через соревновательный результат реализовать свое техническое преимущество над соперником. На этапе углубленного совершенствования спортсмен старается довести конкретные атакующие приемы до филигранного совершенствования, чтобы они в схватках с любыми соперниками обеспечивали победу на туше или приносили победные очки. Эти приемы в обиходе борьбы называют любимыми и коронными. С их помощью спортсмен добивается высокого тренировочного эффекта и результативного выступления на соревнованиях. Они обеспечивают борцу формирование комбинированного стиля борьбы, являющегося вершиной спортивного мастерства.

При длительном их совершенствовании на фоне системы сбивающих факторов выкристаллизуется персональный стиль ведения поединков. Его совершенствование обеспечивается трансформацией технико-тактической подготовленности путем расширения арсенала тактических способов подготовки, подключения новых тактических операций, вариантов оптимальной реализации приемов, способов ведения поединка. Нарботки и усложнения комбинационных связей, за счет освоения новых приемов, связок, коронных приемов и активной гиперболизации функциональных и физических способностей. Коронные приемы в ходе длительного совершенствования должны быть доведены до высшей степени точности и автоматизма их реализации в любых условиях поединка. Технике выподнения коронного приема должно предшествовать благоприятная ситуация, на фоне которой выполняются тактические способы, обеспечивающие ее эффективную реализацию.

**В тренировочных условиях индивидуальный подход к спортсмену применяется в основном:**

при демонстрации приемов и постановке задач и заданий;

при коррекции двигательной деятельности в ходе выполнения приемов, заданий, проведении схваток различной направленности и после их завершения;

при индивидуальных домашних заданиях для спортивного совершенствования;

при эпизодическом разборе (ошибки, замечания, установки) отдельных тренировочных схваток.

Практика работы с борцами показывает, что персональный стиль деятельности (ПСД) позволяет ускорить процесс спортивного совершенствования за счет широкого внедрения в спортивную практику индивидуальных уроков, проводимых на общем фоне групповых занятий.

### **Заключение.**

Разработка и реализация индивидуальных уроков различной направленности требуют от специалистов и тренеров вдумчивого и творческого подхода, а также значительно больших энергетических затрат для их осуществления. Все это оправдывается более быстрым ростом спортивного мастерства борцов. Индивидуальные уроки подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, соревновательные, контрольные. По своей направленности они решают актуальные специализированные задачи, связанные с совершенствованием и повышением различных аспектов тактической, технической, физической и психической подготовленности борца. Это означает, что формирование и совершенствование персонального стиля деятельности возможно только на базе личностно – ориентированных технологий. Личностно-ориентированные технологии ставят в центр своей образовательной системы личность обучаемого, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализации ее природных потенциалов. Личностно-ориентированные технологии представляют собой воплощение гуманистической философии, психологии и педагогики. В центре их внимания находится уникальная, целостная личность, которая стремится к максимальной реализации своих возможностей (самоактуализации), открыта для восприятия нового опыта, способна на осознанный и ответственный выбор в разнообразных жизненных ситуациях. Именно достижение личностью таких качеств провозглашается главной целью воспитания, в отличие от формализованной передачи воспитаннику знаний и социальных норм в традиционной технологии. Реализация личностно-ориентированных технологий в формировании и совершенствовании индивидуального стиля деятельности осуществлена в индивидуальных уроках различной направленности (уроки технической подготовки, тактической, функциональной, психологической).

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Завьялов А.И, Миндиашвили Д.Г. Биопедагогика или спортивная педагогика.-Красноярск: МП Полис, 1992.-64с.
2. Бородихин В.А. Алгоритмы спортивной педагогики оздоровления.- Павлодар:НПФ ЭКО, 2003.-260с.
3. Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации.монография//Новосибирск, 2002г.480с.
4. Усин Ж.А. Типовая программа по вольной женской и мужской борьбе для спортивных школ. ДЮСШ и ШВСМ: учебное пособие.-Павлодар: ППУ, 2020.-71с.

*Қожахмет Х.Ж.*  
*доцент, ҚР еңбек сіңірген жаттықтырушы*  
*Л.Н. Гумилев атындағы ЕҰУ дене шынықтыру*  
*және спорт кафедрасының профессоры*  
*Астана қ., ҚР.*

## **ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖАҢА ТЕХНОЛОГИЯЛАР БОЙЫНША ОҚЫТЫЛУ МӘСЕЛЕЛЕРІ**

Қазақстан республикасының тұңғыш президенті Н.Ә. Назарбаев және жаңа қазақстан президенті Қ.Тоқаев халыққа арнаған жолдауларында: «жедел дамып келе жатқан ортада өмір сүруге қабілетті; ұлттық тілді, тарихты жетік меңгерген, отандық мәдениетті бойында қалыптастырған; шығармашылығы дамыған жеке тұлғаны қалыптастыру» деп атап өткен болатын. Бүгінде білім – қоғамның әлеуметтік-экономикалық, интеллектуалдық және рухани дамуының стратегиялық бағдары ғана емес, сонымен қатар біздің қоғамымыздың қауіпсіздігінің кепілі. Оқытудағы жаңа технология аса қажетті педагогикалық мәселелердің шешімдерін табуға, ой еңбегін арттыруға, оқу процесін тиімді басқаруды қамтамасыз етеді. Спорттың адам өмірінде алатын орны зор екендігін бәріміз білеміз. Спортпен айналысқан адамның денсаулығы мықты, өзі шыдамды болады. Біздің ата – бабаларымыз “тәні саудың – жаны сау” – деп бекер айтпаған. Спорттың қай түрімен айналысу адамның қабілетіне байланысты болады[1].

Бұл туралы ұлы ойшыл Ибн Сина да өз шығармаларында айтқан. Ол сондай-ақ спортты мағынасына қарай жеңіл, ауыр, ұзын, қысқа сияқты бірнеше түрге бөлген. Денсаулық пен өмірді дамыту үшін кем дегенде спорттың 33 түрінен жаттығу жасау керектігін айтқан.

Жаңа технологияларды оқыту үрдісінде қолданудың негізгі ерекшелігі ол оқытушылар мен оқушыларға өз бетімен және бірлесіп шығармашылық жұмыс жасауға көп мүмкіндік береді және оны педагогикалық мақсатта пайдалану оқушылардың зердесіне, сезіміне, көзқарасына әсер ете отырып оның интеллектуалдық мүмкіншіліктерін арттыруға көмектеседі. Дене тәрбиесінің әлеуметтік жүйе және қоғамдық құбылыс есебінде дене тәрбиесі жүйесін, оның қалыптасуы мен дамуының негізгі заңдылықтарын, оның қызметі мен құрылымын танып, білудің қажеттілігі білім мен тәрбие талаптарына сәйкес өсіп келе жатқан ұрпақтың дене тәрбиесін қамтамасыз ету үшін керек. Дене тәрбиесі тек мектептегі дене шынықтыру сабағы ғана емес, ол сабақтан тыс, мектептен де тыс денсаулыққа байланысты шаралар жүйесі екенін ескерсек, қазіргі кезеңдегі білім беру орындарындағы дене тәрбиесінің жүйесі жастардың денсаулықтарын нығайтумен қоса, тұлға бойындағы биологиялық-психологиялық қажеттіліктердің жан-жақты жетілуіне, өмірге белсенді ұстаным мен ізгілікті қатынастарын дамытуды меңзейді. Мұндай маңызды әдістеме ғылыми және оқу пәні ретінде жетекші рөл атқаратын, дене тәрбиесі саласындағы кәсіптік бағытта болашақ мұғалімдерді дайындауды жүзеге асыратын жоғары оқу орындарындағы оқыту жүйесіне тікелей байланысты.

Өкінішке орай жоғарғы мектеп дені сау ұлттың дамуын қалыптастыру мақсатында дене тәрбиесінің мәнін дұрыс түсінуге дайын емес болып шықты, яғни студент тұлғалар үйлесімді түрде даму тәрбиесіне дайын емес деген сөз. Он жыл бойы созылып келген мағынасыз реформалар, дене тәрбиесінің әлеуметтік статусын өзгерте отырып, қоғамға қажет мамандардың даярлануы мен әдістемелік мәдениетке кедергі келтіріп отыр. Осы саланы басқару анархиялары бұзылып, құқықтық негіздері өзгерістерге тап болуда. Студент жастар арасында дене тәрбиесінің саласын дамыту дене тәрбиесі сабағының даму темпін кемітіп, оқу үрдісінің сапасын өзгертті.

Дағдарыс жағдайларында ЖОО көз қысты бармақ басты түрінде оқу процесстеріне көз жұмып, оперативті шешімдер қабылдады. Демек дене тәрбиесінің жүргізілуі төмен деңгейлерде болды. Соңғы он жылдық тәжірибе бойынша бірнеше себептер көрсетіліп, дене тәрбиесінің стратегиялары жасалды. Қазіргі таңда студент жастар арасында жүргізілетін дене тәрбиесінің деңгейлері өз интеллектуалды жағдайында емес, сондықтан заманауи технологияларды қажет етеді. Осы мәселелер көптеген баспаларда жазылып, көптеген мақала түрінде жарық көріп жатыр.

Талап пен мазмұн арасындағы ерекшеліктерді осылайша анықтай отырып, осы мәдени саласының ұйымдасқан үлгілері пайда болды. Экономика мен қоғам жүйелік дағдарыс кезінде осы дене тәрбиесінің өзекті мәселелерін қозғап, эволюциялық даму ерекшеліктерін баса көрсетіп отырды. Өзекті мәселе үлкен масштабты түрде дамып, әлеуметтік-экономикалық, құқықтық, ұжымдық реформаларға айналды.

Осы мәселенің дамуы жолына тиімді бағдарламалар мен жобаларды енгізе отырып, қазіргі концепциялық теориялар мен дене шынықтыру тәрбиесінің әдістемелерін ұсынамыз. Осы кезде көп функционалды әлеуметтік-экономикалық, адамзат шығармашылығының нысаны пен процесстері орындалады. Осы аталмыш шаралардың барлығы адамзат денсаулығын жақсарту мақсатында ұсынылып отыр.

Дене шынықтыру тәрбиесін жеке сала ретінде қарастыра келіп, білімнің іргетасының қалануында негізгі фактор болып табылады. Демек негіз бола тұрып, қалыптасу спецификасы мен инфрақұрылымын анықтайды. Сонымен қатар арнайы мамандар даярланып, басқару жүйесі қалыптасады[2].

Құқықтық базаның қалыптасуы ең алдымен нормативтік актілер бойынша жүреді. Сондықтан әлеуметтік-экономикалық механизм негізі болып табылады. Осылаша аталмыш сала тиімді түрде дамуын жалғастырады. Инфрақұрылымдар модернизацияланып, олардың мазмұны оқу-тәрбие үрдісінің басты бөлігі болып табылады. Дене шынықтыру саласының тиімді стратегиялық механизмдері қайта құрылымның маңызды саясаты болып табылады. Осы саланың құрылымы бойынша шығын саласында экономиканың нақты секторының тепе-теңдіктегі серіктесі болып табылады. Мемлекеттік тапсырыстарды тарата отырып, дене шынықтыру тәрбиесін қаржыландыра отырып, оның аймақтық және салалық деңгейлерде орындаймыз. Нарықтық жағдайдағы механизм қалыптасқан. Дәстүрлі кәсіби-қолданбалы және тәрбие функциялары орындалып, құқықтық нормаларға сәйкес келуі қажет, сонда жастардың субмәдениетінің сипаты қалыптасқан: 1 адаптивтік, демек оперативтілікті сипаттай отырып, дене шынықтыру тәрбиесін динамикалық өзгерген жағдайларға бейімдейміз, мұның барлығы әлеуметтік-экономикалық процесстермен тығыз байланысты; 2 құндылықтардың бағалануы, демек дене шынықтыру саласының мағынасы мен мазмұнын айқындап береді, 3 дене шынықтыру тәрбиесінің дәсиурлерін жоғарғы мектептерде дамытып жетілдіру, 4 педагогикалық құралдарды қолдана отырып, дифференциациялануды орындап жүзеге асыру, 5 тәрбие мақсатында студенттердің бірігуін қамтамасыз ету[3.26].

Қазіргі студенттердің дене шынықтыру пәніне деген көзқарасы. Қазіргі студенттер мен мектеп оқушыларының ең сүйікті сабағы – әрине дене шынықтыру сабағы. Әсіресе мектеп оқушылары «Дене шынықтыру сабағы аптасына 6 рет, күнде-күнде болса екен» дейді. Қазіргі заманда барлық мектептерде дене шынықтыру пәні өткізілетін жағдайлар жасалған. Барлық ауылды да, қаланың да мектептерінде міндетті түрде спортзалдар мен мектеп алаңында спорт алаңдары, яғни футбол, вoleyбол алаңдары бар. Тіпті кейбір жаңа технологиямен салынған мектептердің ішінде бассейндерге дейін бар. Оқушылар дене шынықтыру сабағында және де сыныптан тыс уақытта бассейнге жүзіп үйренеді жарысады. Мектептер мен кейбір колледждерде дене тәрбиесі пәні мұғалімдері сыныптан тыс боксқа, баскетболға, күреске, вoleyболға үйретеді. Қазіргі кезде спорт алаңдары тек мектептер де ғана емес сонымен қатар үйлердің арасында да стадиондар өте көп, бірақ спортқа қызығушылығы бар жасөспірімдер жылдан жылға азайып келеді. Себебі қазіргі жастарға темекі, анаша, насыбай, сыра, арақ сияқты зиянды әдеттер ермек болуда. Бірақ мемлекет басшылары да оған құр қарап отырған жоқ. Сол жасөспірімдерге бола көптеген спорт алаңдары, спорт залдары, бассейндер салынып, ашылуда. Бірақ сол залдарға барып тренировка жасау әр жасөспірімнің жағдайынан келе бермейді, себебі бағасы қымбат. Менің ойымша еліміздің жасөспірімдерінің 45 %-ы жаттығуға барып, дене шынықтырумен айналысса қалған 40 %-ы зиянды әдеттерге салынып кеткен, ал қалған 15 %-ы еңбекке жарамсыз, көптеген созылмалы аурулармен ауыратын адамдар деп ойлаймын.

Осы орайда Г.Қ. Айқынбаеваның «СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ БІЛІМНІҢ ҚОЛДАНБАЛЫ САЛАСЫ РЕТІНДЕ» атты 2011 жылғы мақаласында «Қазіргі таңда спорт психологиясын зерттеуге деген зор қызығушылықтар туындауда. Спорт психологиясының негізгі мақсаты – спортшыларда және спорттық шеберлік және сапалық командаларында жарыстарға қатысу үшін қажет психологиялық заңдылықтардың қалыптасуын анықтау, сонымен қатар психологиялық негізделген жаттығу әдістері мен жарысқа дайындықты өңдеу болып табылады. Бұл мақсатқа жету үшін келесі міндеттерді шешу керек:

1. Спорттық іс әрекеттің спортшы психикасына әсерін зерттеу.
  - жарыстың психологиялық талдауы;
  - жарыстың спортшыға әсер етуінің сипатын анықтау;
  - жарыстың спортсменнің психикасына қоятын талаптарын анықтау;
  - жарысты сәтті өткізу үшін қажетті адамгершілік, еріктік және басқа психологиялық сапалардың жиынтығын анықтау;
  - жаттықтыру әрекеті жағдайына психологиялық анализ жасау- деп тұжырым жасаған. [4.2].

**ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Қазақстан Республикасының Президенті Н.Назарбаевтың Қазақстан халқына Жолдауы. 2014 жылғы 11 қараша.
2. Қанағатов Н.Т, Сирока Л.А, Ахмеджанова Н.М- Студенттерге жүргізілетін дене тәрбиесінің дамуындағы өзекті мәселелер»
3. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. – 1974. – 232 .
4. Г.К. Айқынбаева. «Спорт психологиясы психологиялық білімнің қолданбалы саласы ретінде»/ «Дене тәрбиесі және спорттың қазіргі кезеңдегі өзекті мәселелері»VII – Қысқы Азия ойындарына арналған халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференциясы/



*Гусманов Т.И.*  
*докторант I года обучения*  
*КазНУ им. аль-Фараби, г. Алматы, РК*  
**Научный руководитель: Алимханов А.Е.**  
*д.п.н., профессор КазНУ им. аль-Фараби*  
*кафедра физического воспитания и спорта*

## **КОРЕЙСКОЕ ИСКУССТВО ТХЭКВОНДО КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Аннотация.** Современному обществу необходимы альтернативные пути решения проблематики воспитания подрастающего поколения. Быстроменяющиеся тренды влияют на сознательность неокрепших умов, тем самым появляется вероятность потери культурных и нравственных ценностей. В данной статье рассматривается воспитательная составляющая тхэквондо, которая способна привить необходимые духовно-нравственные качества для социальной ориентации человека, посредством заложенных в нем философских учений.

**Ключевые слова:** тхэквондо, воспитательная система, искусство, социум, культурные ценности.

**Цель исследования.**

1. Установить связь философского учения тхэквондо, с воспитательным процессом.
2. Выявить положительное влияние практических элементов тхэквондо, по отношению к социуму.

**Задачи исследования.**

1. Исследовать подлинную сущность традиционных аспектов тхэквондо и определить осознанность занимающихся.
2. Проанализировать влияние традиционных аспектов тхэквондо на морально-нравственные качества занимающихся.

**Методы исследования.** Для решения задач исследования использовались методы анализа научно-методической литературы, опроса, интервью.

**Актуальность исследования.** Актуальность морально-нравственных ценностей современного социума, как никогда раньше является важнейшей составляющей в воспитательном процессе. Современное общество неимоверно подверженное к различному роду зависимостей таких как алкоголизм, наркомания, токсикомания, а также современный бич подрастающего поколения – гаджетозависимость ставят перед системой воспитания выявления новых, альтернативных, адаптированных способов воспитательной деятельности. Воспитание – это процесс совершенствования личности, который охватывает как физическое, так и духовное становление, и развитие человека. Быстроменяющиеся парадигмы общественного строя и социальных отношений, порождают видоизменений концепции воспитания.

Воспитание личностных качеств формирующих характер, нравственность, специфику поведения происходит в активности самой личности в процессе социального взаимодействия с обществом. В процессе социализации, имеющийся природно-психобиологический потенциал индивида, осуществляется путем его применения в различных сферах жизнедеятельности. Таким образом, следует констатировать, что для развития потенциальных возможностей как физических, так и духовных необходимы подходящие условия воспитательной системы. [1]

Одним из способов разрешения обозначенной проблематики является спорт. Занятие спортом, безусловно, играет важную роль как в физической, так и духовной культуре общества. Воспитание человека должно начинаться с воспитания дисциплинированности, ответственности, уважения к себе и к окружающему миру. Посредством занятия спортом вырабатывается удовлетворенность как на биолого-физиологическом (выработка эндорфинов) уровне, так и на эмоционально-психологическом (чувства сопричастности) состоянии. Как общественному явлению ему присущие разнообразные социальные функции. Воспитательная функция предусматривает, с одной стороны, повышение эффективности состязательной деятельности, из второго – способствует всестороннему воспитанию социально активной личности. Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, формой организации и проведения их досуга, но бесспорно влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. [2]

Принимая во внимание, что формирование условий, направленных на физическое и духовное развитие молодежи является одним из приоритетных направлений молодежной политики. 30 декабря 2020 года Президент РК Касым-Жомарт Токаев подписал Закон РК «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты Республики Казахстан по вопросам культуры, физической культуры и спорта». В целях максимального охвата детей занятиями в творческих кружках и спортивных секциях в нем законодательно закреплены понятия государственного творческого и спортивного заказов и их подушевого нормативного финансирования. Новый Закон вступил в силу 1 мая 2021 года, что дало возможность детям бесплатно, за счёт средств государственного бюджета, посещать спортивные секции и творческие кружки. В связи с этим является актуальной пропаганда спортивных единоборств, в частности, корейского тхэквондо.

Целью тренировок и изучения тхэквондо является достижение гармоничного единства физического, психического и духовно–нравственного начал в человеке. В древности эти положения были сформулированы в принципах мусуль, муе и до, что с свою очередь отражает подлинную сущность данного искусства.[3]

**Мусуль** – дословно этот термин переводится как «боевая техника» и воплощает в себе принципы тхэквондо как метода реального боевого взаимодействия и самообороны. Этот принцип тренировок применительно к детям позволяет говорить о развитии в них уверенности и о приобретении навыков самозащиты. Достижение этих целей происходит через повышение уровня физической подготовки, а так же воспитании сильного духа.

**Мую** – боевое искусство. Этот принцип воплощает в себе методы работы над собой, когда занимающийся тхэквондист учится побеждать не только противника, но и свои недостатки; через совершенствование техники тхэквондо совершенствует свою волю, стремится превратить тренировки в творческий процесс саморазвития и самопознания. В соответствии с этим принципом, ребенок готовится к тому, чтобы использовать приобретенную технику тхэквондо и свои физические качества для спортивных поединков, то есть принятия участия в соревнованиях.

**До** – путь в контексте духовно–нравственного воспитания. Этот принцип воплощает в себе стремление человека понять свою истинную природу, осознать свое место в мире и способы взаимодействия с миром. Этот принцип – воспитательная часть тренировок. У ребенка с детства будут закладываться основные моральные нормы: уважение к старшим, спокойствие и уравновешенность, доброта, сила духа и, конечно, коммуникационные навыки.

Таким образом, целью тхэквондо является комплексное физическое и духовное воспитание человека, способствующее гармоничному развитию личности. И эта цель полностью соответствует цели физического воспитания человека

Современное тхэквондо состоит из 5 основных дисциплин, которые интегрированы в единый тренировочный комплекс:[4]

**Кибон доньчжак** – основная техника. Это тот фундамент, на котором основано все дальнейшее мастерство, приобретаемое в результате упорных тренировок.

**Пхумсэ** – специальные комплексы формальных упражнений, имитирующие реальный поединок за жизнь с одним или несколькими противниками, из которых выполняющий пхумсэ выходит победителем. На практике пхумсэ основана реализация принципа муе – постижение тхэквондо как боевого искусства.

**Кйоруги** – поединок. Обучение технике и тактике ведения поединка.

**Хосинсуль** – это система самозащиты, которая включает в себя весь спектр технических действий которые применимы не только в спортивных состязаниях, но и в реальной боевой ситуации.

Хосинсуль – как самостоятельный раздел тхэквондо – объединяет в себе всевозможные удары по всем уровням, броски, болевые удержания и болевой контроль, а так же работу с прикладными видами оружия. Этот раздел помогает выработать у человека навыки применять технику тхэквондо не только в стандартных спортивных поединках, но и одновременно в реальных условиях. Соревнования в данной дисциплине проводятся в постановочной форме.

**Кйокпха**(разбивание досок) – демонстрационная техника. Демонстрация возможностей человека, которые можно развить занимаясь тхэквондо.

Все элементы этикета тренировочного и соревновательного процесса тхэквондо взаимодополняют друг друга демонстрируя единность данного вида корейского искусства, без которых целостное воспитание личности не имело бы место быть.

### **Результаты и их обсуждение**

Для изучения влияния занятий тхэквондо на воспитание личности и отношений в социуме, нами был проведен опрос, в котором приняли участие 40 занимающихся спортсменами в возрасте от 11 до 14

лет, с опытом не менее двух лет и более, занимающихся тхэквондо в Западно-Казахстанской области, г. Уральск. С целью минимизации выбора очевидных ответов, опрос проводился в открытом формате, и на основе собранных данных была проведена статистическая работа выявившая отношение и взгляды детей на тхэквондо как искусство.

Беря во внимание, тот факт, что тхэквондо является контактным видом единоборства, занимающиеся, а точнее большинство родителей отдают детей в данную секцию с целью улучшить физические способности своего ребенка. Таким образом, по истечении времени ребенком принимается решение о дальнейшем продолжении занятий данным видом спорта.

Исходя из полученных данных, выявлено что большинство занимающихся, достигнув определенных успехов продолжают тренировки так как считают, что есть мотивация в достижении целей.



Рис. 1

В этике корейского искусства тхэквондо заложены правила обоюдного поклона тренера и ученика, обоюдного поклона в процессе спарринга противоборствующих спортсменов, поклона при входе и выходе в тренировочный зал, поклона по отношению к судьям. Таким образом, согласно статистическим показателям ответов респондентов, выявлено что для 23-х учеников этикет поклона обозначает и прививает уважение к окружающей его среде и обществу. Следовательно, можно констатировать тот факт, что данное закреплённое правило имеет свое непосредственное отражение на социальную жизнедеятельность вне тхэквондо.

Также 13 респондентов, считает что данное правило является лишь культурной традицией, и не имеет отношения к социальной жизни вне тхэквондо.

И лишь малое количество, то есть 4-ро респондентов, практически не придают значение поклонам, не задумываясь выполняя данное действие в угоду сокомандникам.

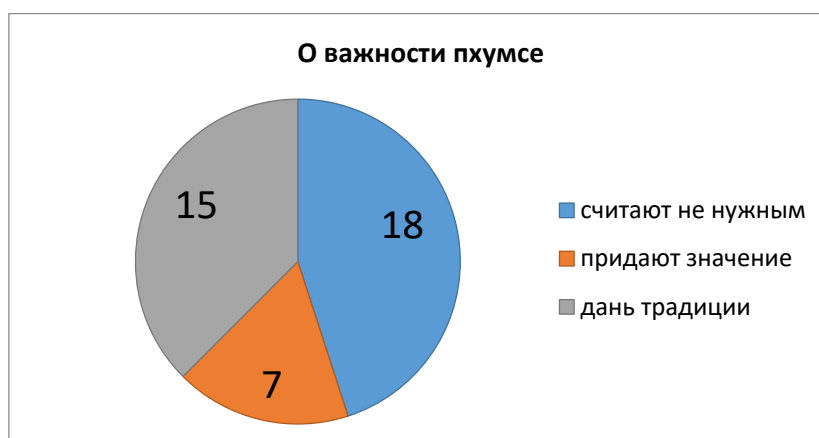


Рис. 2

Отличительной чертой корейского искусства тхэквондо от других ударных единоборств являются дисциплины применяемые без нанесения какого-либо ущерба сопернику. Одной из такой дисциплины

является пхумсе(имитированный бой, в котором определены четкие приемы и действия прикладного характера, по окончании которого исполнивший пхумсе становится победителем). В случае соревновательного процесса данной дисциплины победитель выявляется оценкой судьями на основе таких составляющих как четкость, своевременность, выразительность исполнения пхумсе. Пхумсе проводится как в индивидуальном, так и в командном зачете.

Согласно ответам респондентов, большая часть, то есть 18 учеников, считают пхумсе не нужным атрибутом, и что оно не имеет никакого отношения к реальному поединку. По их мнению, исполнение пхумсе отнимает время и силы во время тренировочного процесса, и практически все игнорируют данную соревновательную дисциплину.

Немалое количество респондентов, состоящая из 15-ти учеников, придает значение пхумсе лишь с точки зрения фундаментальных основ, тем самым осуществляя уважение к избранному виду спорта и восполняя дань традициям.

К числу тех, кто воспринимает пхумсе наравне с соревновательным поединком, и считает данную дисциплину неразделимым аспектом непосредственно искусства, оказалось 7-ро учеников. По их мнению, пхумсе приносит умиротворенность и спокойствие души. Они связывают пхумсе с духовными ценностями, которых не получить во время спарринга. Как оказалось, в свободное время они нередко прибегают к исполнению пхумсе, в добавок, многие из них имеют близкий диалог по отношению друг к другу, так как данная дисциплина предусматривает командное состязание. Наряду с интересом, они также черпают мотивацию и в соревновательном процессе дисциплины, так как завоеванная награда придает удовлетворение проделанной работы.



Рис. 3

Согласно статистике в разделе о присвоении поясов, многие респонденты, а именно 31 ученик, считают систему поясов очень важным аспектом данного спорта. Получая мотивацию от ступеней системы поясов, ученики стремятся выполнить определенные нормативы, дабы добиться максимального результата, став обладателем черного пояса. Таким образом, система поясов для большинства спортсменов является важной составляющей.

Малая часть респондентов, считает систему поясов лишь условностью традиций. Так как умения и навыки, непосредственно, поединка для них являются первостепенными, цвет пояса в боях не влияет на их сосредоточенность. Следовательно, срочности в получении заветного черного пояса у 7-ых учеников не имеется.

Мизерная часть респондентов, то есть 2-ое учеников, и вовсе считает систему поясов не нужной. Не придавая значения даже и культуре и традициям избранного вида спорта.

#### **Заключение.**

По итогам исследования, выявилась картина взглядов тренирующейся молодежи на аспекты дисциплин избранного ими вида спорта тхэквондо, влияющие не только на внутреннее взаимодействие спортсменов, но а также влияние занятий тхэквондо на общество в целом. Подводя параллели воспитательной деятельности тхэквондо, с общественной жизнью вне тхэквондо, мы предполагаем, что в случае ученика не имеющего представления о подлинной сущности выполнения определенных установок в виде поклонов, не приведет к каким-либо пагубным действиям, а напротив, выполнив закрепленные установки социума не выйдет за рамки закона.

Указывая на результаты о видении учеников на дисциплину пхумсе, можно констатировать, что эстетическое и духовное оснащение проявляющих интерес к данной программе имеет место быть. Таким образом, стоит всерьез задуматься о пропаганде данного вида дисциплины, так как привлечение молодежи в духовно-нравственную среду необходимо в современном обществе.

Стоит также отметить немаловажный фактор, о желании небольшого количества учеников научиться лишь навыкам и умениям единоборства, тогда как физически крепкий человек не желающий нравственного составляющего, имеет потенциальную опасность для общества.

Таким образом, подводя итоги исследования, мы провели беседу с тренером данной команды, и обозначили необходимые подходы и меры для улучшения сознательности тренирующейся молодежи.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: «Академия», 2000. – 480 с
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 543с.
3. Шулика, Ю.А. Тхэквондо. Теория и методика. [Текст] / Ю.А. Шулика, Е.Ю. Ключников. – СПб.: Вильямс, 2009. – 408 с.
4. Мировая Федерация Тхэквондо [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.worldtaekwondo.org/index.html>

**Жайханов Ж.И.**  
*магистр, преподаватель*  
*Таразский региональный университет имени М.Х.Дулати*  
*г. Тараз, РК.*  
*кафедра НВП и Физического воспитания*

**Токбергенов Ж.Д.**  
*магистр, преподаватель*  
*Таразский региональный университет имени М.Х.Дулати*  
*г. Тараз, РК.*  
*Кафедра НВП и Физического воспитания*

**Науатов С. К.**  
*магистр, преподаватель.*  
*Таразский региональный университет имени М.Х.Дулати*  
*г. Тараз, РК.*  
*Кафедра НВП и Физического воспитания*

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Цель спортивной тренировки в сфере массового спорта – укрепить здоровье, улучшить физическое состояние, а цель спортивной тренировки в сфере высшего спорта – добиться максимально высоких результатов в соревновательной деятельности. Но основные принципы спортивной тренировки – доступность, систематичность и последовательность.

Спортсмен, который тренируется с ориентацией на достижение высоких результатов, представляет собой очень сложную систему, в которой протекает множество разнородных процессов. Управляя этими процессами, тренер должен принимать обоснованные решения о величине и характере тренировочных нагрузок, средствах и методах тренировки, условиях ее проведения, чтобы изменить состояние спортсмена в необходимую сторону. Очевидно, что принятие правильных решений возможно только в том случае, если тренер четко представляет цели и принципы своей деятельности, которые опираются на действующие в спортивной тренировке объективные закономерности. Эти закономерности, выявленные в результате многочисленных научных исследований и практической работы ведущих тренеров, прежде всего связаны с особенностями формирования соревновательного потенциала спортсмена. Примерами могут служить обязательная установка на достижение высоких результатов в спорте, закономерности протекания адаптационных процессов, формирования двигательных умений и навыков. Поэтому педагогический анализ этих закономерностей позволяет сформулировать четкие принципы в деятельности тренера.

Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена основан на тесной связи и взаимобусловленности различных функций организма человека. При использовании только специализированных нагрузок, которые, казалось бы, наиболее значительно повышают соревновательный потенциал, неизбежно наступит момент, когда «второстепенные» способности спортсмена начнут лимитировать рост спортивных результатов. Одна из причин этого заключается в том, что «соревновательная

деятельность и тренировка предъявляют различные требования к состоянию спортсмена. Например, если бег на 100 м требует работы максимальной мощности в течение нескольких секунд, когда утомление не наступает, то для выполнения тренировочной работы спринтер должен обладать не только скоростными способностями, но и выносливостью. Следовательно, для достижения высоких результатов необходима как специальная, так и общая (разносторонняя) подготовленность, которая иногда даже не входит в соревновательный потенциал, но без которой спортсмен не может успешно тренироваться».

Рассматриваемый принцип имеет много других аспектов. Например, он соприкасается с проблемой универсализации и специализации в спортивных играх, с вопросами соотношения содержания основной и подготовительной частей тренировочного занятия, построения многолетней тренировки. На практике принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена реализуется путем определенного чередования разносторонней и специализированной нагрузки.

Реализация принципа непрерывности тренировочного процесса заключается в таком построении тренировки, при котором адаптация к тренировочным нагрузкам протекает без перерывов, т. е.

воздействие каждой последующей нагрузки начинается на фоне следов предыдущей. Если же интервалы отдыха слишком большие, то состояние спортсмена вернется к исходному уровню и повышения тренированности достичь не удастся. Очевидно, что при таком нарушении принципа непрерывности нагрузка явно недостаточна относительно возможностей спортсмена.

Кроме того, необходимо учитывать еще два обстоятельства. Во-первых, очередная нагрузка может выполняться на фоне различных фаз восстановления, в том числе не довосстановления. В этом случае суммарное воздействие нескольких нагрузок (например, тренировочных занятий) приведет к очень большим сдвигам в состоянии спортсмена и может значительно активизировать восстановительные процессы. Такой режим тренировки допустим для достаточно подготовленных спортсменов.

Во-вторых, восстановительные процессы, вызванные разными видами нагрузки, продолжают неодинаковое время и протекают параллельно. Благодаря таким закономерностям процессов восстановления квалифицированный тренер может так планировать спортивную тренировку, чтобы спортсмен выполнял работу определенной направленности в то время, когда идут восстановительные процессы после нагрузки другого характера. В случае их правильного чередования и дозирования работа с большими объемами и интенсивностью (даже несколько раз в день) не будет приводить к переутомлению спортсмена и повысит его тренированность.

Принцип единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Принцип единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам также основан на особенностях реакции организма на нагрузку. Чтобы изменить состояние спортсмена с целью повышения соревновательного потенциала, необходимы не только определенное направление адаптационных перестроек, но и достаточная их величина.

«Малые тренировочные нагрузки не могут обеспечить необходимого тренировочного эффекта, что заставляет использовать большие (предельные) величины нагрузок. Рост объемов и интенсивности тренировки, свойственный современному спорту, является практическим отражением этой закономерности».

Однако предельные нагрузки не могут использоваться постоянно не только в работе с новичками, но и в тренировке квалифицированных спортсменов, так как возможны переутомления, перетренированность, травмы и т. д. Поэтому подходить к предельным нагрузкам следует только постепенно.

Принцип волнообразности динамики нагрузок. «Принцип волнообразности динамики нагрузок основан на том, что из всех возможных видов изменения нагрузки во времени именно волнообразная динамика обеспечивает наибольший эффект спортивной тренировки. Другие варианты (например, линейное или ступенчатое возрастание) могут использоваться только в случае малых величин нагрузок относительно возможностей спортсмена, что не обеспечивает достаточной активизации адаптационных процессов». Попытка же длительное время использовать большие (предельные) нагрузки неизбежно приведет к отрицательным результатам. Следовательно, предельные тренировочные нагрузки обязательно должны своевременно снижаться и чередоваться с отдыхом. Такая динамика нагрузки (вначале повышение, а затем снижение) образует «волны», причем их продолжительность может иметь разную величину – от десятков секунд до нескольких лет. Выделение каждого вида «волн» нагрузки имеет определенные объективные причины.

В итоге хотим рассказать, что главная роль в решении принадлежит тренерам, педагогическое мастерство и методический опыт которых в данном случае должны сказать свое решающее слово. Это важно как для практического использования и дальнейшего совершенствования сформулированных принципов программирования тренировки, так и для профессиональной подготовки самих тренеров.

*Заурбекова Р.П.*  
*«СӨС» орталығының аға оқытушысы*  
*әл-Фараби атындағы ҚазҰУ, Алматы қ., ҚР.*  
*Заурбеков З.А.*  
*КТҮОШ№135 орта мектебінің мұғалімі*  
*Алматы қ., ҚР*

## **ҰРПАҚТЫ ХАЛЫҚТЫҚ ОЙЫНДАР МЕН ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРДЫҢ ҚҰРАЛДАРЫ АРҚЫЛЫ ТӘРБИЕЛЕУ**

Қазіргі кезде ұрпақты халықтық ойындар мен дене жаттығулардың құралдары арқылы денелік тәрбиелеудің жаңа қағидасын құру мүмкіндігі туындап отыр. Ол дене тәрбиесін жеке тұлғаны тәрбиелеудегі бүтіндік тәсілдің жаңа бір тәсіліне бағдарлайды, ол дегеніміз – жеке тұлғаның тәрбиелік, рухани және денелік даму деңгейі. Бұл өз кезегінде, оқу-тәрбиелеу үдерісінде құнды бағыттар мен міндеттерді, дене тәрбиесінің үзіліссіз білім беру жағдайындағы, тәрбиелеудегі және денелік жетілу-дегі жаңа қағидаларын ұсынады.

Сондықтан, қазіргі жағдайда халықтық ойын педагогикасы басқа мақсатта ұсынылған (дене шынықтыру сабақтарын өткізу үшін) педагогикалық және әдістемелік тәсілдермен ауыстырылмауы керек. Бұл жерде жалпы-әдістемелік қағидалардан біршама ерекшеленетін ерекше бір тәсілді құру талап етіледі. Әрине мұның өзінде дене тәрбиесінің заманауи тәрбиелеу тәжірибесіндегі бар оң қасиеттерді халықтық ойындарды қолдану әдістемесінен алып тастауға болмайды.

Ойын дене тәрбиесінің халықтық педагогикасында қазіргі кәсіби қызметтері өз мәнін таба алмаған, тәрбиелеудің салаларын меңгерудегі маңызы зор. Оларға – бос уақытты тиімді өткізу мен белсенді тынығуды жатқызу қажет. Бұл жерде ойыншылардың шығармашылық қабілетіне мүмкіндік беретін ойынға әсер етудің нақты бір және қосалқы тәсілдері басым болады.

Дене тәрбиесінің халықтық педагогикасы өз мазмұны бойынша жеке тұлғаны тәрбиелеудің түрлі салаларын қамтиды, сонымен бірге дене сапалары мен қабілеттерін дамытуға басым көңіл бөлінеді. Тәжірибелік тұрғыдан дәлелденгені – халықтық ойындармен және спорт түрлерімен шұғылданатын балалардың дене сапалары мен дағдыларын дамытуға әсер ету деңгейі басқа дене тәрбиесінің түрлерімен және құралдарымен салыстырғанда өте жоғары тұрады. Бұл шұғылданушылардың эмоциялық және психологиялық талпынысына үлкен қимыл белсенділігі мен ұзаққа созылған, тұрақты қызығушылығы тән болады.

Қазақтарда ғасырлар бойы дене тәрбиесінің, үйретудің тіршілікте маңызды қимыл дағдыларын меңгеруге арналған өзіндік жүйесі құрылған, тіршілік жағдайымен, тарихи ерекшеліктермен анықталатын өзіндік бағдарламасы түзілген. Бұл жүйе түрлі дене жаттығуларын, халықтық спорт түрлерін және ойындарды мақсатты, шығармашылық деңгейде қолдана білу арқасында қызмет етіп келді.

Дене тәрбиесіндегі халықтық дәстүрлерді қайта жаңғырту білім беру ұйымдарындағы дене шынықтыру-спорттық және тәрбиелік жұмысты жақсартуға, балалардың отбасында, қоғамда өзін-өзі дұрыс алып жүруін қалыптастыруға оң әсер береді. Бұл жағдай дене тәрбиесінің халықтық негіздеріне сүйену қажеттігін анықтайды. Оларда сипаты мен мазмұны бойынша түрлі ойындардың түрлері, құралдары мен әдістері қолданылатындықтан осылай болып отыр.

Бұл үзінділер көп нәрсені байқатады. Ең бастысы, дене тәрбиесінің құралдары мен әдістерін қолданудың түрлі тәсілдері байқалады. Дене тәрбиесінің негізгі бір саласы – үйрету. Үйрету ата-аналардың үйретімді және үйренушінің оқу-танымды қызметінен құралады. Ата-аналар мен балалардың осы қызметінің мәні дене тәрбиесінің халықтық педагогикасында беріледі. Жалпылама тәрбие беру ережелерімен қатар дене тәрбиесі барысында үйретудің арнайылығымен сипатталады, бұл жерде қимыл әрекеттері маңызды болып табылады, бұл әрекеттерге үйрету қимыл дағдылары мен біліктіліктерінің заңдылықтарына және қалыптасуына сай құрылады.

Бірақ, мұндай қауіптің өзіндік түсініктемесі бар. Онда, біріншіден тиімді әдіспен шынығу мүмкіндігі олардың орындалуының мәні мен шарты туралы сенімді білім алуға тәуелді болады. Бірақ бұл білімнің іс-әрекетке көшірілуі тек қана оның тәжірибелік тұрғыдан жүзеге асырылуы негізінде жүруі мүмкін.

Бұл отбасылық мерекелердің мәні келешекте қоршаған ортаның қатал жағдайларында толыққанды еңбекке жарамды тіршілік кешсін деген нәресте ауырмай-сырқамай, күшті, епті, шыныққан және дені сау болып өссін деген тілектес мағыналы болды.



Жоғарыда аталып кеткендей, біршама маңызды тойдың бірі – «Тұсау-кесу», ол нәресте алғашқы қадамын жасауға талпынып, аяғын тәй-тәй баса бастағанда аталып өтеді. Бұл кезде арқанды жүгіруден жарыстан мәреге бірінші болып жеткен адам қияды.

Келесі дәстүр – бала үш жасқа толғанда, оны алғаш рет атқа отырғызу кезінде өткізіледі. Ата-аналары киіз үйдің маңайына бір жасар тайды әдемілеп жабулап байлап қояды. Баланы үстіне отырғызып, ең алғаш өз бетінше тартадан ұстап жүруге үйретеді. Осыдан бастап ол күнделікті атқа мінгізіліп отырады.

Қазақтардың бар өмірі көшпенді мал бағумен байланысты болғандықтан алғашқы күннен бастап-ақ баланың атқа мінуді үйренуі үшін барлық амалдар қолданылады: оны арнайы атқа мінгізіп жетектеп жүреді, онымен бірге ауылдың ішінде жүреді және т.б.

Қазақтар атқа мінуді үйренудің бастапқы кезеңіне үлкен мән берген. Алдымен, биікте, атта отыру әдеті қалыптасады, одан кейін бала қорықпай атқа мініп-түседі, ер-тоқымнан ұстай отырып үйренеді, атты ересектердің көмегімен басқаруды үйренеді және т.б. Тек осы сияқты атқа мінудің тәсілдерін меңгергеннен кейін ғана бала арнайы үйретілген құлынды өз бетінше баптап күтіп, мініп үйрене бастайды.

Атқа міну әдісіне үлкен мән беріле отырып, баланың тіршілігінің басым бөлігі жерде өткізілетіні де ұмыт қалған жоқ. Сондықтан, балаларға арналған арнайы ойындар мен дене жаттығулары ұйымдастырылды. Бірлестікті ойындар мен көңіл көтерулерде балалар бір-бірімен тілдесуді, өз іс-әрекетін басқалармен үйлестіре білуді, өзара жәрдем көрсетуді үйренеді.

Балалардың бірлестікті ойындарда бас қосып, бірігуі қимыл іс-әрекеттерінің мәнінің байытылып, күрделенуіне ықпал етеді. Әрбір баланың тәжірибесі шектеулі. Ол қимыл іс-әрекеттерінің аз ғана бөлігімен танысады. Бірлестікті ойын мен дене шынықтыру жаттығулары барысында балалар арасында тәжірибе алмасу жүреді. Балалар бір-бірінен алған тәжірибелерімен алмасып, қажет болған жерде ересектерден көмек сұрайды. Нәтижесінде ойындар мен дене жаттығулары қызықтырақ болып, түрлендіріле түседі. Ойынмен және дене жаттығуларымен шұғылдану мәнінің күрделенуі өз кезегінде ойынға қатысушылардың санын арттырып, олардың іс-әрекеттерінің одан ары үйлестірілуінің қажеттігін туындатады.

Өз іс-әрекеттерін үйлестіре білуін, бірлестікті қимылдарды жоспарлауды, үйрету мен тәрбиелеу түрлері біртіндеп күрделеніп, жылдан жылға жаңа жаттығулармен және ойындармен байытыла түседі. Ақыл-ой және денелік қабілеттердің артуымен жаңа қимыл біліктіліктері мен дағдыларын меңгерудің алғы шарттары түзіледі, ал бұл күнделікті тіршілікте ауадай қажет. Бес жасқа келгенде қазақ баласы ол ересектер мен ата-анасының тапсырған нақты бір шаруаларын орындай алу үшін атқа өз бетінше мініп, ешбір ересектердің көмегінсіз өзі атты басқара білу қажет.

Ойындар осы сегіз жастағы балалар өмірінде маңызды орынға ие болады. Қимыл-қозғалысты ойындар мен дене жаттығуларының ойынды түрлері дене тәрбиесінің құралы ретінде бірқатар қасиеттері болады, соның ішінде ойыншылардың эмоциялылықты жетілдіру. Ойынға деген оң эмоция оны қайталауға деген сұраныс туындатады, сөйтіп нәтижесінде қимыл дағдылары мен біліктіліктері бекітіліп, жетілдіріледі.

Этнографиялық материалдар баланың ата-анасы ойында бала табиғатын күштемей, мәжбүрлемей тәрбиелеуде деп таниды. Сол үшін балаларды ойын ортасына баулу үшін түрлі эмоциялы тәсілдер құрастырылады, ол арнайы асық, таяқша, жүннен жасалған доп сияқты құралдардың көмегімен жүзеге асырылады.

Тіпті күрестен сайыстың өзі балалар арасында ойын күйінде өткізіледі. Ересектер ойын шартын құру мақсатында түрлі амалдарды қарастырады, атап айтқанда: арнайы алаң дайындалады. Ойыншық садақтар жасалынып, асық, оны салмақты ету үшін ересектер көмегімен қорғасын құйылып, сақа дайындалады.

Ойындардың, дене жаттығуларының қыс мезгілінде табиғатта өткізілуінің сауықтырулы маңызы бар, бұл сауықтырулы маңызды болып, балалар ағзасына күшті шынықтырулы әсер береді. Табиғат аясында ұйымдастырылған ойындар мен дене жаттығулары кезінде балалардың бойында тек қана мықты қимыл дағдыларын қалыптастыру мақсатта ғана емес, осы дағдыларды қысқы және түрлі ауа-райы жағдайларында орындауына жағымды мүмкіндіктер жасалынады.

Қатты суық кезінде бөлмеде арнайы құралдарды қолданумен ойындар, мысалы асық ойыны өткізіледі. Бұл ойындар кейбір жағдайларда ересектердің көмегімен орындалады. Ересектермен бірге ойнау, олармен қарым-қатынаста болу балалар үшін маңызды болып табылады, соның ішінде тек қана денелік емес. Мұндай жағдайларда ойын балалардың бойына үйдің жылылығын, халықтық дәстүрлердің байлығын, рухани кеңдікті, бабалар даналығын сіңіріп, оның рухани және өнегелі дамуына ықпал етеді.

Ересектердің көмегімен жүргізілетін ойындар ұйымдастырулық мәнді болып келеді, өйткені ережелердің орындалуының біршама қатаң жүргізілуін талап етеді. Ережелер ойын барысын, іс-әрекеттер реттілігін, ойыншылардың арасындағы қарым-қатынасты, әрбір баланың мінез-құлқын анықтайды. Ережелер ойын мазмұнын дене жаттығуларының орындалу тәртібін түснуді, оларды түрлі жағдайларда қолдана білуді талап етеді.

Ойын жағдай мен іс-әрекеттері баланың үзбей ақыл-ой қабілетінің жетілуін қамтамасыз етеді. Ойын барысында бала іс-әрекетті ойластырады, оның амалдарын ойлайды. Ойын ережелері ол үшін ойлануына тірек болады. Балалардың ойындағы тәжірибесі және шынайы өзара-қарым-қатынасы үшін ойлануының ерекше бір қасиетінің негізін құрайды да, басқа адамдардың көзқарасына мүмкіндік бере отырып, ол оның өзіндік мінез-құлқынан асып түседі.

Жас ерекшелігі бойынша сатылықтың келесі деңгейі – жеті жасар балалар, бұлай етіп бөлу айта кету керек шартты түрде жүргізіледі, өйткені мұның барлығы әрбір баланың жекелей даму деңгейіне байланысты болады.

Мұндай керемет ауыр жүктемені табиғатына және жас атқа мінерлер ағзасының мүмкіндігіне сай деп есептелінсе, бұдан оларды үлкен жарыстар мен спорттық шынықтырудың тиянақты ойластырылған жүйесіне қатысушыларды дайындаудың құралдары мен әдістерінің дұрыс таңдалынып алынған нәтижесін көруге болады. Қазақтың дене тәрбиесі халықтық педагогикасында денелік даму мен денелік жетілудің негізінің барлық құрамдас бөлімдері қарапайым қимыл-қозғалысты ойындардан бастап үлкен спорттық мерекелер мен жарыстарға дейін, мықты негіздемені түрде құрылған.

Осы кезеңде балалар өмірінің біршама уақытын ойындар алады. Ол түрі бойынша біршама күрделі, мазмұны бойынша біршама қызықты болып келеді. Ойын барысында балалар ең алдымен қарапайымдау, ары қарай біршама күрделі, тіпті әскери-қолданбалы іс-әрекет элементтерін үйренеді.

Жаттығуларды басты қимылдарын табиғат аясында өткізудің тиімділігінің мәні – олардың орындалуы үшін, жүру, жүгіру, секіру үшін кеңістік қажет. Бұдан басқа, табиғат жағдайында балалардың қимылдары біршама табиғи және мәжбүрсіз, өз еркімен орындалады. Қоршаған орта белсенді және шектеусіз іс-әрекеттерге бейімдейді. Мысалы, бала кедір-бұдыр жермен еркін, адымдап жүреді, жолында кездесетін кедергілерден қорықпай, өзгермелі кеңістікке қуана қарап, қимылдарын түрлендіре алғандығына шаттана отырып, олардың барысында өзінің жастық мүмкіндігіне қарағанда біршама басым шапшаңдықты меңгереді

Табиғат сондай етіп жағдай туғызған, тіпті оның аясында бір қимылдың өзі түрлі тәсілдермен орындалады. Мұның барлығының қимылдардың орындалу сапасын жақсартудағы, оларды бекітудегі және жетілдірудегі маңызы зор. Балалар шұңқырлардан, ойыстардан, тастардан, бұталардан, арықтардан секіріп өту кезінде бірінші үдемелі жүгіріп барып, қимылдар орындайды да, топыраққа жеңіл келіп түседі. Мұндай жаттығулардың және ойындардың орындалуы нәтижесінде балалардың бойы біршама жеңілдеп, қимылдары нақты орындалып, қимыл дағдылары мен біліктіліктері сәйкес жетіле түседі.

Халық ішінде жинақталған тәжірибе көрсеткендей, көктем, жаз және күз табиғат аясында ойындар мен жаттығуларды өткізген біршама оңтайлы болып келеді. Бұл кезеңдерде балалар жиі орманға, далаға, тауға, өзен жағасына, көлге серуендеуге шығады. Жүріп бара жатып, жолында кездескен кедергілерді жеңе білуі олардан тек қана біліктілік пен дағдыларды ғана емес, ептілік пен батылдықты талап етеді. Жолында кездескен ордан секіріп өту үшін, өзеннен тастардың үстімен секіріп жүру үшін балалардың бойында арнайы дене дайындығы болып, олар жақсы бағдарлануды меңгере білуі қажет.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Тілеуғалиев "Дене тәрбиесі" Алматы 2002ж.
2. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. – М.: ФиС., 1986.
3. Дүйсембин Қ., Алиякберова З. Жасқа сай физиология және мектеп гигиенасы. – Алматы, 2003.
4. Қамысбаева Д.Қ.. Қазақтың ұлттық ойындары. – Тараз: 2006.

**Ivanova E.G.**  
*Senior Lecturer*  
*Healthy lifestyle center at the sports club*  
*KazNU named after al-Farabi*  
*Almaty, Kazakhstan Republic*

**Kirienko S.A.**  
*Senior Lecturer*  
*Healthy lifestyle center at the sports club*  
*KazNU named after al-Farabi*  
*Almaty, Kazakhstan Republic*

**Nezbudey V.I.**  
*Senior Lecturer*  
*Healthy lifestyle center at the sports club*  
*KazNU named after al-Farabi*  
*Almaty, Kazakhstan Republic*

**Larionova O.P.**  
*Senior Lecturer*  
*Healthy lifestyle center at the sports club*  
*KazNU named after al-Farabi*  
*Almaty, Kazakhstan Republic*

## **STUDENT'S HEALTH IN KAZNU named after al-FARABI AS ONE OF THE MOST IMPORTANT PROBLEMS OF MODERN STUDENTS**

In the age of information technology development, mental work is increasingly replacing physical work or closely merges with it. But it doesn't mean that the requirements for the physical development of a person are decreasing, on the contrary: intense mental work requires good physical preparation and neuro-psychic hardening.

The creation of an effective system of a healthy lifestyle should fundamentally contribute to the improvement of the nation and the transition of Kazakhstan to stable development.

A healthy lifestyle of students in the modern world is a prerequisite for the development of various aspects of life, the achievement of active longevity and the full performance of social and labor functions. The relevance of a healthy lifestyle for students of Al-Farabi KazNU is caused by an increase in physical, moral, psychological stress on a young organism.

Health is a normal state of the body, which is characterized by optimal self-regulation, complete coordination in the functioning of all organs and systems, balance between the body and the environment in the absence of painful manifestations. Therefore, the main sign of health is the ability of the body to significantly adapt to the effects of various environmental factors. Thanks to this, a healthy body can withstand significant physical and mental stress, not only adapting to the action of extreme environmental factors, but also fully functioning under these conditions. Thus, it is advisable to consider health as the ability of the body to actively and full adapt to changes in the environment.

The most important factors of a healthy lifestyle are physical culture and sports. Systematic physical exercises and sports strengthen the health and develop the physical abilities of students, maintain health, and strengthen the prevention of adverse age-related changes. At the same time, physical culture and sports act as the most important means of education. Of particular importance is physical activity, regular muscle activity, which underlies the vital activity of the whole organism.[1]

Physical education is a unique academic subject. Its uniqueness lies in the fact that it provides students with important knowledge about a person, about his development, information on anatomy, physiology, hygiene, pedagogy and solves the problem of educating a person with the necessary motor skills and abilities. Today, physical education at Al-Farabi KazNU is not a pursuit of results, but the painstaking work of teachers to improve the health of students.

University risk factors that negatively affect the health of students include: the intensification of the educational process, the often present stressful educational environment and, sometimes, the inconsistency of teaching methods and technologies with age and functional capabilities, physical inactivity of students, the lack of systematic work to form the value of health and a healthy image life. An important role in the education of oriented thinking, students play the personality of the teacher of the department of education, which

shouldn't only be a convinced education of a healthy lifestyle, but also should own the formation of practical student's skills. Innovative pedagogical approaches become a vital condition for the development of a student's personality, the need for education in the preservation and strengthening of health as a value is approaching.

Physical activity is an important component of a healthy lifestyle for our students. The main cause of many diseases is a sedentary lifestyle. In many ways, television, the Internet and computer games are to blame here, for which students spend most of their time. "Mass addiction to bad habits is a sign of social apathy. But the craving for a healthy lifestyle is a sign of social optimism." We need to create a society of healthy optimistic students at the university.

The purpose of the system of involvement of students Al-Farabi KazNu for physical culture is: a set of organizational, methodological, promotional and educational measures that can ensure the improvement of student youth by means and methods of physical culture and sports, assist in the preparation of comprehensively developed specialists and introduce the foundations of a healthy lifestyle in the conditions of future production activities.

Maintaining a healthy lifestyle doesn't involve the chaotic use of various methods, but the use of an individual, carefully selected method. This method should take into account the physiological characteristics of a particular student seeking to improve his health. A healthy lifestyle doesn't imply any special physical training; its principles are designed to be used by students in order to maintain working capacity and normalize health.

Working with students who have certain diseases, the teacher is doubly responsible and must choose the method and means, sets of exercises for his diagnosis, to interest and improve their well-being.

Increasing the efficiency and quality of physical education of students is in the focus of attention of teachers of physical culture. In general, this system in Al-Farabi KazNU meets modern requirements: teachers attract a massive interest of students in physical education, as well as the use of their knowledge, skills and abilities. But due to the action of a number of objective factors: an increase in physical inactivity of students, due to a further increase in the intensity of their mental work, on the one hand, and a decrease in motor activity, on the other, which subsequently causes such serious diseases as cardiovascular, postural disorders, obesity and others.[1]

Strict control and correspondence of the physiological indicators of students in the classroom contribute to the level of their preparedness. Thus, against the background of the development of physical qualities, it will allow to solve the problem of strengthening health.

To cultivate a healthy lifestyle, it is necessary to penetrate deep into the problem itself. It is important to find out what caused the conduct of an unhealthy lifestyle, and what contributes to maintaining a healthy lifestyle. To clarify this, our university conducts preventive work aimed at promoting a healthy lifestyle. And also in many regions of our country, studies are being conducted aimed at identifying the physical, social and psychological health of young people.

The health of our students largely depends on lifestyle, in particular on habits. Good habits help the formation of a harmoniously developed personality, while bad habits hinder its formation. Bad habits include irrational daily routine, irrational nutrition, low physical activity. But the most harmful are drug use, smoking, alcohol abuse. These habits can imperceptibly develop into a vice that can ruin a person's life.

Preserving and strengthening the health of the youth is one of the most important and complex tasks of our time. Currently, only a small part of young people are completely healthy, so the education of young people acquires social significance.

A healthy lifestyle is the most important component of the existence of a modern person. It ensures the full disclosure of creative abilities, the rational use of the intellectual and physical resources of each person in the interests of society and the comprehensive satisfaction of personal needs based on high morality. The lifestyle of young people is largely determined and shaped by the culture of the individual and society.[2]

Those who are 18-20 years old today will very soon become the main actors in our country. The habit of a healthy lifestyle should be formed in the family and in educational institutions. Promoting a healthy lifestyle in universities, the personal example of the teaching staff will help to educate and raise a healthy young generation.

#### LITERATURE

1. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков, 2001. – 252с.
2. Разбегаева, Л.П. Ценностные основания гуманитарного образования: монография / Л.П. Разбегаева. – Волгоград: Перемена, 2001.

**Кушмагулова А.К.**  
старший преподаватель кафедры реабилитологии  
и спортивной медицины НАО «Медицинский университет Астана»  
г.Нур-Султан, РК.  
**Имамалиева Г.Н.**  
старший преподаватель кафедры реабилитологии  
и спортивной медицины НАО «Медицинский университет Астана»  
г.Нур-Султан, РК.  
**Капанова С.Н.**  
старший преподаватель кафедры реабилитологии  
и спортивной медицины НАО «Медицинский университет Астана»  
г.Нур-Султан, РК.

## РЕЖИМ ДНЯ КАК ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

### Введение

Студенчество – это самостоятельная социальная группа, которая всегда являлась объектом особого внимания. За последние десятилетия отмечается тревожная тенденция ухудшения здоровья молодых людей и их физической подготовленности. Это связано не только с изменениями, которые произошли в экономике, экологии, условиями труда и быта населения, но так же с недооценкой оздоровительной и воспитательной деятельности происходящее в обществе, что и нашло отражение на гармоничном развитии личности молодежи. На сегодняшний день здоровье нации вызывает беспокойство в связи с увеличением количества потребителей наркотиков, алкоголя, табака, токсикомании, низким уровнем двигательной активности молодежи. А как мы знаем, в общем комплексе условий, определяющих уровень здоровья современного студенчества, первостепенное значение имеет их здоровый образ жизни.

Анализ литературных источников по теме исследования позволяет утверждать, что актуальность проблемы физического воспитания молодежи, как составной части общей проблемы введение здорового образа жизни, усиливается. Это связано с тем, что нынешнее состояние здоровья и образ жизни студенческой молодежи Казахстана не отвечает установленным стандартным требованиям современного общества и потребностям его дальнейшего социально-экономического развития.

**Целью работы** является рассмотреть влияние режима дня на ЗОЖ студента.

**Задачи работы:** рассмотреть суточный режим дня студента.

**Методы:** Литературный анализ источников, анкетный опрос.

**Основная часть.** Здоровье – это высокая работоспособность, хорошее настроение, уверенность в себе.

Здоровье человека – это очень сложный феномен общечеловеческого и индивидуального бытия. Сегодня не существует сомнений, что оно комплексное, так как зависит от взаимодействия многих сложных факторов физического и психического, социального и индивидуального порядка, а нередко и философских качеств человека. Физическое здоровье дает хорошее самочувствие, бодрость, силу. Психическое здоровье дарит спокойствие, хорошее настроение, доброту, веселость. Социальное здоровье обеспечивает успешность в обучении, социализации, развитии.

Согласно результатам анкетного опроса «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?», студенты 1 курса специальности «Общая медицина» НАО МУА в количестве 60 человек ответили следующим образом:

1. заниматься физической культурой – 42,6%;
2. закаляться для сохранения здоровья- 13,9%;
3. не пить, не курить, не употреблять наркотики- 25,93%;
4. согласны делать все, что нужно, чтобы быть здоровыми, возможно даже не зная, что на самом деле для этого необходимо делать в суточном режиме дня – 17,57%.

По результатам анкетирования мы видим, что основная масса студентов признает важность двигательной активности, но около 18% студентов не знают что нужно делать, чтобы быть здоровыми, и как организовать суточный режим дня.

### Учебное время

Весь учебный процесс, куда входят лекции и семинары, практики, экзаменационные сессии (54 часа недельной нагрузки) – основное время становления Я – личности будущего специалиста. Все это

требует от студента высокой работоспособности, стабильного здоровья, навыков и умений в области ЗОЖ.

**Необходимо соблюдать:**

- являться на учебные занятия восстановленными, при соблюдении здорового сна 7-8 часов, обязательный сбалансированный завтрак;
- ежедневная гигиеническая зарядка, поможет быстро перейти от сна к активному самочувствию, быть активными на занятиях
- во время перерыва прогулки на свежем воздухе, сбалансированный обед;
- курение во время перерыва вызовет быструю утомляемость на занятиях;
- не откладывать задания на дом, СРС в дальний ящик, так как это позже вызовет бессонные ночи.

**Внеучебное (занятое время) время**

Основная направленность ЗОЖ (несвободное) время нацелена на восстановление и оздоровление студента после учебы.

Питание, личная гигиена, ведение домашнего хозяйства или личного подсобного хозяйства, воспитание детей (младших братьев и сестер), уход за лицами преклонного возраста, время и энергия затрачиваемые на дорогу в вуз и обратно, разного рода временные работы в целях пополнения бюджета и т.д.- вот основные составляющие внеучебного (занятого времени).

В это время также относится подготовка к занятиям. Желательно занятия не затягивать на глубокую ночь (2-4 ч.). Занятое время студентов не должно быть бесконечно продолжительным. Наоборот, задача состоит в том, чтобы все жизненно важные и неотложные задачи и проблемы выполнялись в разумно – сжатые сроки, чтобы студент оставлял для себя свободное время.

**Свободное время**

Свободное время – это пора активной творческой деятельности, самообразования, культурного потребления, активной физкультурно-спортивной подзарядки своего организма, активного отдыха.

Именно потому, как человек пользуется свободным временем, можно судить о его ЗОЖ.

В последнее время резко меняется характер труда. Доля физического труда уменьшается, а умственного возрастает. Работники умственного труда (это касается и студентов) во время своей трудовой деятельности, не получают необходимой физической нагрузки. Но без должной физической нагрузки человек в обязательном порядке столкнется с проблемами гипокинезии, гиподинамии. Все это означает, что объективные (в основном производственные) обстоятельства будут и далее принуждать современного человека (студентов в том числе) больше, чаще обращаться к физической культуре, овладевать нормами и правилами ЗОЖ.

**Выводы:** Таким образом, в повышении активности и качества учебной деятельности студентов необходимо соблюдение режима дня как элемента ЗОЖ, а также соблюдение следующих правил ЗОЖ: оптимальная двигательная активность, рациональное питание, соблюдение режима дня, режима сна, активный отдых.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Физическая культура студента: Учебник под редакцией В.И. Ильинича. М., 1999г.
2. Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ студента.
3. Утегенов Е.К. Сб. материалов международной н-п конференции «Приоритеты и перспективы физической культуры и массового спорта».

**Қамысбаева Д.Қ.**  
«АӘД және дене тәрбиесі» кафедрасының  
аға оқытушысы  
М.Х.Дулати атындағыТарӨУ, Тараз қ., ҚР.  
**Кегенбаев С.Ж.**  
«АЕМ» колледжі, аға оқытушы  
Тараз қ., ҚР.

## **ҚОЗҒАЛЫС ОЙЫНДАРЫ ЖӘНЕ ОЛАРДЫҢ МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ЖОҒАРЫ ТОП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДАМУЫНДА АТҚАРАТЫН РӨЛІ**

Ойын ерте заманнан бастап адамның өмірлік серіктесі болған. Орыстың атақты ғалымдары – педагог, гигиенистер П.Ф. Лесгафт, А.П. Усова және т.б. ойындардың балалардың қуаттық дамуына, тұрлағаның жан-жақты қалыптасуына жағымды әсерін тигізетіндігін дәлелдеген.

Ойындардың пайда болуы бойынша педагогикалық және психологиялық әдебиеттерге терең талдау жасау негізінде, Д.А. Эльконин ойындардың пайда болуы өөскелең ұрпақты қоғамда тәрбиелеу мінездемесімен тығыз байланысты екендігін атап өтті.

Н.Фехлистовтың айтуы бойынша ойын – тынығуға бағытталған, күрделі жұмыстан демалу. Бұл теория бойынша- ойын баланың өмірде керекті қасиеттері мен қабілеттерін қалпына келтіруге бағытталған. Ресей дене тәрбиесі жүйесінің негізін қалаушы Ф. Лесгафт ойындарды ерекше сатыға қойды. Оның анықтамасы бойынша «Қозғалыс ойындары – жалпыға бірдей ережелерді нақты және міндетті түрде ұстанумен байланысты, баланың саналы түрде орындайтын белсенді қызметі».

Ф. Лесгафттың анықтамасы бойынша – «Қозғалыс ойындар жаттығулары арқылы бала өмірге дайындалады».

М.Н. Жуковтың айтуы бойынша «қозғалыс ойыны – демалуда, ойында, танымдықта, рухани және қуаттық дамуда тынығу қажеттілігін қамтамасыз ететін, баланың өзіндік қызметі.

Ал В.Л. Страковскаяның айтуы бойынша, қозғалыс ойындары – баланың өз білімін, қоршаған ортаға деген көзқарасын, түйсігін дамуту және моралдық-еріктік құндылықтарын толықтыру тәсілі болып табылады.

Дене тәрбиесінің маңызды тәсілі болуымен қатар, қозғалыс ойындары баланың ағзасына емдік ықпалын тигізеді.

Ойын қимылдарды жетілдірудің ауыстырылмас тәсілі болып табылады; жылдамдықты, төзімділікті, қимыл үйлесімділігін қалыптастыруға жағымды әсерін тигізеді.

Қимылдың көп болуы тыныс алу, қан айналымы мен ағзадағы алмасу процесстерін белсендіреді. Сондықтан да қозғалыс ойындары баланың психикалық қызметіне өзінің жағымды ықпал етеді.

Қозғалыс ойындарының бала санасезімін тәрбиелеудегі алатын орыны ерекше: балалар ережеге сәйкес қимылдар орындайды; қоршаған ортамен танысады; есте сақтау, түйсік, қиялдау қабілеттері белсене түседі. Балалар ойын ережесін үйренеді, ойын мәнін түсінеді, ойын барысында таңдап алған рөлдеріне сәйкес қимылдар орындайды, қимыл дағдыларын шығармашылық түрде қолданады, өзіні және серіктестерінің қимылдарына сараптама жүргізеді. Қозғалыс ойындарын өткізу барысында түрлі тақпақтар, өлеңдер, жаңылтпаштар т.б.қоланылады. Ондай ойындар балалардың тіл байлығын толықтырады.

Балаларға өнегелік тәрбие беруде де қозғалыс орындарының маңызы өте зор. Балалар ұжыммен қызмет студі, жалпыға бірдей ережелерді сақтауды үйренеді. Балалар ойын ережелерін заң ретінде қабылдайды, ол ережелерді ұстану баланың еріктік, сабырлық қасиеттерін, өз жүріс-тұрысын бақылауды қалыптастырады. Ойын барысында шындық, тәртіптілік, адалдық қасиеттері қалыптасады.

Қозғалыс ойындарын үйрету барысында баланың қоршаған ортаны эстетикалық қабылдау қасиеттері жетіледі. Балалар қимыл әсемдігін ұынады, ритмді сзину қабілеттері дамиды.

Қозғалыс ойындары баланы еңбекке баулайды: балалар ойын атрибуттарын әзірлейді, оларды реттейді, болашақ еңбек қызметінде керекті қимыл дағдыларын жетілдіреді.

Ойын барысында бұрын қалыптасқан дағдылармен қатар, бала тұлғасының тұрақталуына керекті жаңа психикалық процесстер мен қасиеттер қалыптасады.

Ойын тарихи түрде қалыптасқан адамзатқа тән қоғамдық құбылыс, өзіндік қызмет түрі. Ойын өзіні өзі тану, демалыс қуаттық және қоғамдық тәрбие, спорт тәсілі бола алады. Ойын адам мәдениетінің қазынасы. Олардың түрлілігі де шексіз. Сондықтан да түрлі сала мамандары оларға зерттеулер

жүргізуде: тарих, этнография, антропология, педагогика, психология, дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі және т.б..

Ойындар практикалық түрде қолдануына байланысты жіктеледі (қосымша 1 және 2). Олар екіге бөлінеді: қарапайым қозғалыс ойындары; спорттық ойындар. Спорттық ойындар – баскетбол, волейбол, футбол, хоккей, гандбол және т.б.. Қарапайым қозғалыс ойындары мектепке дейінгі мекемелерде кеңінен қолданылады.

дене тәрбиесінде қолданылатын ойындарды екі үлкен топқа бөледі: қозғалыс ойындары және спорттық ойындар. Спорттық ойындар – қозғалыс ойындарының дамуының жоғарғы деңгейі. Олар қозғалыс ойындарынан жарыс ұйымдастыруға тиімді, бекітілген жалпыға бірдей ерелерімен, команда құрамымен, алаңдарының көлемімен, ойын уақытымен, құрал-жабдықтарымен ерекшеленеді. Спорттық ойындар бойынша жарыстардың бәсекелестік мінездемесі болғандықтан, жарысқа қатысушылардың қуаттық және еріктік дайындықтарының жоғары деңгейде болуын талап етеді.

Балалардың ойын қызметі барысында екі маңызды фактор қатар жүреді: бір жағынан балалар қуаттық дамиды және өз еркімен шешім қабылдауға дағдыланады; екінші жағынан ойын қызметінен моралдық және эстетикалық қанағат алады, қоршаған ортамен танысуы ұлғая түседі. Бұның барлығы тұлғаны тірбиелеуге жағымды ықпалын тигізеді.

Сонымен, ойын – тәрбиелеудің кешендік тәсілдерінің бірі: ол ойыншыларды жан-жақты қуаттық дамытуға, ағза функцияларын жетілдіруге бағытталған.

Қозғалыс ойындарының мәні жөнінде атақты педагогтардың айтқан оларын қарастырайық.

К.Д. Ушинский – XIX ғ. тәрбиелеу тәсілі ретінде ойындарға ерекше назар аударды. Ойын барысында бала (өзіндік қызметі қалыптаспай тұра) қоршаған ортамен танысады, өз күшін сынайды және заттарды өз еркімен қолданады. Ушинскийдің айтуы бойынша ойындар бала тұлғасының қалыптасуында ерекше ізін қалдырады.

П.С. Лесгафт ойындарды қуаттық білім мен тәрбиелеудің ең әсерлі тәсілі деп санады. Ол дене шынықтыру сабақтарында ойындарға ерекше орын бөлді: төменгі сыныптарда сабақтың жартысында, ал орта буында сабақтың үштен біріне ойындарды қолданды. Ойындар гимнастикалық жаттығуларға қарағанда күрделі қимылдарды талап етудімен қатар олардың білімдік және тәрбиелік мәні жоғары деп санады.

В.Г. Марц. қозғалыс ойындары қуаттық және моралдық тәрбие берудің маңызды тәсілдері болғандықтан, оларды мектеп және мектепке дейінгі мекемелердің бағдарламаларына енгізуге ұмтылды. Сонымен қатар В.Г. Марц қозғалыс ойындарын балалардың қуаттық және өнегелік тәрбиесі тәсілі ретінде қарастырып, ойындарды басқару әдістемесін құрды қозғалыс ойындарын спорттық ойындарымен байланыстырды.

А.С. Макаренко. ойын – баланы өмірге дайындау тәсілі және еңбек қызметіне өту сатысы. Ойын барысында бала белсенділігі мен ұжымдық сезім тәрбиеленеді.

Қазіргі таңда адамдардың қимыл белсенділігінің күрт төмендеуіне байланысты, қозғалыс ойындарын мен дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылдану қажеттілігі арта түсті.

Қозғалыс ойындарының тағы бір ерекшелігі – олар барлық жастағы адамдарға қолжетімді. Өзінің түрлілігіне қарамастан қозғалыс ойындары этникалық және басқа да ерекшеліктермен байланысты болады.

Жоғарыда айтылғанның барлығы қозғалыс ойындарына көпжоспарлық, тигізетін ықпалы бойынша кешендік, педагогикалық тәрбие беру тәсілі ретінде сипаттама береді.

Қозғалыс ойындарының кешендігі баланың қимыл дағдыларын қалыптастыруда, өмірде керекті қуаттық, сана сезімдік, моралдық-еріктік қасиеттерін дамыту мен жетілдіруде байқалады. Сонымен қатар қозғалыс ойындарының түрлілігі, ұлттық қозғалыс ойындарды қолдануға кедергі жасамайды.

Ұлттық қозғалыс ойындарының жарыстық элементтері, оларды спорттық ойындармен шұғылдануға дайындық барысында қолдануға мүмкіндік береді.

Ойындарды дұрыс таңдап алу мен басқару жаттығушылардың ұжымдық сезім, белсенділік, тәртіптік, қайсарлық, жігерлік пен қойған мақсатына жете білу қасиеттерін тәрбиелеуде ерекше орын алады.

Қозғалыс ойындарын таза ауада өткізу балаларға емдік, тәрбиелік және білімдік ықпалын тигізіп, ден шынықтыру жаттығуларымен шұғылданудың қолжетімділігін арттырады. Олардың балалардың қуаттық дамуына, жүйке жүйесінің жетілуі мен денсаулығын нығайтуға жағымды әсерін тигізетіндігі айдан анық. Сонымен қатар эмоционалдық спорттық қызмет болғандықтан, бала ағзасына үлкен қуаттық жүктеме түсіреді.

Жалпы алғанда әр ойын түрінде жүгіру, секіру, лақтыру, тосу, тепе-теңдік сақтау элементтері бар. Сондықтан да ойын барысында баланың негізгі қасиеттері тәрбиеленеді: күш, жылдамдық, төзімділік



қасиеттері мен түрлі қимыл икемділігі. Бұның барлығы қимыл дағдыларының жетілуіне жағымды әсерін тигізеді.

Ойын тұлғаны қалыптастыруда алдыңғы қатардан орын алады. Бала ересек адамдар сияқты өмірмен қызмет барысында танысады. Қозалыс ойындары баланың кеңістік пен уақыттық қатынастарын дұрыс бағалау қасиеттерін дамытуға мүмкіндік береді, жиі ауысатын жағдайларда шұғыл түрде шешім қабылдай білу қасиетін жетілдіреді.

Қуаттық (жылдамдық, шымырлық, күш, төзімділік, икемділік) қасиеттерді дамытуда да қозғалыс ойындарының маңызы зор. Сондықтан да дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыру мен өткізуге үлкен жауапкершілікпен қарау керек.

Сабақ барысында қозғалыс ойындарының уақыт көлемін де дұрыс құра білу керек. Кейде ойынның ұзақтығы баланың жалығуына себеп болады. Сондықтан ойын ережелерін құру барысында, әр баланың жеке қасиеттерін ескеру керек. Денсаулығы нашар балаларға сол ойынның уақыт және қуаттық жүктемесі жеңілдетілген нұсқасын ойластыру керек. Ондй балалармен қозғалыс ойындарын таза ауада ұйымдастырған, олардың тыныс алуы мен жүйке жүесінің жетілуіне едәуір әсер етеді. Әр ойын балалардың қызығушылығын арттыратындай болуы тиіс. Сабақ барысында ойындарды қолдану барысында балалардың жас ерекшеліктерін де ескеру керек.

Қарапайым гимнастикалық жаттыуларды орындаумен салыстырғанда, қозғалыс ойындары өмірге деген көзқарасын кеңейтеді. Ойындардың, әсіресе таза ауада ұйымдастырылатын қозғалыс ойындарының гигиеналық мәні де өте зор. Балалардың қозғалыс ойындарының жағымды элементтерінің ішінде қимылдардың алатын орыны ерекше. Олар балалардың ағзасының дамуына зор ықпалын тигізеді.

Мектепке дейінгі балаларға қуаттық тәрбие беру мақсаттарына сүйену негізінде, қозғалыс ойындарын өткізудің негізгі міндеттері анықталды. Олар: емдік, тәрбиелік және білім беру міндеттері.

Қозғалыс ойындарының емдік міндеттері. жаттығушылардың жас ерекшелігі мен қуаттық дайындығын ескеру негізінде дұрыс ұйымдастырылған қозғалыс ойындары, балалардың сүйек-сіңір аппараты, бұлшық ет жүйесінің өсуіне, дене сымбатының қалыптасуын қамтамасыз етеді және ағзаның функционалдық қызметін жоғарлатады.

Қозғалыс ойындарының тәрбиелік міндеттері. Қозғалыс ойындары әсіресе балалардың қуттық қасиеттерін тәрбиелеуге зор ықпалын тигізеді: жылдамдық, шымырлық, күш, икемділік, төзімділік қасиеттері. Бұл қасиеттердің барлығы кешенді түрде дамитындығы ерекше қуантады.

Қозғалыс ойындарының көпшілігі ойыншылардың жылдамдық қасиеттерін талап етеді. Ондай ойындардың негізін көру, есту, кілт тоқтау және қайта қозғалу, қысқа мерзімде қысқа қашықтықты игеру сияқты қимылдар құрайды.

Ойын барысында үнемі ауыспалы жағдайлар, ойыншылардың бір қимылдан кезекті қимылға ауысуы балалардың шымырлығын дамытады.

Балалардың күш қасиетін дамыту мақсатында үнемді жүктемемен орындалатын, күш-жылдамдығын талап ететін қимылдары бар ойындарды қолдану керек.

Күш қуатын талап ететін қимылдары қайталанатын, қимыл белсенділігін үнемі талап ететін элементтері бар қозғалыс ойындары баланың төзімділік қасиетін дамытады.

Ойынға деген қызығушылықты арттырушы – нақты нәтижеге жету барысындағы кедергілердің қайталануы мен қиындық деңгейі.

Жарыс түрінде ұйымдастырылған қозғалыс ойындары да, нәтижеге жету мақсатында, ойыншылардың қимыл белсенділігін арттыруға, еріктік пен қайсарлықты танытуға өз себтігін тигізеді. Бірақ қызулықпен ойыншылар бірлікті ұмытпауын талап ету керек. Қозғалыс ойындары ұжымдық сезімді оятады. Балаға өз серіктестері мен құрдастарының деген көзқарасы ерекше ықпал етеді. Ойын барысындағы өзінің қимылдары мен жүріс тұрысы егізінде бала серіктестері мен құрдастарының алдында абыройын үстем етуге тырысады. Соның негізінде баланың санасында ұжымдық сезім арта түседі.

Ойын барысында, нәтижеге жету үшін, шұғыл шешімдер қабылдауды талап ететін түрлі міндеттер туындағанда жеке ойыншының қарсыласына, команданың қарсылас командаға деген бәсекелестігі өседі. Ондай жағдайларда қысқа мерзімде ең тиімді және дұрыс қимылды таба білу керек. Соның негізінде қозғалыс ойындары баланың өзін-өзі тану қабілетін арттырады.

Сонымен қатар қозғалыс ойындары баланың қимылдарын үнемді және үйлесімді орындап үйренуге мүмкіндік береді; ойыншылар керекті жұмыс ырғағы мен жылдамдығын игеруді, нәтижеге жетуде керекті түрлі қимыл міндеттерін орындап үйренеді.

Қозалыс ойындарының білімдік міндеттері:

– Ойын тұлғаның қалыптасуына зор ықпалын тигізеді: бұл баланың сараптама жүргізу, салыстыру, жалпылау және қорытынды жасау қабілеттерін оятатын саналы түрде орындалатын қызмет.

– Қозғалыс ойындарының ережелері мен қимыл әрекеттері негізінде ойыншылардың күнделікті өмірдегі жүріс-тұрысы жөнінде ұғымы нақтылана түседі, адамдардың қоғамдағы өз ара қатынастары жөніндегі түсінігі арта түседі.

Емдік, тәрбиелік, білімдік міндеттерді кешенді түрде шешу керек, тек сол жағдайда ғана әр қозғалыс ойыны балалардың жан-жақты қуаттық дамуының әсерлі тәсілі бола алады.

Сонымен – қозғалыс ойындары баланың білімі мен қоршаған орта жөніндегі түсінігін арттыратын, ойлау, құнды моральдік-еріктік және қуаттық дамуын қалыптастырудың ауыстырылмас тәсілі болып табылады.

Қозғалыс ойындарының негізгі мақсаты – жаттығушылардың денсаулығын нығайту, олардың қуаттық дамуын дұрыс қалыптастыру; өмірде керекті икемділік пен дағдыларды игеру, оларды жетілдіру; қимыл реакциясын, шымырлықты дамыту, қимылдар мен дененің жаңа мүмкіншіліктерін игеру.

Сонымен, дене шынықтыру жаттығуларымен күнделікті, әсіресе шғылдану барысында балалардың ағзасында функционалдық өзгерістер болады. Экологиялық факторлар адамның ауыруға шалдығуының 25% пайызына себтігін тигізеді, ал кейбір аймақтарда 40% құрайды. Антогенез процесі барсында жеке адам екі фактормен өз ара байланыста болады. Олар – қоршаған орта қызуы және атмосфералық қысым. Ағзаның бұл факторларға деген реакциясы дененің геометриялық формасы мен дене бітімімен, яғни қуаттық дамуымен тікелей байланысты болады.

Күнделікті жаттығулар қуаныш сыйлауы үшін, баланы кішкентайынан дене шынықтыру жаттығуларымен шғылдануға үрету керек.

Бала спорттың қай түрінен болмасын жеңімпаз атанбаған күннің өзінде, дене шынықтыру жаттығулары көптеген ауырулардың алдын алуға, баланың қимыл белсенділігін арттырады, күнделікті өмірде қуаныш сыйлайды, жан-жақты қуаттық дамуына жағымды әсерін тигізеді.

Сондықтан да баланың жан-жақты қуаттық дамуы мен жетілуіндегі қозғалыс ойындарының алатын орыны ерекше.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М., 1990.-234 с.
2. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. Физическая культура и физическая подготовка М.: Юнити., 2017
3. Бароненко В.А.. Здоровье и физическая культура студента. Учебное пособие. М: Альфа-М, 2017. -356 с.

*Логинов А.А.*  
*старший преподаватель*  
*Ульяновское гвардейское*  
*Суворовское военное училище*  
*г. Ульяновск, РФ.*  
*Минабутдинов С.Р.*  
*директор*  
*Спортивный клуб Ижевского*  
*государственного университета*  
*г. Ижевск, РФ.*

## **РЕАЛИЗАЦИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАДЕТОВ – ПОЛИАТЛОНИСТОВ**

**Введение.** Многообразие легкоатлетических упражнений и простота их выполнения позволяет планировать разностороннее воздействие на функциональную систему занимающихся. В основном, это влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную систему, нервно-мышечную и опорно-двигательный аппарат человека. Поэтому ведущее место в спортивной подготовке полиатлонистов должны занимать легкоатлетические упражнения, как основа формирования эффективной физической работоспособности. Известно, что лек атлетические упражнения способствуют развитию быстроты, скорости, силы, скоростно-силовых способностей и выносливости. По мнению специалистов, легкоатлетические упражнения решают образовательные, оздоровительные (профилактические) воспитательные задачи [1,2,3,4,5,6].

Беговая программа как тренировочная или восстановительная оказывает существенное влияние на систему кровообращения, активизируется иммунитет кадетов, повышается сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям и проходят эффективные адаптационно-компенсаторные изменения в организме при значительных физических нагрузках и участия в соревнованиях.

Все вышеизложенные позволяет утверждать о том, что легкоатлетические упражнения, как общеразвивающего и специального характера, должны занимать ведущее место в спортивных занятиях кадетов. Прикладность легкоатлетических упражнений подчеркивается комплексом подготовительных упражнений с элементами ходьбы, бега, прыжков и метаний различных отягощений.

Полученный двигательный опыт в легкоатлетических упражнениях позволяет кадетам становление двигательных действий и формировать функциональные возможности организма при участии в соревнованиях по полиатлону.

Целью данной работы явилось выявление условий реализации общеразвивающих и специальных упражнений легкой атлетики, физической подготовки кадетов, занимающихся полиатлоном.

Задачи исследования: изучить научно-методическую литературу, определить содержание общеразвивающих и специальных легкоатлетических упражнений для реализации в тренировочных занятиях полиатлонистов; выявить условия повышения эффективности физической подготовки кадетов.

**Методы и организация исследования.** Базой констатирующего исследования явилось Тюменское президентское кадетское училище Тюменской области Российской Федерации. Для создания комплекса легкоатлетических упражнений на каждом тренировочном занятии проведен анкетный опрос полиатлонистов по вопросам целесообразности применения легкоатлетических упражнений с учетом выявления их пользы для повышения функциональных возможностей организма кадетов. В опросе принимали участие кадеты, которые были разделены на шесть однородных групп: 12-13 лет: – 15 кадетов; 14-15 лет– 15 кадетов и 16-17 лет также – 15 кадетов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Известно, что средствами обучения и тренировки в легкоатлетических видах полиатлона являются упражнения, как общеразвивающего и специального характера, направленные на развитие физических качеств и функциональных возможностей организма. С целью определения содержания видов общеразвивающих и специальных легкоатлетических упражнений и условий их реализации в тренировочных занятиях полиатлонистов провели анкетный опрос.

На первый вопрос, «Какие основные группы упражнений присущи к легкой атлетике и применялись на занятиях по полиатлону?», ответы получились разнонаправленными. Кадеты 12-13 лет, легкоатлетические упражнения в виде бега на короткие дистанции, прыжка в длину и в высоту, а также метания выполняли как на занятиях и в условиях соревнований деятельности.

Кадеты 14-15 лет (55%) подготовительные легкоатлетические упражнения поставили на первое место, как условие повышения эффективности развития и совершенствования физических качеств. 45% кадетов данного возраста больше выделили упражнения общеразвивающего характера, как условие всестороннего физического развития. Почти все кадеты отмечают, что для разминки необходимо реализовать специальные беговые упражнения, что повышает физическую работоспособность мышц ног.

Кадеты 16-17 лет, выделяют важность легкоатлетических упражнений обще-подготовительного и специально-подготовительного характера для реализации в программе общей физической подготовки (100%), и специально-физической подготовки (70-80%). В спортивной подготовке и росте физической подготовленности кадетов увеличивается объем специальных упражнений до 80%, меняется волнообразность реализации в течение учебного года. 100% кадетов на первое место поставили бег на короткие дистанции как условия развития и совершенствования скоростных и скоростно-силовых качеств, что является основой скоростной подготовки. Предлагают реализации беговых упражнений в виде «Игра скоростей», «Бег с изменением направления», «Старты из различных исходных положений». В основном, у кадетов наблюдается высокий уровень проявления быстроты и скорости, что подчеркивается темпами прироста физических качеств.

У кадетов 12-13 лет при реализации легкоатлетических упражнений специальной направленности темпы прироста физических качеств колебались в диапазоне от 8,9 – до 23%.

У кадетов 14-15 лет при реализации легкоатлетических упражнений специальной направленности темпы прироста физических качеств колебались в диапазоне от 5,7 – до 17%.

У кадетов 16-17 лет при реализации легкоатлетических упражнений специальной направленности темпы прироста физических качеств колебался в диапазоне от 3,9 – до 13%.

Следовательно, скоростные качества кадетов более эффективно развивается с учётом чувствительных периодов проявления скоростных способностей, что необходимо учитывать при планировании тренировочных заданий направленной на развития физических качеств.

Анкетный опрос кадетов выделил условное разделение легкоатлетических упражнений, применяемых на занятиях с кадетами на четыре группы. К первой группе полиатлонисты отнесли соревновательные упражнения, как бег на 60, 100, 200 и 400 м. Участие в соревнованиях по прыжкам и метаниям также составило основу первой группы легкоатлетических упражнений. По мнению специалистов, легкоатлетические упражнения, относящиеся к первой группе, как соревновательные, активно включаются в тренировочный процесс в течение спортивного сезона, что позволяет повысить специальную физическую работоспособность полиатлонистов.

К второй группе полиатлонисты отнесли общеразвивающие упражнения, используемые для комплексного физического развития, в основном, с элементами легкой атлетики.

К третьей группе отнесли специальные легкоатлетические и прыжковые упражнения, позволяющие охватывать эффективность техники двигательных беговых действий. Дополнительные упражнения из других видов спорта отнесли к четвертой группе. Комплексная реализация всех групп легкоатлетических упражнений позволяет повышение функциональных возможностей организма полиатлонистов. Отмечено, что реализация всех трех групп легкоатлетических упражнений в течение спортивной подготовки осуществляется изменением их соотношения в рамках общефизической и специальной физической подготовки.

На первом курсе для кадетов, занимающихся полиатлоном с целью создания прочного функционального фундамента, реализуются упражнения, как первой, так и второй группы. Учебно-тренировочные комплексы создаются с включением огромного количества, как общеразвивающих, так и специально направленных упражнений на развитие и совершенствование физических качеств и расширение двигательного потенциала. Важно развивать быстроту, определяемую тремя формами: двигательная реакция, скорость одиночного действия и частота движения в максимальных пределах. Реализация скоростных тренировочных воздействий производится с использованием игрового, соревновательного, подворного и вариативного метода.

Все представленные методы реализуются в соответствии с содержанием подобранных упражнений. Например, вариативный метод предусматривает чередование как общеразвивающих, так и специализированных беговых и прыжковых упражнений в затруднённых и облегченных условиях, что повышает эффективность тренировочного процесса. Важно отметить значимость для полиатлонистов изменения направления движения или бег в гору с отягощениями и спуск с горы налегке, а также челночный бег в различной вариации (3x10 м; 4x9 м и т. д.).

Важно создание комплексов, направленных на развитие и совершенствование аэробных возможностей организма кадетов. Создание тренировочного эффекта в виде способности противостоять

утомлению при длительной работе можно рассматривать как условие развития механизма энергообеспечения организма. Известно, что для повышения общей выносливости кадетов важно использование циклических упражнений. Для этого хорошо подходит беговая программа при ЧСС 130-150 уд/мин. Тренировочные воздействия при ЧСС 150- 160 уд/мин, где физическая нагрузка может характеризоваться как средняя и большая, развивается смешанный механизм энергообеспечения мышечной деятельности. Продолжительность таких упражнений циклического характера может достигать до 50-60мин при условии хорошего уровня функциональной подготовленности кадетов.

**Вывод.** Таким образом, можно заключить, что общеразвивающие и специально-подготовительные и специализированные легкоатлетические упражнения составляют основу физической подготовки кадетов в образовательных учреждениях. Важно при этом учет специфики вида спорта. Сочетание различных комплексов упражнений с элементами лёгкой атлетики позволяет повысить физическую работоспособность и аэробную производительность, что отражается в соревновательных результатах кадетов-полиатлонистов. Все подобранные, как общие, так и подводящие упражнения должны иметь сходство в элементах двигательного действия или нескольких движений в легкоатлетических упражнениях. Важно упрощение условий обучения техническим элементам легкоатлетических упражнений с учётом проявления необходимых физических качеств. Эффективность реализации упражнений с учётом модельных характеристик соревновательной деятельности полиатлона определяется в значительной мере характером распределения и реализации упражнений, как общего, так и специализированного характера. На основании выявления групп упражнений, мы предложили логический алгоритм реализации упражнений с учетом индивидуального подхода. Первый шаг – определение индивидуальной модели проявления двигательных действий кадетов. Второй шаг – определение сильных и слабых компонентов в собственно-соревновательной деятельности кадетов. Третий шаг – разработка индивидуальных комплексов упражнений с учетом ведущих компонентов проявления двигательных способностей.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Алагизов, А. В. Планирование годичного тренировочного цикла на этапе начальной подготовки в зимнем полиатлоне / А. В. Алагизов // Вестник развития науки и образования. – 2012. – № 1. – С. 104-107.
2. Борисов, П. А. Развитие общей выносливости у спортсменов начального этапа подготовки, занимающихся летним полиатлоном / П. А. Борисов, Е. В. Борисова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : материалы Международной научной конференции, 16-17 апреля 2019 г. – Белгород, 2019. – С. 33-36.
3. Виноград, Д. В. Некоторые пути профилирования направленности физической подготовки у воспитанников суворовских военных училищ и кадетских корпусов МО РФ / Д. В. Виноград // Наука и образование : материалы II Международной научно-практической конференции. – Уфа : РИО ИЦИПТ, 2015. – С. 8-11.
4. Иванов, А. В. Значимость физической подготовки в процессе военно-профессиональной ориентации кадет / А. В. Иванов, Г. В. Бобров // Актуальные проблемы реализации образовательного процесса в вузах и общеобразовательных организациях МО РФ : материалы Межвузовской научно-практической конференции, 30-31 октября 2018 г. – Санкт-Петербург, 2018. – С. 60-64.
5. Kuznetsova Z., Kuznetsov A., Mutaeva I., Khalikov G., Zakharova A., 2015. Athletes preparation based on a complex assessment of functional state. In Proceedings of the 3<sup>rd</sup> International Congress on Sport Sciences Research and Technology support. SCITEPRESS. P. 156-160.
6. Левент Акыджы, Джулия Манискалко, Кузнецова З.М., Кузнецова Е.А. Форум по этноспорту – возрождение народных видов спорта. Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021; 16(3): 5-8. DOI: 10.14526/2070-4798-2021-16-2-5-8.

**Марденов К.Ж.**  
ст.преподаватель,  
кафедры физического воспитания  
АРУ им.К.Жубанова,  
г. Актобе, РК.  
**Жолтаев Н.Р.**  
ст.преподаватель,  
кафедры физического воспитания  
АРУ им.К.Жубанова,  
г. Актобе, РК.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ФИЗОРГА В ШКОЛЕ**

В нашей стране физическая культура давно стало неотъемлемой частью воспитания каждого школьника. Начиная с первого класса и вплоть до окончания школы, дважды в неделю на уроках мальчики и девочки занимаются физическими упражнениями на спортивной площадке, в спортивном зале на лыжне, в бассейне. Однако этого мало. Ведь каждому человеку необходимо в неделю около 12 часов активной физической деятельности.

Многое в нашей жизни постоянно меняется к лучшему. Все чаще и чаще трудовые и бытовые процессы помогают выполнять обучающие машины. Они способствуют нам на уроках, помогают готовить задание дома. Это безусловно хорошо: можно сделать больше прежнего, но при этом выполняется меньше движений, их просто стало не хватать человеку, особенно в юном возрасте, а это отрицательно сказывается на состоянии его организма, его здоровья. Как быть? Не возвращаться же к прежним формам работы! И в этом случае восполнить правильно может едва ли не единственное средство – регулярное занятие физическими упражнениями, туризмом, спортом, в общем активный отдых.

По этому по мимо двух обязательных уроков по физической культуре необходимо 2-3 раза в неделю выйти на воздух или в спортивный зал, поиграть, подвигаться, либо попробовать свои силы в одном из видов спорта, в том, который тебя больше привлекает. И сделать это удобнее это в собственной школе, потому что спортивная жизнь школы не ограничивается двумя обязательными уроками, а продолжается и значительно расширяется во внеклассной спортивно-массовой и оздоровительной работы. Это соревнования по различным видам спорта между классами и другими школами, подготовка и сдача тестов, работа спортивных секций, походы, прогулки, игры, спортивные праздники, посещение спортивных соревнований, кинофильмы о спорте, лекции, беседы и много другое. В такой работы заинтересованы все: школа, родители и в первую очередь сами школьники. По этому проведение всей спортивно-массовой и оздоровительной работы возложена на школьный коллектив физической культуры, спортивный клуб школы. Направляют, координируют и помогают коллективу физической культуры, администрация, педагогический коллектив школы и в первую очередь преподаватель физического воспитания, шефы, родительский комитет, а не посредственную работу ведет совет коллектива через физоргов классов .

Задачи коллектива физкультуры школы следующие:

- вовлечение школьников в систематические занятия физической культурой, спортом, туризмом:
- расширение и углубление знаний, умений, навыков, формирование физических качеств, необходимых в труде и защите Родины:
- воспитание и развитие общественной активности, инициативы, творчества, организаторских способностей.

Как лучше построить работу Совета коллектива физической культуры, как сделать эту работу интересной и тем самым эффективней?

В первую очередь подобрать и выдвинуть в Совет инициативных ребят, которые обладают организаторскими способностями, любят физическую культуру, спорт: во-вторых, необходимо основные направления работы коллектива физкультуры (они примерно, таковы: спортивно-массовая, агитация и пропаганда, подготовка общественных физкультурных кадров, хозяйственная) и распределить обязанности по руководству направлениями между членами Совета. Необходимо умело планировать работу коллектива физкультуры, наметить мероприятия, определить сроки их проведения, назначить ответственных, увязать и согласовать этот план с планами работ школьной организацией, а также местных и вышестоящих спортивных организаций.

Постоянно контролировать проверку исполнения пунктов плана.

Свою работу в школе Совет проводит через физоргов классов. От них зависит вовлечение в спортивные занятия своих товарищей и работа по другим направлениям. Поэтому Совет должен проявлять максимум внимания к выборам физоргов в классах, организовать постоянную и интересную учебу с ними, присутствовать на отчетах физоргов в классах распространять работу лучших в школе, готовить настоящих активистов, организаторов. Работа физоргов в первую очередь должна быть направлена на вовлечение ребят своего класса в регулярные занятия физическими упражнениями. Это игры, занятия спортивных секций, туристические походы, соревнования. Одному физоргу это не под силу. Помочь в этом ему должны классный руководитель а иногда и шефы, родители.

Как сделать физкультурные мероприятия интересными и привлекательными, такими, чтобы весь класс охотно участвовал в них. Это можно достигнуть правильным подбором форм спортивных мероприятий, умелым ведением агитационно-пропагандистской работы, конечно, правильным подбором своих помощников.

Самая интересная форма- это соревнования, они придают остроту, заставляют бороться за победу своего коллектива. Соревноваться можно ведь не только в играх. Например, ученики какого звена лучше выполняют комплекс утренней зарядки и элементы закаливания организма. На смотрах, во время физкультпауз на уроках физической культуры сразу видно, кто четко и правильно выполняет упражнения, кто меньше болеет простудными заболеваниями. Интересно в форме соревнования проходят туристические походы и слеты и другие мероприятия, только их надо хорошо продумать, посоветоваться со старшими. Не менее важно уметь, с учетом условий и интересов своего класса вести агитационно-пропагандистскую работу. И здесь физоргу не обойтись без товарищей тех, кто рисует, фотографирует. Проще всего начать работу с настенной газеты класса. Нужно только, чтобы материал был интересный, волновал учеников своего класса. Это может быть заметка о соревнованиях или положение дел с занятиями физической культурой и спортом в классе. Подкрепить заметку лучше всего рисунками, карикатурой, фотографиями или целым фотомонтажом. Одно неперемное условие успеха- весь материал должен даваться оперативно, быстро, буквально nasledующий день. В этом случае можно выпускать специальные спортивные листки. Они могут содержать комплексы утренней гимнастики и физкультпауз, итоги соревнований в классе, и в школе, а также объявление о предстоящих соревнованиях.

Можно постараться собственными силами и с помощью шефов сделать специальный стенд и помещать материал, о котором шла речь выше, а также вести в нем несколько направлений: дать советы и рекомендации тренеров, педагогов и ученых. В старшем возрасте и с учетом интересов класса регулярно освещать события в стране, и за рубежом.

Украсить стенд лучше всего выставкой призов, грамот, вымпелов или значков лучших спортсменов и команд класса. В подборе материала вам помогут библиотеки, Совет коллектива физкультуры, преподаватель физкультуры.

Большой интерес вызывают выступления чемпионов, тренеров, мастеров спорта, совместное посещение спортивного мероприятия или обсуждение телевизионной спортивной передачи.

Есть еще много интересных форм агитационно-пропагандистской работы, мы перечислили только некоторые, самые доступные и простые, но нужно постараться начать именно с них.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Теория и методика физического воспитания. Под общ. ред. Ашмарина Б.А. М., Просвещение, 1979 г.
2. Педагогический процесс как объект профессиональной подготовки учителей. Под общей ред. Н.Д.Хмель, А-А.: Мектеп, 1984
3. Буланова-Топоркова М.В. Педагогика и психология высшей школы / учебное пособие. – 2002.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания.-2003

*Анарбаев А.К.*  
к.п.н., профессор кафедры «Спорта» МУТуг,  
г. Туркестан, РК.

*Анарбаев М.А.*  
старший преподаватель кафедры «Борьбы» Узбекский  
Государственный университет физической культуры и спорта.,  
г. Ташкент, Узбекистан.

## **СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БОРЦОВ**

Для успешной реализации приемов борьбы в соревновательных условиях борец должен иметь высокий уровень скоростно-силовой подготовленности. Высокий уровень развития скоростно-силовых качеств необходим борцу, поскольку выполнение атакующих, контрактующих и защитных действий производится в условиях непосредственного атлетического единоборства юных борцов. Для того чтобы преодолеть защиту противника, борец должен обладать не только большой силой, но и уметь проявлять ее в наименьшее время. Воспитание способности концентрировать мышечные усилия должно, прежде всего, осуществляться в тех условиях, которые соответствуют специфике спортивной борьбы и в частности, идентичны характеру и режиму работы мышц при выполнении технических действий. С этой целью специальные упражнения должны подбираться так, чтобы они соответствовали структуре технических действий. При воспитании "взрывной" силы необходимо учитывать и то обстоятельство, что эта способность во многом обусловлена предварительным растягиванием рабочей мышцы. Это связано с тем, что мышца, растянутая до определенного оптимума, в силу своих упругих свойств стремится возвратиться к первоначальной форме и за счет этого сокращается сильнее и быстрее. При этом чем больше предварительная деформация мышц, тем больший потенциал напряжения развивается в ней, и тем большую работу она готова произвести. Так, в бросках через спину благоприятный фон для мощного усилия создается за счет поворота туловища и приседания, в бросках прогибом - за счет приседания. Однако в большинстве случаев борец лишен возможности предварительно принять выгодное исходное положение и вынужден проявлять взрывные усилия без каких-либо подготовительных движений. Обусловлено это тем, что в условиях непосредственного единоборства такие движения могут раскрыть противнику намерения спортсмена, привести к запаздыванию атаки и т.д. В этой связи возрастает роль специальных упражнений, направленных на совершенствование способности спортсмена к проявлению взрывных усилий в ответ на специфические сигналы. В условиях спортивного поединка такими сигналами может быть поза противника, его расслабление, движения той или иной частью тела, захват. Исходя из этого, можно рекомендовать упражнение такого типа. Один из борцов, находящийся в крестовом захвате, получает задание неожиданно расслабиться. Такое расслабление служит сигналом для второго спортсмена, который в максимально короткое время должен оторвать партнера от ковра. В связи с этим одним из основных средств воспитания "взрывной" силы борца должны быть упражнения с различными отягощениями. При применении упражнений с отягощениями необходимо учитывать, что, чем ближе вес отягощения к максимальному, тем меньше число повторений можно выполнять за один подход, и наоборот. Однако общим для всех отягощениями должно являться требование, при котором на каждом тренировочном занятии борец должен выполнять только то число упражнений, при котором он способен с заданным отягощением повторять упражнение, не снижая скорости. Поэтому число подходов, характер и длительность пауз между ними в течении одного тренировочного занятия являются сугубо индивидуальными и зависят от уровня развития у спортсмена силового и скоростного компонентов "взрывной" силы. В этой связи при воспитании "взрывной" силы и совершенствовании внутримышечной и межмышечной координации целесообразно использовать смену отягощения. В тренировочном занятии можно рекомендовать следующие чередования отягощения:

- 1) величина отягощения вначале меньше, а затем больше соревновательной;
- 2) величина отягощения вначале больше, а затем меньше соревновательной;
- 3) величина отягощения вначале больше, а затем равна соревновательной;
- 4) величина отягощения вначале меньше, а затем равна соревновательной.

При подборе специальных упражнений для воспитания "взрывной" силы следует также учитывать, что эффективность многих технических действий зависит от способности борца переключаться с одного режима работы мышц на другой. Если, например, прыгун в длину проявляет "взрывную" силу



в толчке только при динамическом режиме работы мышц, а тяжелоатлет из статического положения, то борец в процессе единоборства часто проявляет усилия взрывного характера, в зависимости от создавшейся ситуации. Так, при выполнении броска прогибом с "подхода" борец проявляет взрывное усилие из динамического положения, а, выполняя этот же прием из обоюдного крестового захвата, он проявляет эти усилия в статическом положении. Кроме того, эффективному воспитанию "взрывной" силы способствует сочетание уступающей и преодолевающей работы. В частности, эффективность выполнения бросков прогибом и бросков наклоном зависит от того, насколько быстро атакующий спортсмен переключается с уступающей работы, после выполнения подготовительной фазы броска (подхода), на преодолевающий режим работы в основной фазе {отрыв и бросок противника). В связи с этим встает необходимость применения специальных упражнений, воспитывающих способность к быстрым переключениям с одного режима работы мышц на другой. Совершенствование этой способности может быть достигнуто с помощью различного рода целевых установок, при которых спортсмен, максимально сокращая время, должен поднять груз "с подхода" после предварительного приседания; Особое внимание необходимо уделять упражнениям типа выпрыгивания вверх после прыжка с высоты. При выполнении этих упражнений нужно соблюдать принципы, изложенные ранее. Так, выполняя упражнения с набивным мячом, необходимо сохранять структуру того технического действия, в соответствии с которым совершенствуются взрывные усилия. Важным фактором для успешного проявления "взрывной" силы является умение спортсмена своевременно расслаблять необходимые мышцы. Специальные педагогические наблюдения и анкетный опрос показали, что ведущие борцы страны придают особое внимание совершенствованию умения быстро чередовать расслабление и напряжение мышц. Так, чемпионы мира О.Караваев, А.Медведь, Рабашидзе, И.Богдан, Г. Сагарадзе, Е.Бакулин, В.Оленик, Ю.Шахмурадов, Ш.Хисамутдинов отмечают, что перед выполнением технического действия они особым образом сосредотачивались, "взрывались" для выполнения приема из расслабленного состояния. Учитывая, что физиологический эффект расслабления во многом зависит от режима выполнения применяемых упражнений, необходимо их подбирать таким образом, чтобы напряжение мышц сменялось активным расслаблением, и наоборот. С этой целью помимо таких пространственных упражнений, как встряхивание отдельных частей тела с последующим их расслаблением, могут быть использованы упражнения с чередованием сильного и быстрого напряжения с полным расслаблением.

Выполняя эти упражнения, необходимо сохранять характерные для того или иного технического действия позы. Можно рекомендовать упражнения в парах, когда спортсмены, напрягаясь, упираются друг другу руками в плечи, а затем один из них, неожиданно расслабляясь, резко приседает и захватывает туловище партнера, отрывает его от ковра или бросает прогибом.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Аикин, В. А. Научные основы процесса подготовки борцов грекоримского стиля /В.А.Аикин, Ю.Ю. Крикуха//Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Омск, 2014. – С. 3–10.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. –М.: ФИС. 1977. с.129-139.
3. Чумаков Е.М. Тактика борца самбиста. –М.: ФИС. -1976. с.224.
4. Галковский Н.М. Принципы технико-тактического мастерства в вольной борьбе. Братство богатырей. – М., 1976. с.31-45.
5. Керимов Ф.А. Теория и методика спортивной борьбы, – Ташкент, ФТ.ДК ДИТАФ. -2004. 285.

**Мартыненко И.И.**  
старший преподаватель  
кафедра физического воспитания и спорта  
КазНУ им. аль-Фараби, г. Алматы, РК.

**Иванова Е.Г.**  
старший преподаватель,  
Центр «Здорового образа жизни»  
КазНУ им. аль-Фараби, г. Алматы, РК.

**Кириенко С.А.**  
старший преподаватель,  
Центр «Здорового образа жизни»  
КазНУ им. аль-Фараби, г. Алматы, РК.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА В ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Ключевые слова:** обучение плаванию, игровой метод, дети младшего школьного и дошкольного возраста.

**Введение.** Одним из наиболее эффективных средств физического воспитания детей младшего школьного и дошкольного является плавание. Движения в воде стимулируют дыхание, кровообращение, улучшают деятельность пищеварительной системы, совершенствуют терморегуляцию, благотворно влияют на костно-мышечную систему, помогают развивать координацию и ритмичность движений, необходимые для любой двигательной активности. Систематические занятия плаванием способствуют развитию у детей таких качеств личности, как смелость, решительность, настойчивость, а также снижают чрезмерную возбудимость и раздражительность, укрепляют нервную систему ребенка, воспитывают уверенность в себе [1,2,3].

Сравнительный анализ физического развития детей и успеваемости их на занятиях по плаванию показывает, что дети, имеющие более высокие показатели физического развития, лучше осваивают навык плавания. С другой стороны, дети с высокими показателями физического развития, но с низкими показателями физической подготовленности медленнее осваивают подготовительные к плаванию упражнения и плавание на груди и на спине. Это позволяет говорить о том, что в дошкольном возрасте для овладения навыком плавания важна всесторонняя физическая подготовка, в частности, высокий уровень способности координировать свои движения [3]. Следует отметить, что возрастные особенности телосложения и физической подготовленности детей дошкольного возраста являются предпосылками для успешного овладения навыком плавания [4].

Дети младшего школьного и дошкольного возраста, по сравнению с детьми младших возрастных групп, способны овладеть в меньшие сроки подготовительными упражнениями в воде. Они быстрее осваивают способ плавания на спине с помощью попеременных движений ногами, способ кроль без выноса рук, причем девочки в итоге обучения проплывают расстояние до 20 метров, а мальчики – до 15 метров, что является обязательным требованием по окончании курса обучения плаванию в данной возрастной группе.

**Цель:** повысить эффективность обучению плавания детей младшего школьного и дошкольного возраста с использованием игрового метода.

**Актуальность.** Занятия оздоровительным плаванием с детьми младшего школьного и дошкольного возраста имеют свои особенности, которые необходимо учитывать при построении программ. Проведение уроков по обучению плаванию игровым методом – одна из наиболее эффективных форм занятий. При помощи сюжетных игр дети быстрее осваиваются с водной средой, преодолевают водобоязнь, овладевают элементарными движениями техники плавания. Игровые занятия проходят более интересно и эмоционально. Дети хорошо адаптируются к водной среде, меньше мерзнут. Игры имеют большое оздоровительное значение, различная активная подвижная деятельность всегда сопровождается активными эмоциями [1,2,4].

Анализ научно-методической литературы и практического опыта показал, что разработка программ по обучению плаванию с преимущественным использованием игрового метода позволяет повысить эффективность учебного процесса для детей младшего школьного и дошкольного возраста.

Опрос тренеров по плаванию показал, что многие из них используют игры при начальном обучении. Однако чаще всего игры используются для развлечения, хотя более эффективно можно внедрять игровой метод в процесс обучения. Подбор игр в соответствии с задачами занятия позволил систематизировать их по следующим направлениям:

- для освоения с водной средой;
- для скольжения;
- обучения элементарным движениям;
- обучения дыхательным упражнениям;
- обучения навыкам ныряния, прыжкам в воду.

Игры подбираются в зависимости от задач урока, применяя схему «игра – обучение – игра». После овладения элементами техники плавательных движений применяется «эмоциональный рычаг» и в учебный процесс включается игра. Опытный педагог – преподаватель может использовать разные подвижные игры применяя специальные методы и средства, соблюдая строгую дозировку и варьируя интенсивность нагрузки для данного контингента детей.

#### **«Водолазы»**

**Методика проведения.** Участники выстраиваются возле бортика бассейна. Преподаватель бросает в воду предметы, которые, по возможности, должны быть цветными и яркими. По сигналу играющие прыгают в воду. Задача каждого – открыв глаза, обследовать дно бассейна и собрать как можно больше предметов. На поиски предметов дается 30-60 секунд. В ходе игры разрешается выходить на поверхность, чтобы сделать вдох. Выигрывает тот, кто собирает большее количество предметов.

#### **«Качели»**

**Методика проведения.** Играющие, разделившись на пары, становятся спиной друг к другу, взявшись под руки. Наклоняясь вперед, один из партнеров поднимает другого вверх на спине, опускает лицо в воду и делает выдох. Выдох должен быть сильным и продолжительным. То же выполняет его напарник. Игрок, находящийся над водой не имеет право сгибать ноги и поднимать их вверх. Выигрывает пара, которая правильно (ритмично) проделывает это упражнение.

#### **За мячом в воду**

**Методика проведения.** Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны на берегу (лицевом бортике бассейна). Они рассчитываются по порядку номеров. Первые номера берут в руки по мячу разного цвета. По сигналу направляющий каждой команды как можно сильнее бросает мяч вперед и прыгает в воду за мячом, брошенным соперником. Доплыв до мяча и подтолкнув его головой или рукой, игрок плывет к берегу (к бортику). Пловец первым сделавший это получает выигрышное очко. Игра заканчивается, когда все выполнят по одному броску. Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

#### **«Всадники» на воде**

**Методика проведения.** Один игрок пары – «конь»; другой, сидящий у него на плечах – «всадник». Пары располагаются одна против другой. «Всадники» – команд соперниц пытаются сбросить друг друга с «коня» в воду. За каждого сброшенного в воду игрока команда получает одно очко.

#### **Быстрее в парах**

**Методика проведения.** Участники стоят в парах лицом друг к другу. Один игрок ложится на воду, а партнер держит его за руки и, пятясь, тянет лежащего на воде пловца к противоположному краю бассейна. Выигрывает пара, выполнившая задание раньше. При повторении партнеры меняются парами.

**Практических рекомендации.** Подвижные игры позволяют ребенку быстрее и качественнее освоить новое упражнение в воде. Уроки проходят более интересно и эмоционально, дети меньше болеют и посещают занятия на 15-20 % лучше, чем в обычных группах.

Наиболее оптимальным сочетанием учебного материала в игровых занятиях следует считать использование схемы «игра – обучение -игра».

Подбор игр определяется в зависимости от задач урока, степени освоения учебного материала, уровня плавательной подготовленности занимающихся. Игры являются достаточно эффективным средством для укрепления здоровья детей, оказывают положительное влияние на функциональные системы организма, позволяют добиться значительных оздоровительных результатов, формируют привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Применение игр на занятиях по плаванию с детьми младшего школьного и дошкольного позволяет сократить время, необходимое для освоения с водной средой, более эмоционально проводить занятия, увеличить их моторную плотность, успешно формировать двигательные навыки.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Давыдов В.Ю. Плавание в детском саду: Учебно-методическое пособие. Волгоград: ВГИФК, 1993,- 180с.
2. Осокина Т.Н. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. Для воспитателей детского сада и родителей /Т.Н. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Д. Богина. – М.: Просвещение, 1991. – 159с.
3. Котляров АД. Дифференцирование средств обучения технике плавания детей дошкольного возраста: Автореф. дис.... канд. пед. наук, Омск, 1989.-20с.
4. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.:ФИС,2000. – 180 с.

**Мартыненко И.И.**  
*ст. преподаватель, кафедра физического воспитания и спорта  
КазНУ им. аль-Фараби, г. Алматы, РК.*

**Иванова Е.Г.**  
*старший преподаватель,  
Центр «Здорового образа жизни»  
КазНУ им. аль-Фараби, г. Алматы, РК.*

**Кириенко С.А.**  
*старший преподаватель,  
Центр «Здорового образа жизни»  
КазНУ им. аль-Фараби, г. Алматы, РК.*

## **ТЕХНОЛОГИЯ ПРИМЕНЕНИЯ НЕТРАДИЦИОННЫХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ**

**Ключевые слова:** система физического воспитания студентов, нетрадиционные дыхательные упражнения, профилактики заболеваний органов дыхания.

**Актуальность.** На состояние здоровья учащейся молодежи пагубно влияют: информационные перегрузки, которые испытывают студенты вследствие высокой учебной нагрузки, недостаточная двигательная активность, низкий уровень компетентности учащихся в решении оздоровительных задач, в проблемах воспитания культуры здоровья, низкий уровень культуры здоровья, отсутствие системы подготовки студентов к использованию нетрадиционных дыхательных упражнений для профилактики заболеваний, коронавирусная инфекция, неблагоприятная экологическая обстановка и др.

Доказано, что специально подобранные дыхательные упражнения укрепляют мускулатуру, повышают функциональные возможности организма, помогают снять излишнее напряжение, используются для лечения и профилактики заболеваний органов дыхания [1]. На основе знаний о дыхании и его влиянии на организм созданы многочисленные системы дыхательных упражнений, так называемые дыхательные гимнастики. Дыхательная гимнастика – это специальные упражнения для развития и укрепления мускулатуры (улучшения ее функциональных возможностей) [2].

**Цель:** опытно-экспериментальное апробирование нетрадиционных дыхательных упражнений каратэ-до на практических занятиях физической культуры студентов.

**Объект исследования** – учебно-воспитательный процесс студентов.

**Предмет исследования** – педагогические условия применения нетрадиционных дыхательных систем упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания.

В настоящее время наиболее популярными являются: парадоксальное дыхание по А. Н. Стрельниковой, поверхностное дыхание по К. П. Бутейко, калмыцкая йога В. И. Харитоновой, методы Фролова (тренажер Фролова), К. Ниши, Б. С. Толкачева, Э. В. Стрельцовой.

Практика показывает, что многие студенты не знакомы с оздоровительными дыхательными методиками. Проведя опрос студентов 1 курса КазНУ им. Аль-Фараби мы определили, что более 80 % не имеют информации об использовании систем нетрадиционных дыхательных упражнений для профилактики заболеваний, не обладают необходимыми знаниями и умениями их применения на практике.

Опираясь на вышеизложенный факт проведена опытно-экспериментальная работа по подготовке студентов к использованию систем нетрадиционных дыхательных упражнений для профилактики заболеваний и осуществлялась по следующим направлениям:

1. Теоретическая (вооружение теоретическими знаниями, формирование умений, убеждений, необходимых при использовании дыхательных методик для профилактики заболеваний);
2. Методическая (создание необходимых условий для усвоения студентами системы методических знаний по использованию дыхательных методик для профилактики заболеваний);
3. Мотивационно-потребностная (развитие мотивационно-потребностной сферы использования дыхательных методик для профилактики заболеваний);
4. Нравственно-психологическая (осознание значимости и необходимости использования дыхательных методик для профилактики заболеваний);
5. Практическая (формирование практических умений и навыков использования дыхательных методик для профилактики заболеваний).

Проведя анализ теоретико-методической литературы и опираясь на практический опыт работы было определено использование дыхательных упражнений каратэ-до на практических занятиях физического воспитания студентов.

В практике каратэ-до используется несколько основных систем дыхательных упражнений: упражнения дыхательного комплекса «цигун», «ибуки», «ногарэ-1» и «ногарэ-2» [3].

«Цигун» буквально означает дыхательные упражнения [4]. И делится на две системы дыхательных упражнений «цигун»: «нэйян-гун» – использующая неподвижные позы, и «цян-чжуан-гун» – включающая плечные напряжения. В свою очередь, «нэйян-гун» разделяется на: релаксирующие упражнения, усиливающие упражнения, упражнения для «внутренней» тренировки (медитативные) Дыхательные упражнения цигуна направлены на овладение контролем дыхания и координацией его с движениями.

Система дыхательных упражнений «ибуки» имеет две фазы: резкий вдох через нос – отрицательная «ночная» фаза и медленный выдох через рот – положительная «дневная» фаза, с максимальным напряжением мышц всего тела. Данная система необходима для быстрой мобилизации силы и перехода к состоянию готовности.

«Ногарэ-1» состоит из активного вдоха через нос и бесшумного выдоха через рот в сочетании с полным расслаблением всего тела. Этот вид дыхания используется для восстановления психологического равновесия и быстрого восполнения организма кислородом. Например, для сохранения дыхания в схватке, т.е. во время активной двигательной деятельности

Дыхательная система «ногарэ-2» включает резкий вдох через нос, задержку на 4-5 секунд – во время задержки руки с напряжением выпрямляются пальцами вперед и общее расслабление с выдохом. «Ногарэ-2» применяют для восстановления дыхания и частоты сердечных сокращений после физической или психологической нагрузки.

Исходя из конкретных целей и задач, которые ставятся при выполнении дыхательных упражнений, используют различные комбинации вышеуказанных систем.

В каратэ-до, как и в любых других видах восточных единоборств, основным критерием при выполнении дыхательных упражнений является концентрация внимания в нижней части живота (на два пальца ниже пупка), так называемом энергетическом центре – «тан-дэне». В связи с этим, при отработке навыков дыхания, необходимо обращать особое внимание на работу мышц нижней части живота, сохраняя при этом неподвижно грудную клетку [3]. Известно, что выдох способствует напряжению мышц, а вдох – их релаксации. Также установлено, что дыхание может оказывать рефлекторное влияние на мышечную деятельность [5]. Поэтому в каратэ-до при выполнении технических действий делается резкий выдох, а при их завершении – вдох. Надо отметить, что количество вдыхаемого и выдыхаемого воздуха определяется конкретной ситуацией. При выполнении каких-либо действий не рекомендуется задерживать дыхание. Тем самым, именно на взаимосвязи и координации дыхания и движений осуществляется один из принципов занятий каратэ-до.

Дыхательные упражнения каратэ-до могут иметь широкий спектр применения: в лечебно-оздоровительных целях, для улучшения развития органов дыхания и совершенствования их морфо-функциональных возможностей и др. Особый интерес они представляют в перспективе использования их для работы в системе физического воспитания широких слоёв населения, в том числе и студентов.

**Практических рекомендации.** В результате опытно-экспериментальной работы было установлено, что подготовка студентов к использованию нетрадиционных дыхательных систем упражнений для профилактики заболеваний будет наиболее успешной при соблюдении взаимосвязи и координации дыхания и движений. Особое внимание необходимо уделять условиям, в которых проводятся занятия – окружающий воздух должен быть тёплым и влажным, рекомендуется избегать занятий в холодном и сухом помещении [5, С.333].

Таким образом, особенности дыхательных упражнений карате-до создают благоприятные предпосылки для использования их в системе физического воспитания. Актуальным представляется дальнейшее исследование проблем подготовки студентов к использованию нетрадиционных дыхательных систем для профилактики заболеваний.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Жунусбеков Ж.И. Специальные дыхательные упражнения для таэквондистов // Тезисы докл. Междунар.науч.конгресса. – Алматы, 1997. – С.71- 77.
2. Кудрявцев Е.В. О правильном дыхании при выполнении упражнений // Физическая культура в школе. 1974, № 3. – С.20-21.
3. <http://rutracker.org> Биджиев С.В. Каратэ-до Сётокан (Шотокан), СПб: Алмаз, 1994 – 560 с.
4. Жаркин Н.А. Восточная оздоровительная гимнастика / Н. А. Жаркин . – Волгоград : Нижне-Волж. кн. изд-во, 1990 . – 112 с.
5. Макарова Г.А. Спортивная медицина : учебник/ Г.А. Макарова – 3-е изд., стереотип.- М.: Советский спорт, 2008. – 480 с. : ил.

*Минабутдинов С.Р.*  
*Директор спортивного клуба*  
*Ижевского государственного университета*  
*г.Ижевск, РФ.*  
*Гизатуллина Ч.А.*  
*к.п.н., старший преподаватель,*  
*Набережночелнинский государственный*  
*педагогический университет*  
*г.Набережные Челны, РФ.*

## **МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ**

**Введение.** По мере развития физиологических исследований затрагивались все аспекты спортивной подготовки в видах спорта. Известно, что занятия любой двигательной активностью связаны выполнением физических нагрузок различной направленности. Систематические занятия спортом в детском возрасте расширяют адаптационные возможности организма, развивают физические качества в процессе воздействия различных физических нагрузок. Ранняя спортивная специализация или начало тренировочных занятий без предварительной подготовки функциональных систем организма выдвигает решение задач медико-биологического обеспечения тренировочного процесса юных спортсменов. Без понимания медико-биологических аспектов и физиологических изменений в организме детей и подростков в процессе спортивной подготовки нельзя качественно оценить изменения функционального состояния организма. Современный спорт оказывает на детский организм разносторонние воздействия как физического, также функционального, психологического характера, что требует укрепления физического здоровья юных спортсменов. При этом важным компонентом спортивной подготовки юных легкоатлетов является знание специалистами физиологических механизмов регуляции функции организма в условиях относительного покоя после тренировки при различных по интенсивности физических нагрузках и в период восстановления [1,2,3,4,5,6,7].

Известно, что медико-биологические аспекты спортивной подготовки рассматривают изучение состояния организма в различных условиях влияния физических нагрузок.

Целью нашей работы явилась диагностика общей физической работоспособности и аэробной производительности юных легкоатлетов с использованием умеренной и большой нагрузки.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме исследования физической работоспособности и аэробной производительности юных легкоатлетов.
2. Изучить физическую работоспособность юных легкоатлетов в динамике одного мезо цикла спортивной подготовки.
3. Выявить факторы, определяющие и формирующие уровень физической работоспособности юных легкоатлетов.

**Методы и организация исследования.** Базой констатирующего исследования явилась спортивная школа легкой атлетики города Ижевска, Россия. В исследовании принимали участие юные легкоатлеты в количестве 26 человек в возрасте 12 лет. Для диагностики общей физической работоспособности использовали тест по методике В.Л. Карпмана. По данной методике юным легкоатлетам задавались две физические нагрузки (умеренная, большая). Общую физическую работоспособность определяли с использованием велоэргометра типа «Кетлер» с учетом весоростовых показателей юных спортсменов. Для фиксации показателей ЧСС использовали современный монитор сердечного ритма Polar RS 800сХW (производства Германия). Для удобства подсчета общей физической работоспособности ( $PWC_{170}$ ) в протокол исследования записывали показатели пульса после 1-ой и 2-ой вело эргометрической нагрузки. Исследуемые показатели изучались индивидуально у каждого легкоатлета. Для юных легкоатлетов экспериментальной группы в течение одного мезоцикла реализовывали тренировочные воздействия аэробной направленности. Реализация заданий проходила в основной части занятия (10-15 мин), в заключительной части в виде восстановительного кросса 25-50% от общего объема беговой программы за первый макроцикл спортивной подготовки, что составило 1500 до 3000 м примерно.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Физическая работоспособность как показатель общего состояния организма спортсменов характеризует состояние координаторно-респираторной системы. Своевременное мониторинговое исследование физической работоспособности юных спортсменов позволяет контролировать реализуемую величину нагрузки в упражнениях различной направленности.

Ю.С. Ванюшин и др. большое внимание уделяли адаптационным изменениям в организме спортсменов при возрастающих физических нагрузках [1]. Авторы выявили различные типологии реагирования организм юных спортсменов со стороны сердечно-сосудистой системы [1,2]. Р.Е. Петровым проведена оценка аэробного и анаэробного порога спортсменов при возрастающих физических нагрузках как условие выявления потенциальных возможностей ССС спортсменов для дальнейшего совершенствования как аэробного и анаэробного механизма энергообеспечения мышечной деятельности [4]. Г. З. Халиков и др. выявили и обосновали необходимость контроля параллельно физических, функциональных и психологических показателей с целью интегральной оценки функционального состояния организма спортсменов [5]. З.М. Кузнецова и др. рассматривали физическую работоспособность как условие эффективной реализации тренировочных воздействий и условия повышения качества управления многолетней спортивной подготовкой за счет интегральной оценки функционального состояния резервных и адаптационных возможностей организма спортсменов [6].

Функциональная подготовленность юных легкоатлетов меняется параллельно с развитием физических качеств. Анализ физической работоспособности юных легкоатлетов мы провели на примере бегунов на короткие дистанции. В литературных источниках мало уделяется внимания показателям физической работоспособности и аэробной производительности юных легкоатлетов, занимающихся спринтерскими дистанциями. Специалисты спринтерские дистанции в легкоатлетическом спорте рассматривают как техническую дисциплину с проявлением силы, скоростно-силовых возможностей, что больше отвлекают на техническую и скоростную подготовку в ущерб специальной и общей выносливости. Развитие и совершенствование функциональных и резервных возможностей организма юных легкоатлетов немислимо без создания функционального фундамента за счет комплексного развития силы, скорости и выносливости. На основании изучения динамики  $PWC_{170}$  нами выявлены методические особенности включения в тренировочный процесс юных легкоатлетов средства, как аэробной, смешанной и анаэробной направленности. Такое положение потребовало от нас определение преимуществ и недостатков в системе энергообеспечения мышечной деятельности организма юных легкоатлетов. Подробнее это будет рассматриваться в других экспериментальных исследованиях.

В течение одного общеподготовительного мезоцикла подготовительного периода подготовки юных легкоатлетов 12 лет провели диагностику  $PWC_{170}$  и  $PWC_{170}$  максимальной в рамках выборки. На наш взгляд, изучение динамики  $PWC_{170}$  позволяет регулировать рост тренированности и возможности предлагать спортсменам нагрузки различной интенсивности и направленности. С одной стороны, в спринте необходимо проявлять скоростные качества, а с другой, для максимального проявления скоростных качеств необходима специальная выносливость, что характеризуется показателями  $PWC_{170}$  и МПК. Известно, что показатели МПК характеризуют кислородостребованность организма, что при низких значениях является показателем не довосстановления.

На рисунке 1 наглядно представлены средние значения физической работоспособности юных легкоатлетов 12 лет, полученные в течение одного мезоцикла проведения шести этапов среза. В каждом срезе определяли средние значения и максимальные значения.

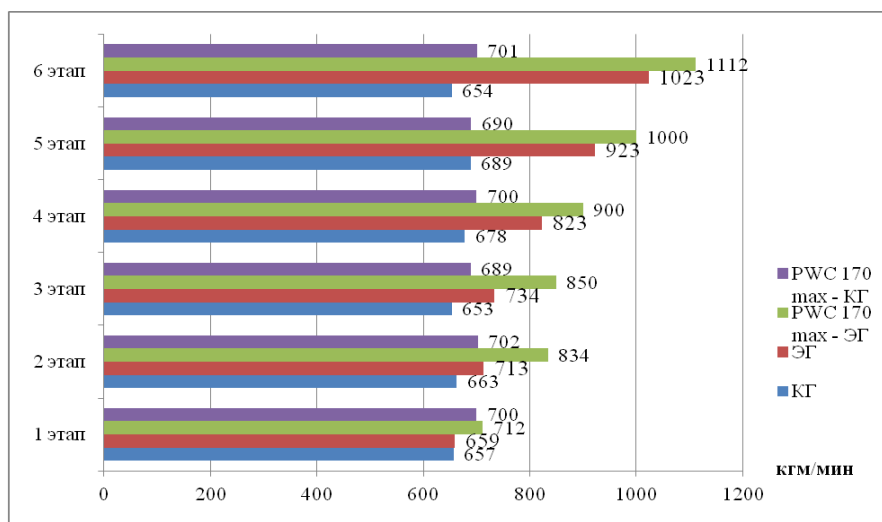


Рисунок – 1 Динамика показателей физической работоспособности юных легкоатлетов

**Условное обозначение:**  $PWC_{170}$  – физическая работоспособность;  $PWC$  max – максимальные значения в выборке физической работоспособности.



Из рисунка 1 видно, что у юных легкоатлетов экспериментальной группы динамика показателей физической работоспособности мезоцикла меняется в сторону повышения. Отмечен рост физической работоспособности за счет изменения общей выносливости. Реализация тренировочных воздействий аэробной направленности в виде равномерного и повторного бега на пульсе до 150 уд/мин и заключительного восстановительного бега на пульсе до 120 – 130 уд/мин положительно повлияла на общее состояние юных легкоатлетов. Выявлено качественное выполнение технических упражнений и увеличилась продолжительность эффективного выполнения скоростной работы. При контрольных стартах (2-3 старта за день) выявлено проявление специальной выносливости у юных легкоатлетов экспериментальной группы. При этом в контрольной группе не получили достоверных изменений физической работоспособности от этапа к этапу исследований, несмотря на то, что наблюдали изменения средних значений PWC170. Данное положение говорит о том, что диагностика физической работоспособности позволяет выявить возможности различных путей адаптации организма к физическим нагрузкам. Важно отметить, что у юных легкоатлетов наблюдается различие между паспортным и биологическим возрастом, что приводит к колебанию уровня и темпа физического развития, что влияет и на физическую подготовленность. Вышеизложенное дает повод диагностике и физиологического обоснования проявления физической работоспособности и выработке критерии оценки адаптационных возможностей организма.

Таким образом, уровень проявления и динамика общей физической работоспособности может выступать как фактор, определяющий и формирующий уровень функционального состояния и резервных возможностей организма юных легкоатлетов. Диагностика функциональных показателей и развитие тренированности юных спортсменов обусловлена созданием методического обеспечения медицинского и педагогического контроля.

О больших энергетических затратах при мышечной работе можно судить по показателям МПК, данный показатель характеризует повышение аэробной производительности организма при физических нагрузках. МПК является важным показателем, характеризующим работу вегетативных функций организма и формирование более высокой экономичности энергетического обеспечения организма при больших и значительных физических нагрузках. В дальнейших наших исследованиях будет изучены показатели максимального потребления кислорода юных легкоатлетов.

Изучение динамики общей физической работоспособности юных легкоатлетов при использовании велоэргометра позволит оценить функциональную возможность юного организма и адаптацию физиологических функций. Динамика показателей также позволяет выявить слабое звено в тренировочном процессе юных легкоатлетов. Все же главным фактором, лимитирующим работоспособность, является функциональная подготовка спортсменов. Уровень функциональной готовности и тренированности является основой диагностики и оценки функционального состояния организма юных спортсменов и повышения эффективности управления спортивной подготовкой.

**Вывод.** Проводя исследование физической работоспособности юных легкоатлетов в течение шести этапов отметили, что управление адаптационными процессами возможно при учете медико-биологических и педагогических факторов: состояние здоровья; функциональные резервы организма; степень соматической и биологической зрелости; специфики двигательной деятельности; режим тренировки; объем и интенсивность физической нагрузки; совершенствование функциональной подготовленности; повышение общей и специальной работоспособности; совершенствование регуляторных механизмов; адаптация к тренировочным воздействиям и соревновательной нагрузки.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ванюшин Ю. С., Хайруллин Р. Р., Елистратов Д. Е., Федров Н. А., Ишмуратов Н.Ф. Адаптация кардиореспираторной системы спортсменов к двигательной активности // Теория и практика физической культуры. 2020. №2. С. 30-32.
2. Высочин, Ю.В. Физиологические основы специальной подготовки футболистов // Монография. – Набережные Челны: КамГИФК, 2007. – 176 с.
3. Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта: Учебное пособие / Г.И. Дерябина; Федеральное агентство по образованию, Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина. Тамбов : Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2011.
4. Петров Р. Е., Мутаева И. Ш., Ионов А. А. Определение и оценки аэробного порога и потенциальных возможностей сердечной системы лыжников-гонщиков (юношей) на основе использования ступенчато-возрастающей велоэргометрической нагрузки // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. Т.13. №2. С. 198-206.
5. Халиков Г. З., Мутаева И. Ш., Коновалов И. Е. Оценка функциональной подготовленности легкоатлетов, тренирующихся на выносливость // Фундаментальные исследования. 2013. № 6. Часть 2. С. 440-444.
6. Kuznetsova Z., Kuznetsov A., Mutaeva I., Khalikov G., Zakharova A., 2015. Athletes preparation based on a complex assessment of functional state. In Proceedings of the 3<sup>rd</sup> International Congress on Sport Sciences Research and Technology support. SCITEPRESS. P. 156-160.
7. Левент Акыджы, Джулия Манискалко, Кузнецова З.М., Кузнецова Е.А. Форум по этноспорту – возрождение народных видов спорта. Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021; 16(3): 5-8. DOI: 10.14526/2070-4798-2021-16-2-5-8.

**Мингалимова А.Р.**

аспирант,

Поволжский государственный университет

физической культуры,

спорта и туризма,

г. Казань, РФ.

**Коновалов И.Е.**

д.п.н., доцент,

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма,

г.Казань, РФ.

## **МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 7-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЕННИСОМ**

*Актуальность.* Актуальность данного исследования заключается в изучении показателей физического развития при переходе от этапа к этапу спортивной подготовки. Мониторинговые исследования физического развития юных спортсменов позволяют корректировать процесс их спортивной подготовки, сохраняя и укрепляя их физическое здоровье, повышая функциональное состояние и улучшая резервные возможности организма [3].

Физическое развитие это важный критерий физиологического роста, а также, состояния здоровья. На сегодняшний день большое внимание уделяют изучению физического развития детей, поэтому многие исследовательские работы по данной проблеме не теряют своей актуальности и на сегодняшний день. Так, некоторые специалисты отмечают, что диагностика физического развития позволяет рассматривать модельные характеристики, что в свою очередь позволяет совершенствовать организацию и содержание спортивной подготовки в теннисе от новичка до высококвалифицированного спортсмена. При этом, необходимо систематически отслеживать изменения показателей физического развития разных возрастных групп спортивной школы, начиная с этапа начальной подготовки (возраст занимающихся от 7 до 12 лет), который является важнейшим этапом, в течение которого происходит настройка многих систем организма [1,5].

Теннис это один из сложно-координационных видов спорта, который требует комплексного проявления всех физических качеств и двигательных способностей, которые развиваются от этапа к этапу спортивной подготовки. Целенаправленное развитие физических качеств и двигательных способностей ускоряет уровень физического развития детей, при этом, развитие физических качеств и двигательных способностей у юных теннисистов необходимо рассматривать через состояние их физического развития (антропометрия, физиатрия, функциональное состояние). Изучение физического развития детей, особенно воспитанников спортивной школы, необходимо для выявления особенностей их морфофункционального состояния и определения типологии телосложения [2].

Процесс развития детского организма динамичен, условия изменчивы, и поэтому важно систематически проводить мониторинг, изучая взаимодействие всех показателей развития ребенка. При этом оценивая физическое развитие ребенка важно учитывать различные факторы его жизнедеятельности – социальные, культурно-этические и др. [4].

*Цель исследования:* мониторинг показателей физического развития детей 7-12 лет, занимающихся теннисом.

*Результаты исследования.* Базой исследования явилась, спортивная школа «Олимп» город Елабуга, Республика Татарстан, Россия. В исследовании приняли участие 32 девочки СШ «Олимп», занимающиеся теннисом в группах начальной подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения.

Для мониторинга физического развития детей 7-12 лет изучались такие показатели как: длина тела, масса тела, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), кистевая динамометрия (сильнейшая рука).

В таблице представлены показатели физического развития по возрастным группам в соответствии с критериями ВОЗ [6], а также полученные нами результаты.

Основные показатели физического развития детей 7-12 лет

Возраст	Длина тела		Масса тела		Жизненная емкость легких		Динамометрия кисти рук (сильнейшая рука)	
	Показатели в норме	Собственные данные	Показатели в норме	Собственные данные	Показатели в норме	Собственные данные	Показатели в норме	Собственные данные
7 лет	120,3-131,8	123,2	21,2-29,4	28,3	1400	1500	12-22 кг	20
8 лет	125,9-138,1	128,1	23,8-33,3	24,5	1400	1600		20
9 лет	131,7-144,5	136,5	26,8-37,8	27,1	1630	1800		25
10 лет	137,8-151,1	142,1	27,3-38,2	26,5	1630	2000		25,5
11 лет	143,9-157,6	153,6	29,2-39,4	32,3	1975	2100		26
12 лет	149,1-162,9	161,4	30,8-41,2	35,3	1975	2100		27

*Вывод.* В результате исследования были определены показатели в соответствии с критериями здоровья детей возрастных групп от 7 до 12 лет. Согласно данным таблицы, основные показатели физического развития юных теннисистов соответствуют возрастным нормам, так их ростово-весовые значения находятся в пределах нормы. При этом показатели жизненной емкости легких и кистевой динамометрии превышают нормативные показатели. На показатели ЖЕЛ оказывает положительное влияние тренировочного процесса, т.е. улучшается в целом функциональное состояние юных теннисистов, а на показатели кистевой динамометрии оказывает влияние специфика данного вида спорта, в процессе тренировок занимающиеся выполняют работу с ракеткой (удары справа и слева, и пр.) где основная нагрузка распределяется между кистью и предплечьем, при участии мышц туловища и ног.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Гуровец, Г.В. Возрастная анатомия и физиология. Основы профилактики и коррекции нарушений в развитии детей: учебник для вузов / Г.В. Гуровец / под ред. В.И. Селиверстов. – М.: Владос, 2013. – 431 с.
2. Теннис. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШР и ШВМС / под общей ред. В.А. Голенко, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2005. – 135 с.
3. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Спорт-Человек, 2015. – 620 с.
4. Петеркова, В.А. Оценка физического развития детей и подростков: методические рекомендации / В.А. Петеркова, Е.В. Нагасва, Т.Ю. Ширяева. – М.: РАЭ, 2017. – 54 с.
5. Халиков, Г.З. Оценка функциональной подготовленности легкоатлетов, тренирующихся на выносливость / Г.З. Халиков, И.Ш. Мутаева, И.Е. Коновалов // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 6. – Часть 2. – С. 440-444.
6. The WHO growth rate of children aged 5-19 years. – Geneva: WHO. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://who.int/growthref/who2007\\_bmi\\_age/en/index.html](http://who.int/growthref/who2007_bmi_age/en/index.html) (дата обращения: 20.12.2021).

**Мырзаев М.О.**

*к.п.н., доцент*

*Центр «ЗОЖ», КазНУ им.аль-Фараби*

*г.Алматы, РК*

**Асаубек С.С.**

*старший преподаватель*

*Центр «ЗОЖ», КазНУ им.аль-Фараби*

*г.Алматы, РК*

**Бакаев Б.К.**

*старший преподаватель*

*Центр «ЗОЖ», КазНУ им.аль-Фараби*

*г.Алматы, РК*

## **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ**

Борьба – это единоборство между двумя противниками, которое осуществляется в соответствии с установленными правилами.

Борьба была знакома всем народам и во все времена служила мощным средством физической закалки молодежи.

Современные виды спортивной борьбы, как греко-римская, вольная, самбо, дзюдо и казакша-курес стали одними из наиболее распространенных видов спорта, так как являются самым эффективным средством достижения идеала физического совершенства современной молодежи. По этим видам спортивной борьбы проводятся чемпионаты стран, континентов, регионов и мира, а греко-римская, вольная и дзюдо включены в программу Олимпийских игр.

Занятия борьбой формируют необходимые жизненные позиции у молодежи: содействуют интеллектуальному, эстетическому, волевому воспитанию, укрепляют здоровье, гармонически развивают телосложение и физические качества, вооружают большим объемом специальных знаний и двигательных навыков. Все это способствует значительному повышению работоспособности и творческой активности.

Систематические занятия борьбой влияют на организм занимающихся. Спортивная борьба характеризуется нестандартными ациклическими движениями переменной интенсивности, где динамическая скоростно-силовая, а в некоторых случаях и собственно-силовая работа чередуется со статическими напряжениями обширных мышечных групп.

Тренировка борцов ведет к развитию силы, быстроты, специальной выносливости и ловкости. У занимающихся борьбой частота сердцебиений в состоянии покоя равна 60-65 ударов в минуту. Во время проведения схваток частота сердцебиений у борцов достигает, в зависимости от мощности усилий, 170-200 ударов в минуту. Тренированные борцы могут хорошо регулировать дыхание.

Функциональные возможности организма человека повышаются при систематической тренировке и резко снижаются при её прекращении. Уровень специальной работоспособности борца, называемой тренированностью, положительно влияет и увеличивает умственную работоспособность студента, так как мышечная деятельность оставляет длительные следы в состоянии различных систем организма, а повторные нагрузки углубляют эти следы и способствуют более выраженным биохимическим, морфологическим и функциональным перестройкам в организме, обеспечивающим повышение его работоспособности.

Спортивная борьба влияет на совершенствование дыхательной системы спортсмена. Увеличение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы можно добиться регулярными занятиями спортивной борьбой, специальными упражнениями, которые приводят к увеличению силы сердечных сокращений и систолического объема. Увеличение систолического объема происходит под влиянием работы, в которой участвует большое количество мышечных групп. Такая работа осуществляется специальными упражнениями спортивной борьбы. В результате «мышечного насоса» к сердцу поступает большое количество крови.

Функциональные возможности мышечной системы зависят от быстроты протекания восстановительных процессов, от способности мышцы работать в режиме не довосстановления, от силы мышцы.

Правильно составленный режим учебы в сочетании с физической активностью студента предотвращает раннюю утомляемость, снимает психологическое напряжение, улучшает физическое развитие и состояние здоровья, вызывает потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями.

В режим необходимо включить: ежедневные утренние зарядки с элементами закаливания, двух-трехразовые тренировочные занятия борьбой в неделю по 1,5 часа в спортзале, или трехразовые самостоятельные занятия по 45-60 минут специализированной работой вне спортзала, организация разумного отдыха и рационального питания, участие в соревнованиях в зависимости от физической и технической подготовленности.

Физические упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки, повышают процессы обмена в тканях, стимулируют работу пищеварительного аппарата, оказывают тренирующее влияние на мышечную систему.

Сон (7-8 часов) дает полноценный отдых лишь в том случае, если он протекает в нормальных условиях. Ложиться и вставать следует в одно и то же время.

Питание также должно быть подчинено определенному режиму и по возможности в одно и то же время, желательно трехразовое.

Основная задача учебных занятий – разучивание новых, а также закрепление ранее изученных приемов для начинающих борцов, учебные занятия являются основными, на тренировочных занятиях выполняются хорошо известные приемы, причем их применение зависит от контрприемов в условиях специально усложняющейся обстановки с целью подготовки к состязаниям.

Систематичность и доступность обучения заключается в том, чтобы учебный материал по всем разделам шел от простого к сложному, от легкого к более трудному. Доступность определяется правильностью подбора материала с учетом физической и технической подготовки занимающихся. Систематичность изложения его зависит от правильного планирования.

В настоящее время нагрузка студентов требует высокой работоспособности организма в условиях ограничения двигательной активности и значительной интенсивности высшей нервной деятельности. Поэтому, совершенно очевидно, что хорошее здоровье, разносторонняя физическая подготовленность и успешная учеба взаимосвязаны. Рационально организованный распорядок внеучебного времени студентов является неотъемлемой частью всей системы их обучения и воспитания. Активному отдыху принадлежит особое место в организации свободного времени, так как переключение деятельности в процессе труда с одних мышечных групп на другие, с одних нервных центров на другие ускоряет восстановление работоспособности.

Планирование самостоятельных занятий осуществлять студентами под руководством преподавателей с целью четкого определения последовательности решения задач овладения техникой спортивной борьбы. Самостоятельные занятия целесообразно разрабатывать на весь период обучения. В зависимости от состояния здоровья и подготовленности студенты могут планировать достижение различных результатов, участие в соревнованиях, по годам обучения в вузе до выполнения нормативов мастера спорта Республики Казахстан.

## **ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІНІҢ ӘЛЕУМЕТТІК ӘСЕРІ ЖӘНЕ СПОРТ**

Мамандар дәлелдегендей, дене шынықтыру және спорт қызметінде кең ауқымды әлеуметтік, педагогикалық және мәдени мәселелерді шешуге зор мүмкіндіктер бар. Қазіргі уақытта бұл мүмкіндіктер пайдаланылып жатыр ма және қаншалықты?

Өздеріңіз білетіндей, адамзат өркениетінің қазіргі даму кезеңі өндіріс технологияларының қарқынды дамуы, күнделікті өмірде дене еңбегі үлесінің төмендеуі, еңбек әрекетінің елеулі интеллектуалдық, эмоционалдық және психологиялық күйзелісі сияқты процестермен сипатталады. физикалық белсенділіктің күрт төмендеуі. Бұл, алдыңғы ұрпақтардағы адам ағзасының физикалық жағдайының және әртүрлі функцияларының негізгі реттеушісі және т.б. Мұндай жағдайларда адамның денсаулығын жақсарту және дене шынықтыру факторы ретінде дене шынықтыру және спорттық белсенділіктің рөлі артады.

Әрбір адам жас кезінен бастап өзінің денсаулығы мен физикалық дамуына қамқорлық жасауы, тиісті білім мен құралдарды меңгеруі (ең алдымен, белсенді және жүйелі дене шынықтыру және спорт туралы айтып отырмыз), оған мақсатты түрде әсер етуге мүмкіндік беруі маңызды. оның физикалық дамуы мен денсаулығындағы бар кемшіліктері, ол мұны «мәжбүрлеумен» емес, физикалық жетілдіруге ішкі қажеттілік нәтижесінде жасайды.

Көптеген фактілер бұл мәселені шешуде айтарлықтай қиындықтар мен проблемалардың бар екенін көрсетеді. Міне, біздің елімізге қатысты осыны растайтын кейбір сандар ғана. Мектеп табалдырығын аттаған балалардың 30%-да физикалық және психикалық дамуында айқын кемшіліктер бар. Мектеп жасына дейінгі балалардың 10%-ға дейін мектептің басталуына физикалық дайын емес. Мектепте оқитын жастардың 17-19 пайызы артық салмақтан зардап шегеді. Мектеп оқушыларының 6-дан 12% -ға дейін гипертониядан зардап шегеді, 50% -ға дейін тірек-қимыл аппаратында әртүрлі дәрежедегі бұзылулар бар. Мектепке дейінгі мекемелерге баратын балалардың едәуір бөлігі жиі (жылына 4 реттен астам) жіті респираторлық аурулардан зардап шегеді (ұйымдастырылмаған балалар арасында олардың жартысы жиі ауырады). Түрлі ауруларға байланысты мектепке дейінгі мекемелер мен мектеп сәйкесінше 30 және 20 күнге дейін өткізілуде. 11-сыныптың соңына қарай балалардың 45%-ының көру қабілеті нашар. Соңғы жылдары оқушылардың физикалық даму деңгейінің төмендеуі және аурушаңдығының артуы тенденциясы байқалуда. Оқушылардың орташа есеппен 40% -ында әртүрлі созылмалы аурулардың белгілері, негізінен жүйке-психикалық, жүрек-қан тамырлары, тыныс алу мүшелері, 25% -ында көру өткірлігі төмендейді. Денсаулық жағдайын кешенді бағалау деректері бойынша оқушылардың 30%-ы ғана сау деп танылған. Уақытша еңбекке жарамсыздыққа әкелетін аурулардың ішінде бірінші орында жіті респираторлық инфекциялар мен тұмау. Медициналық зерттеулерге сәйкес, бірінші курстан төртінші курсқа дейін жүйке жүйесі ауруымен ауыратын студенттердің саны 4-6 есеге артады.

Дене шынықтыру мен спортты қолданушылардың рухани дүниесіне, олардың адамгершілігіне, эстетикалық мәдениетіне, қарым-қатынас мәдениетіне, шығармашылыққа, т.б. Бұған көптеген фактілер дәлел. социологиялық зерттеулер барысында анықталған. Мәселен, сауалнамаға қатысқан студенттердің тек 46% ғана, олардың жауаптарына қарағанда, дене шынықтыру сабағында жағымды эмоцияларды жиі сезінеді. 12% бұл сабақтарда үнемі жағымсыз эмоцияларды сезінеді, ал жартысынан көбі (52,3%) оларды мезгіл-мезгіл бастан кешіреді. 60%-дан астамы дене шынықтыру сабағында эстетикалық ләззат алуды сирек алатынын немесе бұл сезімді мүлде сезінбейтінін атап өтті. Сыныпта сирек қанағаттандырылады және басқа адамдармен және табиғатпен қарым-қатынас жасау қажеттілігі.

Жоғарыда аталған зерттеу барысында жас футболшылар арасында жүргізілген сауалнама, атап айтқанда, олардың тек 12,5% футбол ойнау кезінде жағымсыз эмоцияларды бастан кешірмейтінін көрсетті; 20% мұндай эмоциялар жиі кездеседі; 12,5% оң эмоцияларды сирек, ал 2,5% ешқашан сезбейді. Жартысынан азы (47,5%) футбол ойнау кезінде табиғатпен қарым-қатынастан қанағаттануды сезінеді, тек 55% – сұлулық, сұлулық туралы ойлаумен байланысты эстетикалық қанағаттану, тек 75% – басқа адамдармен қарым-қатынастан қанағаттану және т.б. Жоғары сынып оқушыларының 60% дерлік, олардың жауаптарына қарағанда, мектептегі дене шынықтыру сабақтарында ешқашан эстетикалық қанағаттанбаған. «Спорт және өнер» тақырыбы жоғары сынып оқушыларын қызықтыратын тақырыптар иерархиясында соңғы орындардың бірін иеленді.

Спорттың нақты тәжірибесі, педагогикалық және социологиялық зерттеулердің мәліметтері де белсенді спорттың әкелетін көптеген келеңсіз, дисфункциялық құбылыстарды айғақтайды. Бағдарлама бойынша және жетекшілігімен жүргізілген социологиялық зерттеулер В.И. Столяровтың 2002-2007 жылдары, мысалы, спорттық жарыстарға үнемі қатыспайтын адамдар жарыстардың тұрақты қатысушылары мен жоғары білікті спортшыларға қарағанда, «әділ ойын» моральдық кодексін сақтауды жақтауға әлдеқайда дайын екенін сенімді түрде дәлелдейді. олардың «төменгі сыныптағы» әріптестерімен салыстырғанда, олар осы кодқа азырақ байланысты. Әртүрлі елдерде жүргізілген басқа зерттеулер де осындай қорытындыға әкеледі.

Бірқатар зерттеушілердің пікірінше, мұндай ұстаным – жетістікке жету үшін жарыс ережесін бұзуға дайын болу – тіпті спортшылармен салыстырғанда спортшылар арасында әлдеқайда айқын көрінеді.

Алынған мәліметтер бойынша В.А. Винник, 3 мыңнан астам адам (соның ішінде 12 мен 25 жас аралығындағы екі мыңнан астам) арасында жүргізілген сауалнама негізінде спортшылардың 13,4% және спортшылардың 21,1% маңызды және жауапты спорттық ойында барлық құралдарды қолдануға болады деген ұстанымды ұстанады; Спортшылардың 8,1%-ы және спортшылардың 5,9%-ы жеке пайданы көздеп, арам әрекетке дайын.

Ғалымдар эстетиканың, адамгершіліктің, мәдениеттің, таза адамдық (бейресми) қарым-қатынастың, адамдардың әрқайсысына адамгершілік қатынасының көрінісі ретінде спортпен айналысатындар санының көбеюіне, тіпті балалар мен жасөспірімдерге де назар аударады. тұлғаның үйлесімді дамуының құралы ретінде емес, басқа және табиғатқа. Олар спорттық және спорттық жарыстарға (олардың тікелей қатысушылары, көрермендері және т.б. ретінде) тартылады, өйткені бұл жерде сіз ақша табуға, басқа да материалдық байлыққа, атақ алуға, беделіңізді көтеруге, қатыгездікті, агрессивтілікті, дөрекі дене күшін, артықшылықты байқап, көрсете аласыз. бір адамның екіншісінен жоғары. Сондай-ақ спорттағы агрессивтілік пен ұлтшылдық сезімдердің көріністері, спортшылардың бір жақты дамуы, мүгедектерді спортқа қосу негізінде әлеуметтік оңалту және интеграциялаудағы қиындықтар және спорттық қызметтің басқа да келеңсіз аспектілері бар.

Демек, дене шынықтыру мен спорттың әлеуметтік әсері олардың нақты мүмкіндіктерінен әлдеқайда төмен. Дене шынықтыру және спорт қызметінің зор гуманистік, мәдени әлеуетін жүзеге асыруда (кем дегенде толық көлемде) елеулі қиындықтар мен проблемалар бар.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Бойко А.Ф., Виноградов П.А., 2004. Немерелеріміз қандай болады. – М.: Вагриус.
2. Виноградов П.А., 2005. Дене шынықтыруды дамытудың өзекті мәселелері және Ресей халқының салауатты өмір салтын қалыптастыру. Дене шынықтыру – салауатты өмір салтының негізі. Баяндамалар, тезистер, материалдар. Барлығынан төмен. ред. ЖӘНЕ. Жолдақ. – М.
3. Segal YP, 2000. Олимпизмнің идеалдары мен құндылықтары жоғары сынып оқушыларына коммунистік тәрбие беру жұмысының тиімділігін арттыру құралы ретінде: дисс. Cand. педагогикалық ғылымдар. – М

**Нұрышов Е.Б.**  
Бокстан Халқаралық дәрежедегі  
төреші, ҚР спорт шебері,  
Республикалық спорт колледжі  
Арнайы пәндер оқытушысы, Алматы қ., ҚР.  
**Нұрышов А.Б.**  
(ОРОММИК) жаттықтырушысы, Қызылорда қ., ҚР.

## **ЖАСӨСПІРІМДЕР БОКСШЫЛАРДЫҢ ЖАРЫСҚА КҮШЕЙТІЛГЕН ДАЙЫНДЫҒЫ**

**Андатпа:** Жарыс, боксшының белсенді дайындығындағы ең жауапты сәт болып табылады. Жауынгерлік рухтың беріктігін қалыптастыратын және жауынгерді дайындаудағы техникалық және тактикалық қателерді ашатын сәт. Жарысқа 3 апта қалғанда арнайы дайындық басталады. Ол техникалық-тактикалық, физикалық дайындығы мен психологиялық баптаудан құралады. Осы уақытқа дейін спортшы өзінің ең жоғары спорттық формасына келуі тиіс. 18-20 күн ішінде міндет осындай форманы ұстап тұру болып табылады.

**Мақсаты:** Жасөспірім боксшылардың жарыс алдындағы психологиялық, технико-тактикалық, физикалық дайындығын зерттеу. Нақты жарысқа қойған мақсат, міндеттерін тәрбилеу.

**Түйін сөздер:** Соққы қозғалысы, боксшының соққы күші, баллистикалық қозғалыс түрі, баллистикалық емес қозғалыс түрі.

Жарыстың алдындағы жаттығу кезеңінде, боксшыларға маңызды міндет қойылады және жарысқа қатысу жас спортшылардың қуатты құралы, мінез-құлықты ынталандырудың маңызды факторы болып табылады. Боксшылардың жарыс алдындағы жауапты ең жақсы спорттық формада болуы үшін, оларды дайындау тәжірибесінде боксшылардың күнделікті жаттығуынан қол үзбей 2-3 апталық мақсатты жаттығулар ұйымдастырылды.

Қызылорда қаласында (2021 жылдың қараша айының 14-18) аралығында бокстан жасөспірімдер арасында Азия біріншілігіне «**Мықты боксшылар турнирі**» өтті. Осы турнирге дайындаған боксшыларымыз физикалық, технико-тактикалық, психологиялық тұрғыда дайын болды. Тек осы турнир кезеңінде боксшыларымызға мотивацияны дұрыс беруіміз керек.

**Төменде жарыс алдындағы кезеңнің соңғы циклінде техниканы жетілдіруге арналған жаттығу барысының шамамен мазмұны келтірілген.**

**Дүйсенбі** – жауынгерлік іс-қимылдардың жылдамдығын жақсартуға бағытталған жауынгерлік практика бойынша жаттығу сабағы. (Жаттығу соңында 30 минуттық физикалық дайындық).

**Сейсенбі** – жалпы физикалық дайындық бойынша жаттығудың жылдамдығы мен күш қуаты. (2 минуттан 8 раунд бокс қабында жұмыстеу).

**Сәрсенбі** – жауынгерлік іс-қимылдардың жылдамдығын жетілдіруге бағытталған жауынгерлік практика бойынша жаттығу сабағы. (Жаттығу соңында 30 минуттық физикалық дайындық).

**Бейсенбі** – жалпы дене дайындығына (жылдамдыққа жүгіру) арналған сабағы. (монша, массаж).

**Жұма** – техниканы жетілдіру бойынша жаттығу сабағы (арнайы төзімділікке арналған негізгі жұмыс). (Жаттығу соңында 30 минуттық физикалық дайындық).

**Сенбі** – дене шынықтыру дайындығы, бокс техникасы элементтерін жеке жетілдіру және ұрыс қимылдарының жылдамдығы бойынша жаттығу сабағы.

**Жексенбі** – белсенді демалыс (орманға серуендеу, көлде немесе өзенде жүру).

### **Қорытынды:**

Олимпиадалық Резервтің Облыстық Мамандандырылған Мектеп-Интернат Колледжінің (ОРОММИК) боксшылары, осы жасөспірімдер арасындағы Азия біріншілігіне «**Мықты боксшылар турнирі**» жарысына дайындаған үш боксшымыз (Садирбай Досымжан 48 кг 3-ші, Советов Серік 46 кг 2-ші, Елдібайұлы Асылан +80 кг 1-ші орын) жоғарыда айтылған дайындықтың есебінен боксшыларымыз жүлделі орындарға ие болды.

### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Джерояк Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксеров. М.: ФиС, 1971 г. – 148 с.
2. Калинин Е. А., Нилопец М. Н. Методика КС-2/4.
3. Киселев Ю. Я., Куликов Ю. Д. Методика оценки мотивации в системе психологического обеспечения подготовки спортсменов.



4. Маришук В. Л., Блудов Ю. П., Плахтиенко В. А., Серова Л. К. Методики психо-диагностики в спорте. М.: Просвещение, 1992. 198 С.
5. Немов Р. С. Общие основы психологии. Учебник для студентов высших педагогических заведений. В 2 кн. Кн. 1. М.: Просвещение: Владос, 1994. 56с.
6. Петровский А. В. Психология в каждом из нас. М.: Российский открытый университет, 1992. 329 С.
4. Психологическая подготовка боксера. М.: ФиС, 1968 г. – 159 с.
8. Родионов А.В. Психология спортивного поединка. 1968 г.
9. Ханин К. Л. Психология общения в спорте. М.: ФиС, 1980. 208 С

**Отаралы С.Ж.**  
старший преподаватель  
КазНУ им. аль-Фараби, г. Алматы, РК.  
**Жуманова А.С.**  
д.п.н., профессор  
Казахская Академия спорта и туризма,  
г. Алматы, Казахстан  
**Сабырбек Ж.Б.**  
PhD, старший преподаватель  
КазНУ им. аль-Фараби, г. Алматы, РК.  
**Заурбекова Р.П.**  
Центр «ЗОЖ», КазНУ им. аль-Фараби, г. Алматы, РК.  
**Аликей А.**  
магистр, старший преподаватель  
Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева  
г. Нур-Султан, РК.  
**Адильжанова М.И.**  
магистр, преподаватель  
КазНУ им. аль-Фараби, г. Алматы, РК.

## **ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ПРЕЗИДЕНТСКИХ ТЕСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**Актуальность темы исследования** продиктована важностью проведения мониторинговых мероприятий в процессе физического воспитания студентов и отсутствием в Казахстане адекватных диагностических инструментов.

В решении задач дисциплины «Физическая культура» ключевую роль играет проведение мониторинговых мероприятий, так как без исследования исходного исследования физических кондиций занимающихся не возможно управлять процессом физического воспитания.

В организациях образования Республики Казахстан тестирование физической подготовленности и готовности обучающихся к учебной, трудовой, военной деятельности производится с использованием Президентских тестов физической подготовленности (ПТФП) и разработанных кафедрами физического воспитания на их основе учебных контрольных нормативов [1].

Использование ПТФП (именуемых сегодня Тестами Первого Президента – Елбасы) при организации физического воспитания – одна из обсуждаемых проблем среди специалистов данной области. Большинство научных исследований посвящено изучению уровня освоенности нормативных требований ПТФП среди обучающихся в вузе, а среди другого контингента населения масштабных исследований не проводилось. Нормативная часть тестов, используемых в практике физического воспитания в вузе неоднократно подвергалась критике [2]. Как сторонники, так и противники применения тестов приводят множество аргументов в поддержку своей точки зрения.

Однако, даже после внесения в тесты определенных коррективов в 2002 году содержание так называемых «обновленных Президентских тестов» [3] не позволило специалистам в области физической культуры рассматривать их как надежный инструмент для оценки физической подготовленности студентов. Такая ситуация сохраняется даже сейчас, после очередного обновления содержания и нормативных требований переименованных в тесты Первого Президента РК – Елбасы [4].

Изменение нормативных требований ПТФП, как не соответствующих реальным возможностям занимающихся не позволило специалистам в области физической культуры рассматривать их как надежный инструмент для оценки физической подготовленности студентов. Это в свою очередь затрудняет разработку учебных контрольных нормативов, предназначенных для оценки физической и функциональной подготовленности студентов вузов и сказывается на эффективности процесса физического воспитания.

В связи с этим нами была поставлена **цель** – выявить недостатки содержательной части ПТФП и теоретически обосновать фитнес-тесты, предназначенные для выявления уровня физической и функциональной подготовленности студентов.

**Методы исследования:** анализ литературных источников, анализ существующих на сегодняшний день фитнес-тестов, теоретическое моделирование и разработка «обновленного» контента тестов, направленных на выявление уровня физической подготовленности студентов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате анализа данных литературы и содержания Президентских тестов физической подготовленности нами было выявлено, что применяемые в нашей стране сегодня тесты и разработанные на их основе кафедрами физического воспитания контрольные учебные нормативы не дают полного представления о физических кондициях и здоровье занимающихся, что только лишь обновление нормативных требований Президентских тестов не решит проблем повышения информативности данных тестов. Сегодня назрела необходимость более глубокого и детального исследования содержательной части данного документа. ПТФП также как и нормативные требования были разработаны с целью оценки общего уровня физического состояния и готовности детей, молодежи и взрослого населения Казахстана к учебной, трудовой деятельности и военной службе.

Так, анализ передового опыта использования полевых тестов для оценки физических кондиций занимающихся и содержания Тестов Первого Президента – Елбасы выявил следующие ее недостатки:

1. Тесты Первого Президента не дают полного представления о здоровье и физических кондициях занимающихся, а направлены только на оценку их физической подготовленности. Соответственно тесты содержат контрольные упражнения для определения уровня развития отдельных сторон физической подготовленности, тогда как физическое здоровье понятие многокомпонентное, включающее уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности.

2. При разработке тестов не были учтены климато-географические особенности Казахстана, уровень материально-технической оснащенности кафедр физического воспитания. Так, учебный год во всех учебных заведениях Казахстана начинается осенью и ранняя зима, приходящая в северные регионы ограничивают возможность приема беговых видов контрольных испытаний, особенно в видах на выносливость. Замена упражнения «бег по пересеченной местности (1000 м и 3000 м)» на упражнение «бег на лыжах 3000 м и 5000 м) в регионах с благоприятными климатическими условиями не всегда возможна в связи со слабой материальной оснащенностью кафедр физического воспитания вузов;

3. Включение в батарею тестов упражнения «бег на 3000 м) представляет потенциальный риск для жизни и здоровья испытуемых. Ряд авторов указывает на то, что испытуемые, преодолевая дистанцию 3000 м используют приблизительно 100% максимального потребления кислорода, то есть студенты во время выполнения этого упражнения работают на пределе своих возможностей [5, 6]. Этот факт обуславливает необходимость использования этого вида упражнений с большой осторожностью или включения в батарею тестов альтернативных инструментов оценки общей выносливости занимающихся [7];

4. Принятый на сегодняшний день вариант тестов затрудняет сравнение физической подготовленности занимающихся, принадлежащих к разным гендерным группам, так как предлагается определение физических качеств различных мышечных групп у лиц мужского и женского пола. Если для занимающихся мужского пола тесты предусматривают определение силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса (подтягивание на перекладине), то для женского контингента предлагается выявление силовой выносливости мышц брюшного пояса (поднимания туловища из положения лежа на спине).

5. Оценка результатов тестирования производится в разных единицах (мин, метры, количество раз), что затрудняет восприятие студентами своих возможностей;

6. В доступной нам литературе отсутствуют исследования, посвященные оценке эффективности и критериальной валидности упражнений, предложенных в Тестах Первого Президента;

7. На сегодняшний день не унифицирована процедура тестирования, что не исключает вероятность неточностей или ошибок в методике проведения тестирования и ошибок в интерпретации ее результатов. Разработка руководства по проведению и интерпретации полученных результатов, в которой подробно описана процедура ее проведения с пошаговой инструкцией для всех участников тестирования (студентов и преподавателей) позволила бы избежать этих ошибок и повысить эффективность проведения мониторинговых мероприятий.

Вышеизложенное обуславливает необходимость дальнейшей работы по созданию эффективных оценочных инструментов и проведение исследований по оценке критериальной валидности и надежности разработанных тестов.

Многолетние исследования позволили сотрудникам кафедры физического воспитания и спорта КазНУ им. аль-Фараби не только произвести анализ недостатков применяемых в нашей стране оценочных инструментов, но и разработать учебные нормативы по дисциплине «Физическая культура», предназначенные для оценки физической и функциональной подготовленности студентов нашего университета.

Необходимость разработки тестов была обусловлена изменениями цели и основных задач дисциплины «Физическая культура» в вузах. Так основными компетенциями, которыми должен обладать студент в результате изучения данной дисциплины является формирование у студента знаний, умений и навыков в самостоятельной разработке мероприятий по оздоровлению и улучшению своего физического благополучия. Имеющиеся тесты не дают полной информации о параметрах физических кондиций студентов и не способствуют в полной мере решению этих задач.

При разработке учебных нормативов в батарее тестов нами были учтены основные недостатки существующих в стране оценочных инструментов и включены контрольные упражнения для определения общей и силовой выносливости, силы, гибкости, а также скоростно-силовых и координационных способностей студентов информативность и критериальная валидность которых была доказана в ряде научных исследований [8-13].

Таблица 1

**Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня физической подготовленности студентов**

Оцениваемые физические качества	Контрольное упражнение или метод
Сила	Кистевая динамометрия Становая динамометрия
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (для лиц обоих полов)
Скоростные возможности	Бег на 100 м (для лиц обоих полов).
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на скамейке (для лиц обоих полов)
Выносливость	Бег на 1000 м (для лиц женского пола) Бег на 3000 м (для лиц мужского пола) 12-минутный бег Купера Гарвардский степ-тест (для лиц обоих полов); Прогрессивный челночный бег на 20 м
Силовая выносливость	Сгибания и разгибания рук из упора лежа (для юношей), из упора на коленях (для лиц женского пола) без учета времени; Поднимания туловища из положения лежа на спине без учета времени (учитывается только правильно выполненные попытки) (для лиц обоих полов)
Координационные способности Функция статического равновесия	Челночный бег 4x10 Проба Ромберга

Обновление учебных нормативов произведено за счет расширения арсенала средств выявления физических способностей. Причем одинаковые упражнения были предложены занимающимся, как мужского так и женского пола, что позволит определять гендерные различия в уровне развития тех или иных сторон физических кондиций студентов. Так, например, для выявления силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса нами были использованы упражнения «сгибания и разгибания рук из упора лежа» для юношей и «сгибания и разгибания рук из упора на коленях» – для девушек, «поднимания туловища из положения лежа на спине» для выявления силовой выносливости мышц брюшного пресса для студентов обоих гендерных групп.

Для выявления силовых способностей студентов нами предлагается применение кистевой и становой динамометрии, методика, процедура проведения, а также интерпретация хорошо известна отечественным специалистам в области физической культуры и спорта.

В разработанной батарее тестов нами были предложены альтернативные инструменты для оценки уровня развития кардиореспираторной выносливости. Например, если для выявления уровня развития выносливости в действующих на сегодняшний день тестах Первого Президента предлагаются тестовые упражнения «бег на 1000 м и 3000 м» для юношей и девушек соответственно или «12 минутный бег Купера», то в качестве альтернативных инструментов для этой цели нами предлагаются тесты, достоверность и надежность которых уже доказана (Гарвардский степ-тест, прогрессивный челночный бег 20 м).

Кроме того, разработанная батарея тестов включает также оценку таких антропометрических параметров как индекс массы тела, композиция тела, измерение жизненной емкости легких, что позволит получать более актуальную информацию о параметрах физического развития студентов.

Во избежание неточностей или ошибок в методике проведения тестирования, нами унифицирована сама процедура, разработано руководство к применению теста, в котором подробно описана

процедура ее проведения с пошаговой инструкцией для всех участников тестирования (студентов и преподавателей). Кроме того, документ содержит инструкцию по технике безопасности до, во время и после тестирования.

Для упрощения процедуры анализа полученных результатов оценка уровня развития физических качеств в разработанной батарее тестов производится в единой единице измерений. Нормативные требования оценены в цифровой форме, в диапазоне от 0 до 5, где 0 означает, что тест не сдан; 1 – «очень плохо»; 2 – «плохо»; 3 – «удовлетворительно»; 4 – «хорошо» и 5 – «очень хорошо». Это позволит преподавателям и студентам сразу определять какие из компонентов физической подготовленности развиты хорошо, а какие – требуют коррекционного вмешательства. Также такая система оценки поможет и студентам и преподавателям отслеживать их индивидуальный прогресс в процессе физического воспитания. В перспективе мы планируем применять многобальную системы оценок, что позволит увеличить эффективность оценивания в динамике в условиях бально-рейтинговой системы.

Таким образом, результаты данного исследования позволили нам выявить, что подбор тестовых упражнений должен осуществляться не путем снижения требований действующих нормативов, как это делалось до сих пор, а за счет обязательного включения тестов для определения различных компонентов кондиционной и координационной подготовленности, исследований антропометрических и физиометрических показателей студентов. При этом, можно использовать различные упражнения из арсенала педагогических тестов на выбор, в зависимости от условий и контингента тестируемых.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Президентские тесты физической подготовленности. Постановление Правительства Республики Казахстан от 24 июня 1996 г. № 774
2. Отаралы С.Ж., Жуманова А.С., Аликей А., Сабырбек Ж.Б., Онгарбаева Д.Т. Динамика показателей физической подготовленности студентов-юношей основного учебного отделения // Теория и методика физической культуры. – 2019. – №1 (55). С. 54-60
3. Постановление Правительства РК от 12 июня 2002 года №637 «О внесении изменения в Постановление Правительства от 24 июня 1996 года №774»
4. Отаралы С.Ж., Жуманова А.С., Джамалов Д.Д., Курбанов Ш.Ш., Аликей А. Мониторинг кондиционной подготовленности студентов 1 курса // Теория и методика физической культуры. – 2019. – № 4. – С. 17-20.
5. Lourenço T.F., da Silva F.O.C., Tessutti L.S., da Silva C.E., Abad C.C.C. (2018) Prediction of 3000-m Running Performance Using Classic Physiological Respiratory Responses // International Journal of Kinesiology & Sports Science. – 208. – № 6 (3). – P. 18-24
6. Jones A.M. A five year physiological case study of an Olympic runner // British Journal of Sports Medicine. – 1998. – № 32 (1), 39–43.
7. Феофилактов В.В. Сравнительный анализ инновационных технологий физической подготовки студентов гуманитарных вузов на основе мониторинга физического развития. Автореф.дис. ... к.п.н.: 13.00.04 / Москва. – Российский гос.ун-т физич.культуры, спорта и туризма. – 2005. – 29 с. № 22667
8. Ruiz J.R., Castro-Piñero J., España-Romero V., Artego E.G., Ortega F.B., Cuenca M.M., Jimenez-Pavón D., Chillón P., Girela-Rejón M.J., Mora J., Gutierrez A., Suni J., Sjöström M., Castillo M.J. Field-based fitness assessment in young people: The ALPHA health-related fitness test battery for children and adolescents // British Journal of Sports Medicine. – 2011. – № 45 (6). – P. 518-524. <https://doi.org/10.1136/bjism.2010.075341>. Epub 2010 Oct 19. PMID: 20961915
9. Santos R., Mota J. The ALPHA health-related physical fitness test battery for children and adolescents // Nutricion Hospitalaria. – 2011. – № 26 (6). – P. 1199-1200. <https://doi.org/10.1590/S0212-16112011000600001>
10. Ostojić, S.M., Stojanović, M., Veljović, D., Stojanović, M.D., Mededović, B., & Ahmetović, Z. (2009). Fizička aktivnost i zdravlje; definicija problema, savremena zapazanja i preporuke // TIMS Acta. – 2009. – № 3. – P. 1-13.
11. Tsigilis N., Douda H., Tokmakidis S.P. Test-retest reliability of the Eurofit Test Battery administered to university students // Perceptual and Motor Skills. – 2003. – № 95 (3 Pt 2). – P. 1295-1300. <https://doi.org/10.2466/PMS.95.7.1295-1300>
12. Kolimechkov S., Petrov L., Alexandrova A. ALPHA-FIT test battery norms for children and adolescents from 5 to 18 years of age obtained by a linear interpolation of existing european physical fitness references // European Journal of Physical Education and Sport Science. – 2019. – Volume 5. – Issue 4. – <https://doi.org/10.5281/zenodo.2546360>
13. Tomkinson G.R., Lang J.J., Tremblay M.S., Dale M., LeBlanc A.G., Belanger K., Ortega F.B., Léger L. International normative 20 m shuttle run values from 1142026 children and youth representing 50 countries // British Journal of Sports Medicine. – 2017. – 51 (21). – 1545-1554. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-095987>. Epub 2016 May. PMID: 27208067.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА**

Наиболее важным методом лечения является образ жизни (Гиппократ).

Сохранение и популяризация студенческого здоровья во многом зависят от образа жизни. Повышенное внимание к ней проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания. Важно четко понимать, что здорового образа жизни не существует, поскольку это особая форма жизни, выходящая за рамки образа жизни. Можно выделить качественные критерии здорового образа жизни, позволяющие определить разницу между содержанием понятия «здоровый образ жизни» и понятием «образ жизни».

Эти критерии выражены в 3-х компонентах: высокая социальная, трудовая, физическая активность; высокая мораль; исключение вредных аспектов жизни (курение, употребление алкоголя, употребление алкоголя и др.). Одновременного выбора этих критериев без указания на телеологическую сущность их деятельности недостаточно для понимания сущности процесса внутреннего формирования здоровые сберегающих моделей поведения. Поэтому важнейшими факторами формирования здоровые сберегающего поведения у учащихся являются внутренняя мотивация, потребность, мотивация к ведению здорового образа жизни. Мотивация-стремление молодого человека к действию, способность удовлетворять свои потребности в зависимости от собственных желаний. Без внутренней мотивации студента к здоровые сберегающему поведению говорить о любых способах влияния на формирование такого поведения практически бесполезно. Поэтому, прежде всего, обучающиеся молодые люди должны знать, для чего нужно здоровые и здоровый образ жизни.

Понятие "здоровые сберегающее поведение» очень тесно связано с понятием "здоровый образ жизни". Существует несколько подходов к определению здоровые сберегающего поведения. Часто приводятся различные составляющие здорового образа жизни.

Здоровый образ – жизни-это правильные способы организации производственных, бытовых и культурных аспектов, которые позволяют человеку реализовать свой творческий потенциал, который сохраняет и улучшает его здоровые.

Существует разделение факторов, причиняющих вред здоровые, на так называемые объективные и субъективные факторы. К объективным факторам относятся: плохая экология, наследственный фактор, психоэмоциональный стресс (стресс), уровень развития медицины, социально-экономическое положение страны. К субъективным факторам относятся вредные привычки, малоподвижный образ жизни, неправильное питание, нерациональный образ жизни (работа, отдых, сон) и психоэмоциональный стресс. К основным компонентам здорового образа жизни можно отнести рефлексию, состояние окружающей среды, благоприятный режим работы и отдыха.

Исходя из этого, основными правилами, лежащими в основе формирования здорового образа жизни, являются: соблюдение режима рабочего дня, отдыха, сна в соответствии с суточным биоритмом; физическая активность, включая регулярные занятия спортом, бег, художественная и статическая гимнастика, качание на воздухе; разумное применение закаливающих методов; правильное питание.

Здоровый образ жизни-сложное понятие, включающее в себя множество компонентов. Сюда относятся все сферы человеческой жизни-от питания до эмоционального настроения. Здоровый образ – жизни-это образ жизни, направленный на полное изменение привычек, связанных с питанием, физической культурой и отдыхом.

Здоровый образ жизни-обязательное и необходимое условие:

- \* полное развитие различных аспектов жизни человека;
- \* Достижение активного долголетия;
- \* активное участие человека любого возраста в социальной, трудовой, семейной деятельности.

На индивидуальное здоровые каждого студента указывают несколько основных факторов:

- развитие и сохранение биологических способностей;
- физиологический фактор (дыхание, питание, кровообращение);
- психологический фактор (память, мышление, восприятие).

Говоря о здоровом образе жизни молодежи, он включает в себя несколько основных элементов, таких как:

- рациональный режим работы;

- профилактика вредных привычек;
- двигательная активность.

Существует ряд условий, при которых студенты медицинского колледжа имеют правильное представление о здоровье и здоровом образе жизни.

Первое условие-информировать студентов о здоровом образе жизни с первого года обучения. Это создает их ценность для здоровья и здорового образа жизни. Такая информация должна содержаться в рамках учебных дисциплин, преподаваемых студентами во внеурочное время, в ходе проведения различных культурных и спортивных мероприятий, на личном примере преподавателей колледжа. Необходимо использовать различные методы, изначально это пассивный вид передачи информации, но активный. Это лекции-беседы, круглые столы, классные часы, дискуссии между студентами и преподавателем на следующие темы:

- здоровье;
- здоровый образ жизни;
- СПИД;
- алкоголизм;
- курение;
- профилактика зависимости от наркотических веществ;

Это далеко не полный перечень тем, которые необходимо обсудить со студентами медицинского колледжа для правильного формирования представлений о здоровье и здоровом образе жизни. Помимо лекций, дискуссий необходимо проводить дебаты, ролевые игры, организовывать встречи с ведущими медицинскими специалистами, которые смогут рассказать студентам о здоровом образе жизни. Это побуждает студентов следить за своим здоровьем и пропагандировать здоровый образ жизни. С первых дней пребывания студента в колледже необходимо привлекать его к различным мероприятиям, проводимым в колледже. Периодически для студентов необходимо проводить спортивные соревнования по волейболу, баскетболу, легкой атлетике, настольному теннису и др.

Второе условие-педагогическая деятельность колледжа, которая должна быть направлена на установление правильных ориентиров и правильного отношения студентов к здоровью и здоровому образу жизни. Студенты должны осознавать важность своей деятельности. Это второй этап воспитания здорового студента-врача. В настоящее время задачей педагога является формирование здорового образа жизни, формирование знаний, умений и навыков по профилактике и охране репродуктивного здоровья. Для этого необходимо использовать практические занятия, индивидуальные занятия, санитарно-просветительную работу.

Третье условие-стимулирование молодежи к применению ранее полученных знаний. Если студенты примут только одну теорию, они быстро остынут и потеряют интерес к здоровому образу жизни. Молодежь должна быть мотивированной. Для этого необходимо создать волонтерские группы, пропагандирующие конкурсы профессионального мастерства, здоровый образ жизни. и т. д. подрастающему поколению не нужно искать лекарство вместо того, чтобы сохранить свое здоровье, нужно каждый день развивать хорошие и здоровые привычки, которые помогут сохранить здоровье. Здоровый сон, сбалансированное питание, физические нагрузки и снятие стресса благотворно влияют на восстановительные процессы в организме. Повышение трудоспособности и повышение качества жизни.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, Здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов.

В современных условиях развитие среднего профессионального образования сопровождается дальнейшим усилением студенческой работы, увеличением потока различной информации, широким внедрением в учебный процесс технических и компьютерных технологий, сильным социально-экономическим давлением на все сферы студенческой жизни и работы. Постоянный рост научной и общественно-политической информации, ограниченное время ее обработки, несовершенный режим и методы обучения, направленные на запоминание большого объема материала, перегружают мозг учащихся, вызывают дисгармонию в развитии личности. Первокурсники после сдачи выпускных экзаменов в школе попадают в новые особые социальные отношения и условия труда и оказываются в очень сложной ситуации.

Ежедневное рабочее время сознательного студента достигает 12 часов в день, а на экзаменационной сессии-15-16 часов. Неудивительно, что нагрузка на режим работы студентов делится на 1-ю категорию (легко), а по напряженности – на 4-ю (очень интенсивная работа). Процесс обучения требует напряжения памяти, стабильности и концентрации, часто сопровождается возникновением стрессовых

ситуаций (экзаменов, тестов), о чем свидетельствуют ученые. Снижение мышечной нагрузки в сочетании с повышенной нервно-психической активностью способствует плохой работоспособности, снижению устойчивости к холоду, преждевременному функциональному старению и повышению заболеваемости. Снижение двигательной активности влияет, прежде всего, на возникновение расстройств нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем.

Исследования ученых показали, что преобразование студентов в новые социальные условия вызывает активную мобилизацию, а затем истощение физических резервов организма в первый год обучения. В дневное время у студента наблюдается продолжительная и интенсивная работа центральной нервной системы, характеризующаяся снижением активности нервной системы, сочетающаяся с воздействием факторов гипокинезии и физической активности, способствующих формированию специфического морфофункционального статуса организма. Установлено, что люди с двигательной активностью не менее 6 часов в неделю способны поддерживать отличный уровень здоровья. При увеличении продолжительности занятий на 1 час в неделю заболеваемость сокращается на 0,44 дня в год. Минимальный показатель 6,02 дня, нагрузка 7-8 часов в неделю. Именно в таком объеме должны ориентироваться будущие специалисты.

Образование является важным фактором продолжительности и долговечности воздействия на здоровье студентов. Поэтому каждое образовательное учреждение, помимо решения общепедагогических задач, должно сравнивать учебную нагрузку и методы обучения, способствовать сохранению и развитию здоровья.

Понимание здоровья как права человека накладывает на государства юридические обязательства по обеспечению своевременного доступа к надлежащему качеству медицинской помощи, а также по обеспечению факторами, определяющими здоровье, такими как безопасная питьевая вода, санитария, продукты питания и жилье, связанное со здоровьем.

Данные ВОЗ о здоровье подростка могут вас удивить. По причинам, которые можно предотвратить или устранить, таким как дорожно-транспортные происшествия, ВИЧ, самоубийства, пневмония и насилие, ежегодно умирает около 1,3 миллиона подростков. Около 1 из 3 девушек в возрасте от 15 до 19 лет сталкиваются с насилием со стороны своего парня, дочери или супруга. Треть девушек, живущих в странах с низким и средним доходом, женятся до 18 лет. Ежегодно рождается 16 миллионов девочек в возрасте от 15 до 19 лет и один миллион девочек в возрасте до 15 лет.

Около 80% подростков во всем мире недостаточно активны-на самом деле около 3/4 прогнозов смертности от неинфекционных заболеваний связаны с факторами риска, которые начинаются в подростковом возрасте.

Советы для счастливого, здорового образа жизни:

Хорошее мышление и позитивный настрой. Позитивное отношение к ситуации помогает наладить хорошие отношения с окружающими и поднимает иммунную систему организма, которая борется с простудными заболеваниями и заболеваниями. Поэтому, чтобы быть хорошим, важно помнить, что делают другие. Как только приходит плохая мысль, сразу вспоминается хорошо.

Умение ставить цели. Постановка целей очень важна. Ведь даже если человек ставит цель, он стремится к ней. Там, где есть цель, там, где есть мечта, там, где есть надежда, там, где есть надежда, там, где есть желание, там, где есть желание, там, где есть труд. Это качества, тесно связанные друг с другом.

Иметь вес. На здорового человека негативно влияют стресс и психическая нестабильность. Таким образом, можно попытаться быть мудрым и троянский стресс, стресс.

Найдите хорошего друга. Некоторые друзья страдают от плохого и причиняют больше вреда, чем пользы. Стоят такие друзья. Очень уместна поговорка: пойдешь хорошо, пойдешь плохо".

Вакансии. Один из лучших способов – " у меня много работы сегодня! говорить об этом. Тогда не пытайтесь тратить время. Составляем список работ и посвящаем календарь или дневник. Но вы не должны составлять план работы, который не может быть выполнен.

Отдых. В середине дня вы должны дать себе хорошее настроение, например, поспать 1-2 часа, съесть любимую еду или фрукты, сделать зарядку, сходить в бассейн, погулять.

Проходите мимо участников! Почему бы не обидеться. Человек, обиженный на других, также хочет обидеть других. Короче, веселитесь всю жизнь беззаботно, и тогда вы будете чувствовать себя счастливее. Кто знает, ваше теплое улыбающееся лицо поможет сделать других счастливыми.

Уделите время развлечениям (хобби) и подарите себе расслабляющее настроение! Будь то искусство, ремесло, коллекция (коллекция) и т. д., Главное – чувствовать себя счастливым. Будьте активны, отмечайте свои достижения. Дарите подарки своим друзьям, не торопясь. Старайтесь заниматься определенной работой, наслаждайтесь этой работой.



Помогите членам семьи! Помогайте членам семьи мыть посуду, убирать дом и выполнять другие работы. Ваши близкие не только любят вас, но и делают вас счастливыми как для хорошей работы, так и для других.

Не обращайтесь внимания на хулиганов и спекулянтов! Это, конечно, самая тяжелая работа, но, если вы это сделаете, вы почувствуете, что с ваших плеч падает тяжелый груз. Если некоторые свидетели рассказывают истории снаружи, не обращайтесь на них внимания и не отвечайте. Ведь рано или поздно они устают, когда не могут получить от вас ожидаемого ответа. Не пытайтесь дружить с такими людьми или исправлять их ошибки, оставайтесь дольше их. Вскоре вы поймете, что это не тот человек, которого стоит обидеть. Это поможет вам чувствовать себя счастливее и увереннее.

Будьте уверены в себе. Загляните внутрь себя, позаботьтесь о своей духовной красоте. Постарайтесь показать себя с лучшей стороны. Поднимите голову, держите тело в вертикальном положении, двигайтесь с позитивным настроением, уверенными шагами.

**ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Пивоварова И. В. Здоровый образ жизни в системе ценностей современной молодежи –Тюмень
2. Школа легкой атлетики, под ред. А. В. Коробова, 2 изд., М., 1998
3. Легкая атлетика для юношей, под ред. П. Л. Лимаря, М., 1999
4. Гомельский А. Я. Тактикий баскетбола. М. , Фис 66

**Көшкінбаев Ж. С.**

оқытушы,

*М.Х.Дулати атындағы өңірлік университеті, Тараз қ., ҚР.*

**Абдикулов М. Ж.**

аға оқытушы,

*М.Х.Дулати атындағы өңірлік университеті, Тараз қ., ҚР.*

**Тустикбаев Н. А.**

оқытушы,

*М.Х.Дулати атындағы өңірлік университеті, Тараз қ., ҚР.*

## **СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУ КЕЗІНДЕГІ ДҰРЫС ДИЕТА**

Бұл мақала «спорттық тамақтану» туралы емес, яғни. анаболикалық препараттар және әртүрлі диеталық қоспалар, олар туралы ақпаратты арнайы ресурстардан табуға болады және олардың денеге он әсері бізге белгілі бір күмән тудырады, атап айтқанда, спортпен айналысу кезінде тұрақты тағамды қалай дұрыс жеуге болады.

Адам ағзасы күн сайын жеткілікті мөлшерде көмірсулар мен ақуыздарды, сондай-ақ майлардың, витаминдердің, минералдардың және судың көп мөлшерін алуы керек. Спорттық жаттығулардың тиімділігі жұмыс істейтін бұлшықеттердегі ақуыз синтезінің айтарлықтай белсендірілуімен байланысты. Бұлшықеттердің спецификалық жұмысын қамтамасыз ететін қажетті ақуыз құрылымдарының қалыптасуы гендік белсенділіктің жоғарылауымен байланысты және ақуыздың толық қамтамасыз етілуін талап етеді. Күшті физикалық белсенділікті бастан кешіретін адамдарда диетадағы маңызды емес және маңызды аминқышқылдары белгілі бір пропорцияда болуы керек. Өкінішке орай, біздің әдеттегі диетамыз денені қажетті арақатынаста оңай сіңетін ақуыздардың, әсіресе аминқышқылдарының жеткілікті мөлшерімен қамтамасыз етпейді. Сондықтан бұлшықет белсенділігінің жоғарылауымен қосымша ақуызды қоректендіру немесе биологиялық құндылығы жоғары арнайы өнімдерді пайдалану қажет (оңтайлы құрамында маңызды аминқышқылдары, витаминдер, минералды тұздар және т.б.).

Белоктардың негізгі қызметі – ағзадағы ұлпалар мен жасушаларды қалыптастыру және қалпына келтіру. Көмірсулар қарқынды физикалық күш салу кезінде ағзаға қажетті энергияның негізгі көзі болып табылады. Май – энергияның екінші маңызды көзі. Жаттығулар жоққа қарағанда көбірек ақуызды, көмірсуларды және майды қажет етеді.

Жоғары физикалық күш салу кезінде күніне 5-6 рет тамақтану ұсынылады. Мұндай тамақтану физиологиялық болып табылады. Бірінші таңғы ас – 5%, екінші таңғы ас – 30%, жаттығудан кейінгі қосымша тамақ – 5%, түскі ас – 30%, түстен кейінгі шай – 5%, кешкі ас – күнделікті калория мөлшерінің 25%. Азық-түлік көлемі тым үлкен болмауы керек: 70 кг дене салмағына күніне 3-тен 3,5 кг-ға дейін тағам. Жемістер мен көкөністер диетаның 10-15% құрауы керек.

Спорт күндері таңғы және түскі ас нәрлі болуы керек. Түстен кейін шамамен 2 сағаттық аралықпен бірнеше рет тамақтану керек. Бұл жаттығуды бастамас бұрын сізге күш беру үшін жоғары көмірсутекті тағам болуы керек. Күні бойы, әсіресе сабаққа дейін соңғы сағатта көп су ішіңіз.

Ас қорытуы қиын тағамдарды мүмкіндігінше аз жеуге тырысыңыз – бұл қырыққабат, бұршақ, жасымық, бұршақ, бұршақ, шошқа еті және қой етінің майы. Бұл өнімдерді басқаларға қарағанда азырақ және тек оқу сабақтарынан кейін ғана қолданған жөн. Маңызды сәт – тағамның әртүрлілігі, сондай-ақ тағамның сапалы аспаздық өңдеуі. Осыдан кейін ұнтақталған, қайнатылған, буға пісірілген ет, бұршақ пюресі, сүт қосылған желе түріндегі сұлы жармасы оңай сінеді. Ыдыс-аяқтың жиі қайталануы және тағамның монотондылығы жағымсыз. Бейтарап сорпаларды қышқылмен ауыстырыңыз. Бірдей гарнирден бас тартқан жөн. Ыстық климатта калория мөлшері аздап азайтылуы керек. Салқын климатта ақуызды тұтынуды арттыру қажет, бірақ тұтынылатын майдың мөлшерін азайту керек.

Сабақ алдында тамақтану.

Жаттығу кезінде дене көп мөлшердегі тағамды сіңіре алмайды, сондықтан жаттығу алдында бірден тамақтану дұрыс емес. Бірақ спортпен айналысу үшін көп күш қажет. Көмірсулар энергияның ең жақсы көзі болып табылады, сондықтан оларды таңғы асқа немесе түскі асқа сабақтан 3 сағат бұрын қосу керек немесе сабақтан бір сағат бұрын кешіктірмей кішкене бөліктерде жеу керек. Көмірсулар майсыздандырылған сүт қосылған сұлы жармасы, пісірілген картоп, қытырлақ нан, крекер, тосттар, джем немесе бал қосылған нан сияқты тағамдарға бай.

Спорттық жаттығулардан кейін тамақтану.

Егер сіз физикалық тұрғыдан жақсы жұмыс істесеңіз, бірақ 5 сағат бойы тамақ ішпесеңіз, қандағы глюкоза деңгейі соншалықты төмендейді, сондықтан жаттығулар шамадан тыс болады. Айқын ауыртпалық сезімі болмаса да, ол жаттығулар кезінде төзімділік пен зейінді шоғырландыру қабілетіне кері әсер етеді. Сабақ аяқталғаннан кейін екі сағат ішінде тамақтануды мақсат етіңіз. Егер жаттығулар сіздің тәбетіңізді басатын болса, мүмкіндігінше тезірек көмірсуларға бай нәрсені жеңіз. Бұл үшін өте қолайлы бірнеше тағамдар: сұлы печеньесі, жеміс торты, көкөніс қосылған макарон өнімдері, балық немесе тауық еті, майы аз дәмдеуіштермен пісірілген картоп, пісірілген күріш және тәтті жүгері салаты, сұлы жармасы қосылған жеміс салаты, көкөніс бұқтырмасы.

Көмірсулар әртүрлі жылдамдықпен қорытылады, сондықтан қандағы қант баяу немесе тез көтерілуі мүмкін. Картоптың, нанның және күріштің құрамындағы крахмал өз энергиясын баяу, ал джемде, балда, жемістерде, шырындарда кездесетін қарапайым көмірсулар тез жоғалтады.

«Энергетикалық жоғары жылдамдықтағы» тағамдарды (мейіз, банан, бал, джем, глюкоза, кэмпит, шоколад, тәтті печенье, сондай-ақ күріш, нан, тәтті жүгері, картоп, бұршақ) сабақ алдында тұтынған дұрыс; Қант деңгейін арттыратын қалыпты мөлшердегі тағамдар (макарон өнімдері, сұлы, тәтті картоп, сұлы жармасы, жүзім, апельсин, сұлы печеньесі) – жаттығудан кейін бірден; және «төмен жылдамдық» (сүт, йогурт, балмұздақ, алма, кара өрік, грейпфрут, құрма, інжір және бұршақ дақылдары).

Жоғары физикалық жүктеме кезінде жұмыс қабілеттілігін қалпына келтіретін фармакологиялық құралдардың ішінде витаминдер ерекше орын алады. Олардың жұмыс кезінде жоғалуы немесе азықтүлік өнімдерінің созылмалы жетіспеушілігі жұмыс қабілеттілігінің төмендеуіне ғана емес, сонымен қатар әртүрлі ауыр жағдайларға әкеледі.

Дененің витаминдерге деген қажеттілігін қанағаттандыру үшін олар көкөністер мен жемістерден басқа, дайын мультивитаминді препараттарды қосымша қабылдайды.

1. Аэровит. Физикалық өнімділікті арттырады, ауыр физикалық күш салудан кейін дененің қалпына келуін тездетеді. Дозасы: 3-4 апта бойы күніне бір рет 1 таблеткадан.

2. Декамевит. Ағзаның қорғаныс функцияларын күшейтеді, қалпына келтіру процестерін жеделдетеді, ағзаның қартаю процесін болдырмайды. Дозасы: 1 таблеткадан күніне 2 рет 2-3 апта.

3. Undevit. Ол ауыр физикалық күш салудан қалпына келтіру үшін қолданылады. Дозасы: 2 таблеткадан күніне 2 рет 10 күн, содан кейін 1 таблеткадан күніне 2 рет келесі 20 күн

4. Глутамевит. Жоғары стресс кезеңдерінде қалпына келтіру процестерін жеделдетеді, физикалық өнімділікті арттырады. Дозасы: 1 таблеткадан күніне 3 рет 2-3 апта.

5. Тетравит. Ауыр жүктемелерден кейін қалпына келтіруді тездетеді. Дозасы: 1 таблеткадан күніне 2-3 рет.

6. В-г витамині (кальций пангаматы) – организмнің гипоксияға төзімділігін арттырады, бұлшықеттерде, бауырда және миокардта гликогеннің, бұлшықеттер мен миокардта креатинфосфаттың синтезін арттырады. Ол миокардтың шамадан тыс кернеуі, бауырдағы ауырсыну белгілері бар жоғары физикалық жүктеме кезеңдерінде қалпына келтіруді жеделдету үшін қолданылады.

7. Е витамині (токоферол-ацетат) – гипоксиялық әсерге ие, тотығу процестерін реттейді және бұлшықеттерде АТФ жинақталуына ықпал етеді, анаэробты жұмыс кезінде физикалық өнімділікті арттырады. Ол анаэробты және жылдамдық-қуат бағдарындағы жоғары физикалық белсенділік үшін қолданылады.

8. С витамині (аскорбин қышқылы) – бұл витаминнің жетіспеушілігі шаршаудың күшеюінен, дененің суық тиюге төзімділігінің төмендеуінен көрінеді. Аскорбин қышқылының ұзақ болмауы цинге ауруына әкеледі. Жетіспеушілік әдетте қыстың аяғында және көктемнің басында байқалады. С витамині тотығу процестерінің тиімді стимуляторы болып табылады, төзімділікті арттырады, физикалық өнімділікті қалпына келтіруді тездетеді. Бұл барлық мультивитаминді кешендердің бөлігі, жаттығулар мен төзімділік жарыстары кезінде және денені ерте қалпына келтіру кезінде қолдануға арналған тағамдық қоспалар.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Тілеуғалиев О. Алматы “Жазушы” Дене тәрбиесі
2. Тойжанов С. Құлназаров А. Алматы “Жазушы” Дене тәрбиесі
3. Баскетбол. Спорт для начинающих 2004
4. Гомельский А. Я. Тактикий баскетбола. М. , Фис 66

**Көшкінбаев Ж.С.**

оқытушы,

*М.Х.Дулати атындағы өңірлік университеті, Тараз қ., ҚР.*

**Жайханов Ж.И.**

оқытушы,

*М.Х.Дулати атындағы өңірлік университеті, Тараз қ., ҚР.*

**Бекбергенова Ж.Е.**

аға оқытушы,

*М.Х.Дулати атындағы өңірлік университеті, Тараз қ., ҚР.*

## **БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ**

Қазіргі қоғамда азаматтардың рухани және физикалық денсаулығын нығайту және салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселелеріне ерекше назар аударылады. Осыған байланысты қазіргі уақытта мемлекеттің әлеуметтік саясатының басым бағыты ретінде дене шынықтыру мен спортқа жіті назар аударылуда.

Бұл проблемалардың өзектілігі Қазақстан Президенті Қасым-Жомарт Кемелұлының сөйлеген сөздерінде бірнеше рет айтылды. Ол мемлекеттің міндеті – мүмкіндігінше көп азаматтарды дене шынықтыру мен спортқа тарту, бұл сайып келгенде салауатты өмір салтының құндылықтарын қалыптастырып, нығайтуға тиіс деп санайды.

Мемлекеттің барлық күш-жігеріне, қабылданған нормативтік құқықтық актілерге, жүзеге асырылып жатқан бағдарламаларға қарамастан, жалпы республика бойынша халықтың бұқаралық дене шынықтыру мен спортқа тартылу деңгейі төмен болып қала береді. Осыған байланысты бұл тақырып халықтың әр түрлі топтары мен әр түрлі әлеуметтік топтарға қатысты өзекті болып қала береді.

Жақында әр түрлі зерттеушілер жүргізген көптеген зерттеулер ел тұрғындарының салауатты өмір салтын толық белсенді өмір сүру қабілетімен байланыстырмайтынын көрсетті. Сонымен қатар, респонденттердің үштен бір бөлігі ғана «салауатты өмір салты» ұғымының мәнін түсінеді, қалғандары бұл туралы аз түсінеді немесе бұл сұраққа ешқашан тап болған емес. «Интернетте» және «теледидарда» өткізілетін уақыттың «дене шынықтыру мен спортқа» қарағанда артық екендігі де ұят.

Салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізі-белгілі бір адамның әлеуметтік, физикалық, интеллектуалды және ақыл-ой қабілеттері мен мүмкіндіктерін іске асыруға жеке-мотивациялық қатынасы. Салауатты өмір салты – бұл денсаулықты сақтау мен нығайтуға бағытталған адамның іс-әрекеті. Сонымен қатар салауатты өмір салты өмірдің әр түрлі аспектілерінің болуы мен дамуының шарты ретінде қарастырылады. Сауықтыруға оң әсер ететін нәрсенің бәрін салауатты өмір салтына жатқызуға болады, бұл жерде дене мәдениеті ерекше рөл атқарады. Немесе спорт. Салауатты өмір салты денсаулықты сақтау мен нығайтуға жақсы әсер етеді және аурудың алдын алудың негізгі компоненті болып табылады. Отандық және шетелдік сарапшылар жүргізген бірқатар зерттеулерге сәйкес, кез келген ел халқының денсаулығы өмір салтына 50% -дан астам тәуелді.

Дене мәдениеті – бұл адамның әлеуметтік тәжірибені сіңіруге және жаңғыртуға ықпал ететін әлеуметтік мәдениеттің бөлігі. Әлеуметтік білім мен тәрбие жүйесінің қалыптасуы мен дамуы процесінде дене мәдениеті қазіргі кезеңде физикалық қасиеттердің қалыптасуы мен дамуында басым фактордың рөлін алады. Дене шынықтыру мен спорт бұл жағдайда салауатты өмір салты дағдыларын дамыту арқылы жан-жақты дамыған жеке тұлғаны қалыптастырудың негізіне айналуы тиіс.

Бұл жағдайда салауатты өмір салты бағдарламасы мақсатты, көзқарасты, жеке бағдарларды, мінез-құлық нормаларын қалыптастыруға бағытталған кешенді бағдарлама болуы керек, олар өз кезегінде халықтың физикалық және психикалық денсаулығының сақталуын және нығайтылуын қамтамасыз етеді. Дене мәдениетінің негізгі элементтерінің ішінен бірқатар элементтерді ажырату әдетке айналған: дене мәдениеті, денсаулық мәдениеті, қозғалыс мәдениеті. Бірқатар зерттеушілер адамның дене мәдениетін сипаттайтын көрсеткіштерді анықтайды, олар:

- құндылық ретінде адамның өз денсаулығына қатынасы, сонымен қатар бұл қатынастың көріну дәрежесі;
- денсаулықты сақтауға және жақсартуға жұмсалатын қаражат, сондай-ақ оларды пайдалану мүмкіндігі;
- өзінің физикалық жағдайы, құралдары, денсаулықты сақтау мен нығайту жолдары туралы білім деңгейі;

– басқалардың сауығуы мен физикалық жақсаруы үшін оларға мүмкін болатын көмек көрсетуге деген ұмтылыс пен қабілеттілік.

Осылайша, салауатты өмір салты құндылықтарын қалыптастыруға жүйелі көзқарас ел тұрғындары мен оның әр түрлі әлеуметтік қабаттарының денсаулығына әсер ететін факторларды ескере отырып құрылуы тиіс. Бұл факторларға ерекше әлеуметтік, экономикалық және экологиялық жағдайлар жатады; жұмыс орнындағы, білім алу үдерісіндегі тәуекел факторлары; тұтас көзқарастарды, әдеттер мен мінез-құлық ережелерін қалыптастыру.

Осыған байланысты, салауатты өмір салты мәдениетін қалыптастыру үшін қоғам дамуының бірнеше аспектілерін ұстанудың маңызы зор: адам денсаулығына әсер ететін жағымды факторлар туралы түсінік қалыптастыру; жеке гигиена ережелерін орындауға үйрету; дұрыс тамақтану туралы түсініктерін қалыптастыру; дұрыс күн тәртібі мен оны жүзеге асырудың құндылығы туралы түсінік қалыптастыру; денсаулық мәдениеті мен салауатты өмір салтының негізгі компоненттері туралы түсінік қалыптастыру. Бұл қызметтің жүзеге асуы білім мен медицина өкілдеріне ғана емес, әрқайсымызға байланысты.

Дене тәрбиесін, жаңа технология мен озат тәжірибені ұлттық және жалпыадамзаттық құндылық қағидаларымен сабақтастыра зерттеу – бүгінгі күн талабынан туындап отырған педагогика ғылымының міндеттерінің бірі. Дене тәрбиесінің мәнін бүгінгі жаңа заман талабына сәйкес қарастыру – бұл адамды өзі өмір сүрген ортаның жемісі ғана емес, сол ортадағы дене мәдениеті, адамгершілік қарым-қатынасы әрекетімен көрінетін субъект деп танылуымен айқындалады. Қоғамның елеулі өзгерістерге түсуі, адамның мақсат-мұраттарына, тұрмыс-тіршілігі мен мінез-құлқына, сондай-ақ өзінің жеке басына да субъект ретінде өзгеріс енгізуде. Оның үстіне қоғамдағы салауаттылық, дене мәдениеті мен рухани құндылықтардың табиғаты, мәні, шығу тегі және атқаратын қызметтері туралы жан-жақты зерттеу, оқушылардың дене тәрбиесін салауаттылық дене мәдениеті мәселесімен байланыста қарастыру қажеттігі біздің тақырыбымыздың өзектілігін айқындай түседі.

Елімізде бәсекеге қабілетті білім – білім беру саласының ең басты міндеті болып отыр. Дамудың алдыңғы қатарындағы елдердің білім дәрежесімен теңесу – еліміздің біліми саясатының негізгі көздегені. Дамыған елу елдің қатарына енудің алғышарттарының бірі де осы сапалы да бәсекеге қабілетті білім. Сондықтан да еліміздегі университеттерде білім берудің басты ұстанымдары мен міндеттері, әрекеттері, жолдары осы мақсатқа орай ұйымдастырылады.

Дене тәрбиесі өсіп келе жатқан жас ұрпаққа білім мен тәрбие беру саласының бір тармағы болып табылады және ол жеке тұлғаның жан-жақты дамуына, күшті де қуатты болып өсуіне, ұзақ уақыт шығармашылық еңбекке жарамды адамды қалыптастыруға, оны Отан сүйгіштікке дайындауға қызмет етеді.

Республикамыздағы білім беру саласында және әртүрлі қолдану салаларына байланысты жаңа бағыттағы спорт, дене тәрбиесі жүйесі бойынша мамандарға деген сұраныстардың артуы, оларды дайындаудағы білімділігі мен қабілеттілігі, біліктіліктің қазіргі талаптарға сай болуы өте үлкен маңызды жұмыстарды атқаруды талап етеді және болашақ педагогтардың кәсіби даярлығын, білім стандартына, мазмұнына сай жетілдіру мәселелері көкейкесті мәселе болып отыр. Көрсетілген міндеттерді толық жүзеге асыру дене тәрбиесі жүйесіне тікелей байланысты. Дене тәрбиесін жүзеге асыру – денсаулықты нығайту, білім беру, дамыту, тәрбиелеу міндеттерін шешуге арналған педагогикалық жұмыстардың бірі бола отырып, жеке тұлғаның денсаулық деңгейін арттыру, табиғи күш-қуатын нығайту, дене мүшелерін гигиеналық негіздері мен дене-қозғалыс қабілеті мүмкіндіктеріне сай, өз бетінше қимыл-қозғалыс жаттығуларын орындап, өзін-өзі үнемі дамытып, көңілді де сергек жүруге баулиды. Болашақ ұрпағымыздың денсаулығының мықтылығы, салауатты өмір сүруі мектеп мұғалімінің жеке басымен оның жоғары оқу орнындағы теориялық жеке тәжірибелік дайындығының дәрежесіне тікелей байланысты. Осыған орай оқушылардың дене тәрбиесі жүйесін жүзеге асыру жұмыстарын ұйымдастыруға болашақ мұғалімдерді даярлау ісін кәсіби дайындықтың ажырамас бөлігі ретінде қарастыру керек. Дене тәрбиесі және спорт мамандары күрделі әлеуметтік міндеттерді шешуге араласумен бірге оқушылардың психологиялық ерекшеліктеріне сай, оқу-тәрбие міндеттерін шешуде олардың рухани жетекшісі де болуы тиіс.

Оқушыларға дене шынықтыру сабақтарында жаңа технологияны пайдалану оқыту мен тәрбиелеудің жалпы заңдылықтарына бағынған. Сондықтан оны іске асыру барысында дене тәрбиесінің жас және жыныстық ерекшеліктерін ескере отырып, осы заңдылықтарды көрсететін жалпы педагогикалық ұстанымдарды басшылыққа алу қажет. Ол ұстанымдарға жататындар: жан-жақтылық, саналылық пен белсенділік, бірте-бірте жасалатын әрекет, қайталамалық, көрнекілік, жеке даралық.

Қорыта келе:

Жоғары оқу орнындағы дене мәдениеті – қазіргі маман тұлғасының жалпы кәсіби мәдениетін қалыптастыруда таптырмайтын параметр. Дене шынықтыру мен спорт – үйлесімді дамыған жеке

тұлғаны қалыптастырудың құралы. Олар алға қойылған мақсатқа жету үшін дененің барлық ішкі ресурстарын шоғырландыруға көмектеседі, өнімділікті арттырады, күні бойы бос емес күннің шеңберіне енуге мүмкіндік береді. Оқу пәні ретінде дене шынықтыру барлық мамандарды даярлау бағдарламалары үшін міндетті болып табылады, өйткені ол жан-жақты дамыған жеке тұлғаны қалыптастыруға, студенттердің жоғары білім алу процесінде физикалық және психофизиологиялық жағдайын оңтайландыруға көмектесетін құралдардың бірі болып табылады.

**ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Тілеуғалиев О. Алматы “Жазушы” Дене тәрбиесі
2. Тойжанов С. Құлназаров А. Алматы “Жазушы” Дене тәрбиесі
3. Баскетбол. Спорт для начинающих 2004
4. Гомельський А. Я. Тактикий баскетбола. М. , Фис 66

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ЛИЧНОСТНОМ СТАНОВЛЕНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

На протяжении многовековой истории человек почти не изменился в биологическом смысле, в отличии от профессий, которые появлялись и исчезали, видоизменялись и интегрировали. Естественные условия были столь универсальны и профессионально нейтральны, что сами помогли человеку овладеть обширным кругом всевозможных профессий.

Каждая специальность требует от человека особой физической подготовленности и предъявляет конкретные требования. Данные требования выражаются во внутренних и внешних системообразующих факторах. К внешним условиям относятся климатические условия, особенности психики человека и его отношения к трудным или необычным жизненным ситуациям. К факторам, составляющим вторую группу, относятся особенности восприятия информации при любой профессиональной деятельности, а также моторные особенности трудовых операций [1].

Всякая профессиональная деятельность расположена в зависимости между мышечной активностью и возможностями человека, поэтому правильное физическое формирование человека определяет благополучие в профессиональной деятельности и способствует созданию репутации специалиста. Так же физическая культура выражается не только показателем производительности, но и считается компонентом для подготовки к любому виду профессиональной деятельности.

Ход становления личности студента в выбранной им профессии характеризуется зависимостью некоторых полезных составляющих, которые выступают определенными последовательностями шагов в учебном процессе физической культуры.

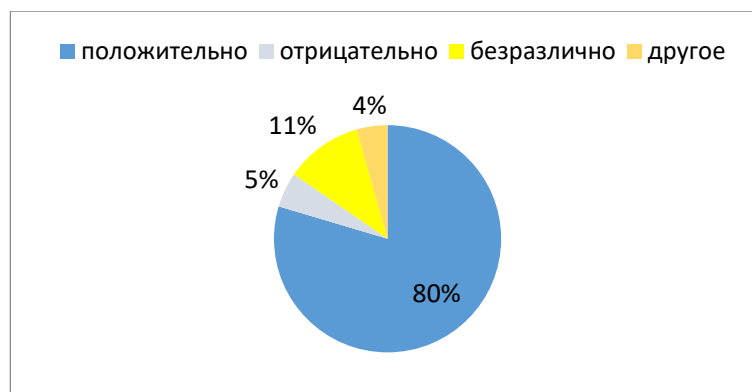
Важность физической культуры и спорта заключается в том, что во время выполнения физических упражнений задействуются различные виды образной памяти, как слуховая, зрительная, тактильная, осязательная и эмоциональная. По этой причине, благодаря различным ощущениям и образам, у студента откладывается и создается целостное понятие выполняемого им упражнения, что в последующем содействует перекладыванию полученного опыта в профессиональную деятельность [2].

В последствии, если студент начинает понимать всю важность физической подготовки для своей будущей профессии, то начинает активнее искать разумное сочетание физического и умственного развития. Он занимается физкультурой не потому, что это дань моде, а потому что необходимо для поддержания его здоровья и повышает его умственные возможности, делая его конкурентно способным на рынке труда.

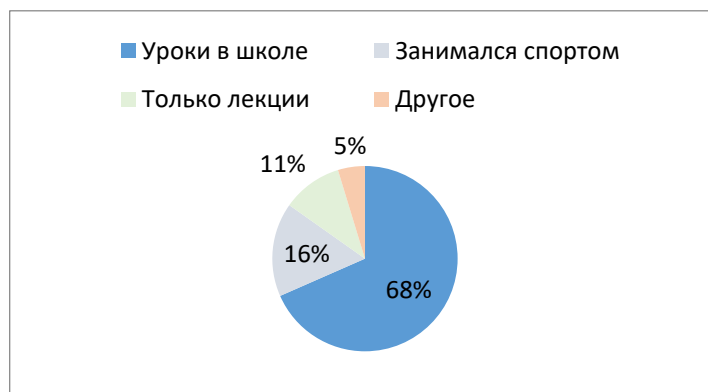
Физическое развитие является неотъемлемой частью любого вида деятельности и сочетает в себе развитие и результат профессионального образования студентов.

Для изучения данного вопроса, преподаватели Карагандинского индустриального университета провели анкетирование студентов первого курса, было опрошено 302 студента.

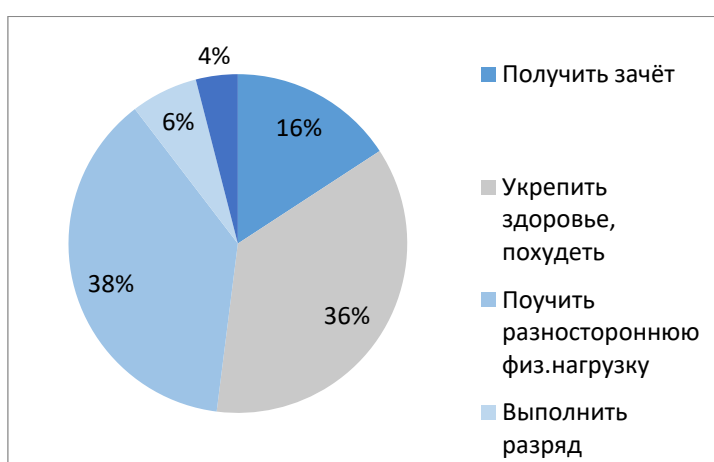
### 1. Ваше отношение к предмету ФВ в КарИУ. Рис.1



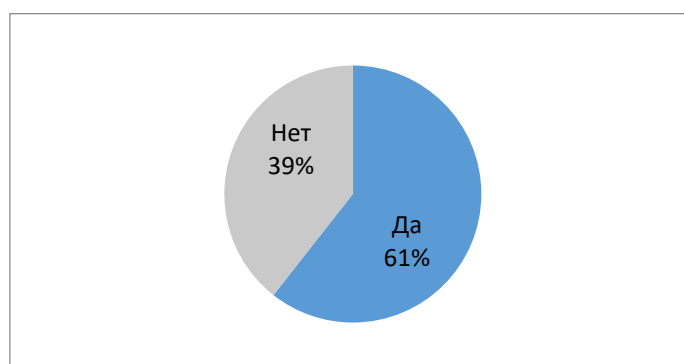
2. Ваш двигательный опыт до поступления в ВУЗ: Рис.2



3. Цель ваших занятий физической культурой или спортом: Рис.3



4. Есть ли для вас необходимость занятий физической культурой и спортом в период обучения в ВУЗе как будущему специалисту? Рис.4



В результате проведённого исследования были выявлены следующие результаты. С одной стороны, 80% (см. рис.1) студенты положительно относятся к физкультуре, с детства у них заложен положительный двигательный опыт, но он наблюдается только в 68% от общего числа студентов, который они получили в школе, наиболее активный опыт получили всего 16% студентов, занимаясь спортом. Опрос студентов показал, что хотя бы в одну-две секции в детстве школьниками они пробовали посещать, но ходили не более полугода, не добившись никаких результатов, на вопрос: «Почему бросил?», как правило, отвечали, что стало трудно или не понравилось. Следовательно, до своего поступления в ВУЗ спорт не входил в их приоритетные задачи становления разносторонней личности.

И вот поэтому преподаватели физкультуры сталкиваются с плохим функциональным развитием, теоретической готовностью и двигательной активностью студентов. Можно проследить и за



результатами нормативов – сдают нормативы единицы, исключение университеты, которые готовят специалистов физической культуры.

При рассмотрении мотиваций студентов к занятиям физической культуры (см.рис. №3) «Цель ваших занятий физической культурой или спортом», то 16 % студентов ответили, что посещают занятия только для того, чтобы получить зачёт, у них нет потребности в самосовершенствовании, самопознании самого себя (анкетирование было анонимным). Удивили 36 % респондентов, которые ответили, что мотивированы тем, что хотят похудеть и тем самым укрепить здоровье. Тенденция ожирения подрастающего поколения с каждым годом набирает обороты. Причины: малоподвижный образ жизни, неправильное питание. Только 44 % студентов готовы к дальнейшему самосовершенствованию, мотивация – выполнить разряд или получить разностороннюю физическую нагрузку.

Студенты первого курса на вопрос: «Есть ли для вас необходимость занятий физической культурой и спортом в период обучения в ВУЗе как будущему специалисту?» только 61 % (см.рис.4) студентов ответили положительно. Следовательно, у большинства студентов 1 курса не успело сформироваться понятие, что человеку недостаточно знать о пользе физической активности, он должен чувствовать необходимость в движении как настоящую потребность.

Рассматривая высшее образование важно понимать, что в его пространстве формируются все условия нужные для реализации студентом своих способностей, а структура физкультурно-спортивной деятельности располагает огромным комплексом для двигательной активности, способна решать и задачи подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности.

Далее следует рассмотреть несколько методов физического воспитания студентов в вузах, которые способствуют профессионально-личностному развитию личности.

Первый метод – это метод регулируемой практики, метод включает в себя строго предписанную программу упражнений, которая описывает все упражнения, порядок их выполнения и количество повторений. Также можно обрисовать динамику во время различных упражнений, описать место выполнения и время отдыха в соответствии с подходами. Эта система на практике способствует изучению новых двигательных навыков и способностей, направленных на развитие всех необходимых физических качеств для будущей профессиональной деятельности.

Второй способ – игра. Этот метод применяется не только в разных играх, но и просто в каждом упражнении. Особенностью игрового метода можно назвать тот факт, что здесь используется сюжет игры. Все мероприятия организованы по заранее продуманному плану, который, в свою очередь, ориентирован на достижение конкретной цели. Игровые сцены часто берутся из реальной жизни, например: охота на дикого зверя или различные виды бытовых и рабочих действий. Кроме того, игровые сцены создаются и придумываются преднамеренно на основе конкретной задачи. Метод игры используется в уроках физкультуры для усовершенствования физических качеств учащихся в более сложных или легких условиях. Во время игры развиваются такие качества, как ловкость, ориентация в пространстве, инициатива и самостоятельность, которые являются неотъемлемыми чертами в развитии гармоничной личности.

Третий метод является конкурентоспособным. Состязательный или соревновательный метод очень широко используется в педагогической практике. С помощью этого метода решаются многие задачи, поставленные преподавателями физической культуры, это развитие навыков и способностей, нужных для воспитания в студентах нравственных и волевых качеств. Присутствие соперничества обеспечивает особый эмоционально-физиологический фон, способствующий проявлению максимальной функциональности человеческого организма.

Четвертый метод – вербальный и сенсорный метод. Эти методы подразумевают использование тактильной информации и слов. С помощью слов люди передают друг другу всю необходимую информацию, знания, углубляют свое восприятие, анализируют и оценивают результаты. Благодаря сенсорному методу гарантируется максимальная наглядность, которая в физическом воспитании студентов представлена довольно обширно. Тут задействованы не только органы визуализации, но и слуховые и тактильные.

Таким образом, можно сделать заключение, что физкультура выступает в роли как развития, так и результата профессионального образования, а также деятельности человека. Также стоит отметить, что это не просто идея человека заменить физический труд на физические упражнения, а метод обеспечения наиболее действенного процесса развития личности [3].

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Беспалько, В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. – М.: Педагогика, 2015. – 180 с.

2. Новосёлова, А.С. Саморазвитие личности студента нетрадиционными методами физической культуры: учеб. пособие для самостоятельной работы студентов и преподавателей вузов / А.С. Новосёлова, А.А. Оплетин. – Пермь: ИВЭСЭП, 2018. – 140 с.
3. Макеева, В.С. Оздоровительно-рекреативная физическая культура: учебное пособие / В.С. Макеева, А.Д. Куницын, В.В. Вучева; под ред. М.Я. Виленского. – Орел: Орел ГТУ, 2016. – 195 с.
4. Данные анкетирования  
<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1PZhFgVJcMcWrpVPC6H9p4wefYcJVnJCR3Blku75u8zE/edit?usp=sharing> (на русском языке)  
[https://docs.google.com/spreadsheets/d/1mDyckXjjh\\_64ep8Jj8p6diVY-Lj8LVJdOdLjnKvuKPo/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1mDyckXjjh_64ep8Jj8p6diVY-Lj8LVJdOdLjnKvuKPo/edit?usp=sharing) (на казахском языке).

*Жалтаев Н.Р.*  
*ст. преподаватель,*  
*кафедры физического воспитания, АРУ им. К. Жубанова*  
*г. Актобе, РК*  
*Марденов К.Ж.*  
*ст. преподаватель,*  
*кафедры физического воспитания, АРУ им. К. Жубанова*  
*г. Актобе, РК*

## **ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Тщательная теоритическая подготовка, навыки организации в воспитательной работе, навыки управления, умение вовлечь учащихся в учебный процесс – это навыки, которые должны быть присущи современному педагогу. Применение информационно – коммуникативных технологий на занятиях физической культуры также помогают преподавателям физической культуры. Использование ИКТ способствует улучшению учебного процесса, повышению уровня мотивации учащихся, также спаду эмоционального напряжения на занятиях. Образование все время развивается и не стоит на месте, этим оно и диктует новые условия работы. Продолжительное время образование было процессом, при котором передача знаний и опыта происходило путем личного общения. Спустя некоторое время процесс получения книг перешел на книги. Все же, какой-бы книга не была полной и подробной, она не может полностью заменить живое общение, при котором можно наглядно пояснить, помочь увидеть и усвоить новый материал. На нынешний день компьютерные технологии развиваются и распространяются быстрыми темпами. Таким образом, использование информационно – коммуникативных технологий при обучении является достаточно уместным и естественным явлением в процессе обучения. Применение ИКТ на занятиях повсеместно с привычным и традиционным методом преподавания имеет множество достоинств, к примеру, развитие аналитических способностей студентов.

У каждой дисциплины и предмета имеется своя особенность, и у преподавателя каждой дисциплины стоит задача – создание оптимальных условий для лучшего усвоения своей дисциплины. Использование этого принципа касательно дисциплины физическая культура подразумевает, что задача преподавателя – это выбор способов обучения, позволяющие студентам проявить активность, творчество, познавательную также двигательную деятельности. Следовательно, процесс преподавания дисциплины физическая культура на сегодняшнее время значительно качественнее и лучше с применением современных компьютерных технологий.

Занятия должны давать учащимся знания, которые пригодятся в жизни. Процесс обучения должно проходить экологично и без вреда здоровью. Непоследнюю роль в этом играют оздоровительные технологии, позволяющие получать знания и навыки, предназначенные для здорового образа жизни, помимо этого формирование двигательных способностей, которые необходимы так для жизнедеятельности. Учебный процесс способствует малоподвижному образу жизни учащихся. И этот недостаток двигательной активности восполняется занятиями физической культуры.

Использование компьютерных технологий помогает в разы увеличить эффективность учебного процесса, на занятиях физической культуры в том числе. Помимо этого, их использование способствует повышению интереса к состоянию собственного здоровья, также к занятию спортом и двигательной активности. Различного рода модели мультимедийного и интерактивного характера, широкий выбор иллюстрированного материала помогают повысить уровень процесса обучения в разы. Современным студентам привычней и эффективней воспринимать информацию с вариантом, описанным выше, по сравнению с обычным форматом. Применение информационных технологий представляет собой графический материал со звуковым сопровождением – видеоматериалы обучающего формата, не статичные иллюстрации без звуковых сопровождений.

Учебный процесс при физическом воспитании в учебных заведениях участвует в закладке фундамента знаний, техник разного вида спорта. К примеру, можно привести бросок баскетбольного мяча, подача волейбольного мяча, различные техники старта бега и многое другое. При помощи наглядного обучения с демонстрацией изучаемого материала обучение становится наиболее эффективным. И информационно – компьютерные технологии, используемые на занятиях, отлично дополняют данный метод. Преподавание студентам и обучение их техникам спортивных упражнений, различных видов спорта способствуют улучшению и росту теоритической базы, также идет развитие образного и

логического видов мышления. Проработанная в деталях цифровая подача учебного материалы, близкая к реальности техника движений позволяет студентам усваивать новый материал гораздо качественнее и быстрее.

Использованная на занятиях физической культуры интерактивная доска позволяет протекать учебному процессу интереснее и продуктивнее. К тому, с ее помощью преподаватель имеет возможность более подробно раскрыть тему урока, например баскетбол или волейбол. Преподавателю дается возможность демонстрации презентации в комфортном темпе для учащихся, которые же в свою очередь, усваивают учебный материал основательнее и качественнее. С помощью указателя доски преподаватель добавочно указывает направление движения рук, ног, туловища и головы. Это позволяет детальнее разбирать ошибки, допущенные при практике или совершенные нарушения в период игр. Например, траекторию полета мяча в волейболе или в баскетболе можно выделить стрелками. Этот способ позволяет эффективнее и нагляднее проводить обучение различных технических действий и приемов.

Интерактивная доска, использованная на занятиях физической культуры, способствует следующим пунктам:

- возможность изучения материала независимо от уровня физической подготовки студента;
- возможность заинтересовать учащегося в процессе обучения и изучения различных техник и видов спорта;
- возможность использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни, на активном отдыхе;

Информационно – коммуникативные технологии способствуют более быстрому усваиванию теоретического материала, вдобавок, сам учебный процесс приобретает более интенсивную и многообразную форму.

Стоит отдельно отметить характер влияния ИКТ на эффективность обучения. Их применение на занятиях влияют на оценочную и мотивационную грани обучающегося. К примеру, довольное редкое использование компьютерных технологий на уроках может вызывать повышенное эмоциональное возбуждение учащихся, что может выступать как препятствие для подачи и восприятия учебного материала. И наоборот, столь частое использование ИКТ в учебном процессе может снизить интерес со стороны студентов. Оптимальная частота и продолжительность вовлеченности информационных технологий определяется рациональностью их использования и возрастом учащихся. Самый оптимальный период демонстрации ИКТ на занятиях приходится на начало нового раздела учебного материала. Это способствует закладке качественного фундамента учебного материала, мышлению ассоциациями и вовлеченности учащихся в учебный процесс с самого начала.

В целом, проводить занятия с использованием компьютерных технологий на всех этапах учебного процесса вполне целесообразно. Подачу нового материала, также непосредственно учебный процесс организуется, координируется, руководится и направляется преподавателем, а современные технологии во всю в этом помогают. При подаче нового материала посредством видеоматериала сопровождением звука и текста студент имеет возможность получать информацию, выявлять ошибки, если они присутствуют и самостоятельно исправлять их. Все это способствует тому, что занятие проходит более увлекательно и содержательно. На уровне закрепления полученного материала в ходе образовательного процесса, информационно – коммуникативные технологии помогают разрешить проблему обычного традиционного занятия в виде учета знаний в индивидуальной форме, помимо этого, облегчают процесс коррекции полученного материала, умений и навыков во всяком конкретном случае.

Одним из важнейших задач образовательного процесса является повышение образовательного уровня учащихся, и в этом помогают информационно – коммуникативные технологии, использованные на занятиях физической культуры. Занятия такого рода помогают проходить занятиям в комфортной эмоциональной обстановке для учащихся, к тому же приносят новшества и оживление, повышают уровень мотивации студентов. Развитие интересов и навыков к исследовательской деятельности, рост творческих способностей учащихся – все это формируется при использовании компьютерных технологий наряду с традиционной формой обучения. Учебный процесс проходит в комфортной психологической атмосфере и это способствует формированию у студентов навыков работы с потоками информации и развитию коммуникативных способностей.

*Мазболдиев А. Ч.*  
*аға оқытушы*  
*спорттық пәндердің әдістемесі кафедрасы*  
*М.Х.Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті*  
**Төреқұлов Б.М.**  
*Қаратай Тұрысов атындағы №53 мектеп-гимназиясының*  
*дене шынықтыру пәнінің мұғалімі*

## **ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНА ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР**

Дене тәрбиесі сабағы туралы жалпы ережеге бағына отырып мектеп сабағы әр түрлі сынып оқушыларының жас ерекшеліктеріне, бағдарламасының мазмұнына, педагогикалық міндеттерді шешудің тұтастығына, оқудың күн режиміне және өзге де жалпы білім беретін сабақтардың қатарындағы әр сабақпен шартты байланыста болып келетін ерекшеліктерге ие болады. Мұның барлығы сабақ өткізу әдістерінде дене шынықтыру сабақтарында арнайы талаптар орындауды қажет етеді.

Оқушылар дене-бітімінің дұрыс дамуы, денсаулығының нығаюы, жұмыс қабілетінің артуы сыртқы ортаның қолайсыз жағдайларына қарсы тұруға ықпал етеді. Жақсы денсаулық - адамның еңбек және қоғамның іс-әрекетке жемісті қатысуының маңызды кепілі. Оқушылардың денсаулығына қамқорлық жасауға біздің қоғамымыз мейлінше мүдделі. Сабақтарда, сабақтан тыс уақытта, спорт секцияларында дене тәрбиесін күн сайын ұйымдастырып, қолайлы жағдайлар жасау қажет.

Табиғи қозғалыстың түрлері жүгіру, қарғу, жүзу, лақтыру, шаңғы, коньки, велосипед тебу, акробатика өмірге қажетті дағды және іскерліктерді қалыптастырады. Жас адамдардың денесі түрлі жаттығулар көмегімен ширап, дамиды. Сондықтан күш, жылдамдық, төзімділік, икемділік сияқты адам қабілетін дамыту оқушылардың қозғалтқыш тәжірибесін байытады, дене қозғалысын үйлестіреді.

Дене тәрбиесі саласында ырғақ, жеке гигиена, дене шынықтыру мәдениеті, туризм, спорт ерекше орын алады.

Дене тәрбиесі ең басты күн тәртібін, яғни, еңбек, демалыс, тамақтану, ұйқы, бос уақыт ырғақтарын дұрыс ұйымдастыруда талап етеді. Күн тәртібін тиімді пайдалану балалардың ақыл-ойы мен дене құрылысының дұрыс дамуына, денсаулығын сақтауға көмектеседі.

Күн тәртібін бұзбау міндет. Тәртіп дегеніміз – демалыс, тамақтану, жеке гигиена және күн мен түннің пайдалы сәттерін маңызды, мазмұнды қолдану.

Мектепте дене тәрбиесін мұғалім, сынып жетекшісі, тәрбиеші басқарады. Олардың жұмысының мазмұны:

- шәкірттерге оқу, еңбек және демалыс ырғағын ұтымды пайдалануды үйрету, оқушылардың денсаулығын үнемі бақылау, жұмыс қабілетін жаңсарту, оларға жағдай туғызып, қамқорлық жасау.

- оқу күні және оқу жылы бойында қозғалыс жасау, қозғалтқыш әрекетке үйрету және қозғалтқыш сапаларын дамыту, дене шынықтыру және сауықтыру жұмысын тиімді өткізу.

Дене тәрбиесін мектепте және мектептен тыс оқу орындарында спорттық базаларда іске асыру үшін төмендегі талаптарды еске алған жөн:

- оқушылардың бойында жоғары адамгершілік сапаларын тәрбиелеу.
- шәкірттің денсаулығын нығайту, жұмыс қабілетін көтеру.
- спортпен шұғылдануға оқушылардың тұрақты қызығуын және қабілетін дамыту.
- негізгі қозғалтқыш сапаларын дамыту.

### **Дене тәрбиесі, мазмұны, бағдарламасы.**

2. Дене тәрбиесінің мазмұны, міндеттері және формалары әрбір мектептердің жағдайларына байланысты дене шынықтыру және сауықтыру жұмысының жүйесін жасауды қажет етеді.

Дене тәрбиесінің негізгі құралдарына дене жаттығулары, гимнастика, ойын, туризм, спорт, табиғи факторлар жатады.

Гимнастика – дене тәрбиесі жүйесінің негізі. Дене тәрбиесі жүйесінде қандай жаттығу болсын, барлығы гимнастикалық жаттығулардың негізін құрайды. Айталық, жалпы дамыту жаттығулары – спорттың барлық түрінде, ең әуелі денені қыздыру үшін, арнаулы жаттығуды орындау үшін дайындықтан басталады. Мысалы, таңертеңгілік бой жазу жаттығуларының жиынтығы -гимнастикалық жалпы дамыту жаттығулар жиынтығынан тұрады. Міне, сондықтан да гимнастикалық жаттығулар бүкіл спорттың негізін қалайды. Гимнастика адамның дұрыс қозғалысының, күш-қуатының, сымбаттылығы-

ғының, т.б. адам бойындағы барлық қабілет қасиетінің дұрыс қалыптасуының негізгі көзі, денсаулығының дұрыс қалыптасуы. Жалпы адамның адами болмысын қалыптастырады. Гимнастикамен шұғылдану деген сөз – адамның өзін-өзі тіршілікке қалыптасуға дайындауы болып табылады.

Гимнастикамен шұғылдану, негізінен екі бағытта жүреді. Біріншісі – гимнастиканың негізін қалайтын жалпы дамыту жаттығулары. Сондықтан, негізгі гимнастика деп аталады. Негізгі гимнастика барлық жаттығулардың негізгі жиынтығы болып табылады. Гигиеналық гимнастика – денсаулықты қалыптастыратын, таңертеңгілік бой жазу жаттығуларының жиынтығы, сондай-ақ өндірістік гимнастика және арнаулы емдеу гимнастикасы.

Бірғақты гимнастика – негізгі мақсаты әр адамның дене жағынан дамуына байланысты және жалпы денсаулығына байланысты шұғылданады. Жалпы дамыту жаттығуларының мақсатты түрде белгілі бір уақыт аралығында үздіксіз орындалуы.

Атлетикалық гимнастика – жалпы дамыту жаттығуларының арнаулы мақсатты түрде дене құрылысын жетілдіру үшін қолданылады. Бірақ бұл жаттығулар арнаулы гимнастикалық жабдықтармен орындалады. Айталық батпан, қосшоқпарлы батпандармен орындалатын жаттығулар болса, сондай-ақ, тренажорлық аспап-құралдарда орындалады. Атлетикалық гимнастика негізінен – жалпы дамыту мақсатында спорт ретінде де қарастырылады.

Екіншісі – спорттың гимнастика. Спорттың гимнастика бірнеше жекелеген спорт жаттығуларынан тұрады. Бұл жаттығулар жекеленген спорт түрі болып есептеледі. Ерлердің жабдықтары – керме, шығыршық, қоссырық, кіші және үлкен ағаш ат және еркін жаттығу. Әйелдердің жабдықтары – бөрене, үлкен ағаш ат, әр түрлі биіктегі қоссырық және еркін жаттығу.

Спорттың акробатика – жұптасып және топтасып орындалатын акробатикалық жаттығулар. Гимнастиканың бір түрі ретінде қаралатын аса күрделі жаттығу.

Көркем гимнастикамен әйелдер шұғылданады. Жалпы көркем гимнастикасының орындалуы би қозғалысына негізделген, қолда әр түрлі құрал-жабдықтарды ұстап жүріп немесе лақтыра отырып, сол құралдың қозғалысы мен бірге билеп жүріп орындалады.

Ең әуелі гимнастика сабағы басталмас бұрын, сабақтың қауіпсіздік ережесін үйрену керек. Мұғалімнің тұжырымдамасымен орындалады. Гимнастикамен арнаулы шұғылданушы өзі сақтана жүріп, спортпен шұғылданудың жалпы ережесін білуі керек. Содан кейін, әріптесін сақтандыра білуі керек. Мұны орындау әр спортшының міндеті.

Жеңіл атлетика – бүгінгі таңда тек біздің елде ғана емес, дүние жүзінде кең таралған спорт түрі. Жеңіл атлетиканың негізгі жаттығулары – тегіс жерде жүгіру, бедерлі жерде жүгіру, жүру, кедергілермен жүгіру, ұзындыққа және биіктікке секіру, лақтыру, жеңіл атлетикалық көпсайыс.

Жеңіл атлетикалық көпсайыс – көпсайыс құрамына жеңіл атлетиканың жаттығуынан 10 жаттығуға дейін кіреді. Олар – жүгіру, секіру, лақтыру және кедергілерден өту.

Сөре және мәре. Жарыс барысында сөреден шығу үшін жүгіруші төменгі және биік сөре жағдайында тұрады. Қысқа қашықтыққа жүгіргенде төменгі сөре жағдайында тұрады. Орта және ұзын қашықтыққа жүгіргенде биік сөре жағдайында тұрады. Төменгі және биік сөреде жүгіріп шығу әдіс-тәсілін студенттер мектеп бағдарламасынан оқып кеткендіктен, оған қайтадан оралмадық.

Жеңіл атлетиканың негізгі жаттығуы – жүгіру. Ол жеңіл атлетиканың барлық жаттығуларында қолданады. Сондықтан, кім болсын, жеңіл атлетикамен шұғылданғанда, ең алдымен жүгірудің айла-тәсілін меңгеруі керек.

Жүру. Адам баласының табиғи жүруі бар. Екінші – жүрудің спорттық түрі бар. Әрине, екеуінің айырмашылығы жер мен көктей. Спорттық жүрістің негізгі ережесі, әрбір аттаған сайын, яғни, алдыға аттаған аяқтың өкшесі жерге тимейінше итерілетін аяқты жерден көтеруге болмайды. Демек, адамның екі аяғы да жерге тимейтіндей көтеріліп кететін фазасы болмауы керек. Бұл жағдайға кез келген спортшы қалыптасып үйрене бермейді. Табиғи жүрісте көтеріліп кететін фазасы болады. Яғни, жүгірудің алғы шарты орындалады. Спорттың жүріспен жарысқа қатысқан спортшы жүгіріп кетпес үшін көтеріліп кететін фазасын төрешілер мұқият қадағалайды.

Әдетте, жүгірудің әдісін білетін спортшылар төменгі сөреден шығудың әдісін жақсы меңгерген болса, жылдамдықтан көп ұтады. Бұл деген жүгіріс әдісін меңгерді деген сөз. Ал жоғарғы сөре жүгіріс әдіс-тәсілін меңгеруге айтарлықтай әсер ете қоймайды. Бірақ орта және ұзақ қашықтыққа жүгіргенде аяқты көтеріп алып, алға соза басудың өзіндік ерекшелігі бар. Мәселен, біреу қысқа адымдайды, енді біреу жүгіргенде адымын ашады.

Бүгінде биіктікке секірудің бүкіл әлемге тараған үш түрлі жаттығуы бар. Біріншісі – «аттап» секіру, екіншісі -алдыға қарай «аунап» секіру, үшіншісі – «шалқадан жатып өту». Қазір әлем бойынша ең жоғарғы көрсеткішті -«шалқадан жатып өту» әдісімен орындап отыр. Оқу процесінде қолданылатын секірудің ең қарапайым түрі «аттап» секіру. Сабақта биіктікке секіруді осы «аттап» секіруден

бастайды. Секірудің негізгі айла-тәсілін үйрену үшін ең әуелі дұрыс жүгіріп келгенде сілтейтін аяқ дәл шығу керек. Сілтейтін аяқты кермеге қарай созғанда тізе бүгілмеуі керек. Екіншіден, итерілетін аяқ нақтылы өз орнына түсуі керек. Яғни, негізгі мақсат – итерілетін аяқтың қозғалысы дұрыс орындалуы керек. Сонда ғана жаттығудың орындалуы нәтижелі болады. Жаттығуды орындаушы жерге сілтеген аяғымен түседі. Кермеден сілтеген аяқ, өткеннен кейін итерілетін аяқ мүмкіндік болғанша жоғары көтеріледі.

Дене жаттығулары – бұл саналы түрде орындалған қимылдар және қозғалтқыш әрекеттер. Дене жаттығулары бұлшық ет жүйесін, қан айналымын және тыныс алу мүшелерін дамытады.

Гимнастика. Түрлері: негізгі және гигиеналық гимнастика, спорттың гимнастика, акробатика, көркемдік гимнастика, өндірістік гимнастика және емдік гимнастика.

Ойын оқушыларды жылдамдықта, төзімділікке тәрбиелейді.

Спорт – оқушылардың денсаулығын нығайтатын, дене күшін, қозғалыс дағдыларын және моральдық-еріктік қасиеттерін дамытатын дене тәрбиесінің құралы. Дене тәрбиесіндегі маңызды құралдарының бірі – табиғи факторлар: күн көзі, ауа, суға шомылу, душ қабылдау.

Табиғат факторларын балалардың денесін сауықтыру жұмысы кезінде пайдалану өте тиімді. Дене тәрбиесінің маңызды мақсаттарының бірі – балалар мен ересек адамдарды дене шынықтыру ісіне жұмылдыру.

Дене тәрбиесінің міндеттері:

– денсаулықты нығайту және шынықтыру, дененің дұрыс өсіп-жетілуіне және ағзаның жұмыс қабілетін арттыруына әсер ету;

– қимыл дағдылары мен іскерліктерін қалыптастыру және жетілдіру;

– қимылдың жаңа түрлеріне баулу және оны теориялық білімдерімен байланыстыру;

– негізгі қимыл-қасиеттерін күшті, төзімділікті, шапшаңдықты және ептілікті дамыту;

– еріктілікке, батылдыққа, табандылыққа, тәртіптілікке, ұйымшылдыққа, достық пен жолдастық сезімге, мәдениет мінез-құлық дағдысына еңбек пен қоғамдық меншікке саналы көзқарасын тәрбиелеу;

– өдеттерді қалыптастыру және дене жаттығуларымен үнемі шұғылдануға ынтаны тәрбиелеу;

– гигиеналық дағдыларды сіңіру, дене жаттығулары мен шынықтыру гигиенасы жөніндегі білімді хабарлау.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Мұхамеджанова, Ұ. Ж. Дене шынықтыру пәнін оқыту әдістемесі. – Астана: Фолиант, 2011. – 188 б.]
2. Е.Қ. Уанбаев «Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі» оқу құралы. Өскемен С. Аманжолов атындағы ШҚМУ Баспасы 2006]
3. Дене тәрбиесі. Б. Болатбек. Алматы: Атамұра, 2004. 112 б.]
4. Дене тәрбиесі. М. Тұрыскелдина. Алматы: Атамұра, 2003. 112 б.]
5. Қазақ энциклопедиясы. Алматы: Рауан, 2005. 680 б.]
6. Джаймаев А.Р., Құрманбай Қ. А., Есмаханова Ж. Ш. Дене тәрбиесінде дене жаттығулар кешенін топтастыру.- Шымкент: ОҚМУ, 2011. – 32 б.]

**Процюк О.А.**  
старший преподаватель  
кафедры физической культуры и спорта  
ЕНУ им. Л.Н.Гумилева, г. Нур-Султан, РК.

**Белькович В.Н.**  
старший преподаватель  
кафедры физической культуры и спорта  
ЕНУ им. Л.Н.Гумилева, г. Нур-Султан, РК.

**Процюк Е.А.**  
педагог дополнительного образования  
ГККП «Дворец школьников имени Махамбета Утемисова»,  
г. Нур-Султан, РК.

## **ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА**

Проблема личности и коллектива в вузе продолжает быть актуальной, не смотря на то, что исследования в этой области существуют. Они не многочисленны и пока охватывают не все аспекты этой проблемы.

Научная новизна работы заключается в том, что студенческие коллективы, как феномен, крайне редко исследовался учеными, как объект исследования. Проблема межличностных отношений студенческих коллективов остается малоизученной. Научная литература, которая имеется по данной теме, недостаточно отражает проблемы формирования взаимоотношений по каким-либо конкретным методикам или посредством той или иной дисциплины. Существуют множество методик по диагностике отношений внутри группы, определение статусных групп, лидеров, но пути решения даются только в виде рекомендаций. Отдельные методические рекомендации не способны решить данную проблему. Разработанная нами программа, которая включает в себя спортивную игру волейбол, игры и упражнения с элементами волейбола, невербальные методы, направленная на формирование коммуникативных умений, будет наиболее эффективной, если выполнять ее систематически на занятиях физической культуры.

Исследование проводилось на базе Евразийского национального университета имени Л.Н. Гумилева города Астаны.

Проанализировав рабочую программу по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной формы обучения всех специальностей, нами была разработана программа, для студентов первого курса Евразийского Национального университета, где мы предложили использовать игру волейбол, в течение всего учебного года, а также невербальное общение.

Мы частично изменили внутреннее содержание учебной программы, дополнив теоретический раздел изучением средств невербального общения. А так же внесли в практический раздел программы обучение умениям и навыкам невербального общения и их совершенствование на занятиях по физическому воспитанию. Теоретический раздел программы, помимо техники безопасности, предусматривает овладение студентами специальных знаний, которые бы позволили понять суть невербальных способов общения, и применить их на занятиях. Также эти знания и умения могли бы быть полезными для дальнейшего личностного и профессионального роста, творческого развития.

На начальном этапе исследования нами была поставлена следующая гипотеза: если в занятия физической культуры включать методы сплочения и формирования коллектива, то уровень взаимоотношений среди студентов повыситься. Мы предполагаем, что применение преподавателем физической культуры на каждом занятии волейбола, комплексов развивающих, интеллектуальных, подвижных игр с элементами волейбола, будет способствовать повышению уровня сплоченности коллектива студентов.

Психологические исследования были проведены на базе женской группы юридического факультета 1 курса и женской группы факультета социальных наук 1 курса Евразийского Национального Университета им.Л.Н.Гумилева г. Астаны. В группе юридического факультета 32 студента, в исследовании принимало участие – 32 человека. В группе факультета социальных наук 30 студентов, в исследовании приняли участие 30 человек. В группах одинаковая программа обучения. Основной задачей исследования было подтвердить, насколько сплоченней, дружнеей, позитивней межличностные отношения в группе с применением новой программы на занятиях физической культуры.



На первом этапе опытно-экспериментальной работы мы применили методики определения лидерских качеств тест «Самооценка лидерства» (Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.) [1] и диагностика уровня развития группы (Л.И. Уманский, А.Н. Лутошкин)[2].

По опыту диагностики и оценки динамики малых групп полученным количественным данным соответствуют следующие уровни группового развития (Л. И. Уманский, А. Н. Лутошкин):

67-81 – коллектив («Горящий факел»), 66-50 – автономия («Алый парус»), 49-34 – кооперация («Мерцающий маяк»), 33-20 – ассоциация («Мягкая глина»), 19 и менее – диффузная группа («Песчаная россыпь»).

Проведя необходимые расчеты, мы получили следующие результаты.

У группы ФСН преобладали ответы по «в», и это соответствует низкому уровню развития группы. После переведения буквенных ответов в баллы, мы получили средний профиль, который равнялся 31 баллу, что соответствует уровню группового развития «Мягкая глина».

У группы ЮФ также прослеживалось преобладание ответов по «в», а в баллах – 17, что соответствует определению «Песчаная россыпь».

Полученные данные по проведенной методике можно представить в виде таблицы:

Таблица 1

Результаты первичной диагностики уровня развития групп.

Название группы	Преобладание ответов по «а» (кол-во чел)	Преобладание ответов по «б» (кол-во чел)	Преобладание ответов по «в» (кол-во чел)	Преобладание ответов по «г» (кол-во чел)	Суммарный Результат в баллах
ФСН	6	7	14	3	31
ЮФ	4	6	15	5	17

После сравнительного анализа полученных первичных результатов мы пришли к следующим заключениям. В обеих группах есть студенты с высоким уровнем лидерства, но в группе ФСН их больше. Также в каждой группе есть студенты с очень низким или деструктивным лидерством, но в группе ЮФ их больше. В обеих группах прослеживается преобладание ответов по «в», что соответствует низкому уровню развития группы, но в баллах группа ФСН оказалась в более выигрышном свете, т.к. определение «Мягкая глина» находится ступенью выше, чем определение «Песчаная россыпь». Такие результаты можно объяснить тем, что группы образовались сравнительно недавно и проучились вместе несколько недель.

Исходя, из полученных данных мы пришли к выводу, что в качестве группы для проведения экспериментальной работы совместно с преподавателем по физической культуре будет группа юридического факультета. Группа факультета социальных наук будет контрольной.

На втором этапе (формирующем) проводилась работа со студентами экспериментальной группы по разработанной нами программе, рассчитанной на четыре часа в неделю и проводимой в рамках занятий физической культуры в течение четырех месяцев (сентябрь 2021 г.- декабрь 2021г.).

В декабре 2021 года, мы провели повторную диагностику в экспериментальной и контрольной группах. На каждого студента были подготовлены бланки опросники для определения самооценки лидерства и диагностики уровня развития группы. Полученные данные по проведенной методике можно представить в виде таблицы (см. таблица 2).

Таблица 2

Результаты вторичного опроса «Самооценка лидерства»

Название производимых вычислений	Группа ФСН	Группа ЮФ
Высокий уровень лидерства	10	14
Средний уровень лидерства	6	10
Низкий уровень лидерства	4	8
Преобладание ответов «Б»	10	-

Таким образом, сравнив результаты первичного и вторичного опроса, в группе ФСН увеличилось количество студентов с высоким уровнем лидерства на 6%, а в группе ЮФ на 28%. Со средним уровнем лидерства в группе ФСН увеличился результат на 10%, в группе ЮФ на 6%. В группе ЮФ получился результат ниже, только лишь потому, что, девять человек перешли в более выгодную позицию –

высокий уровень лидерства. С низким уровнем лидерства в контрольной группе результат снизился на 7%, в экспериментальной группе на 25%, что говорит о положительном результате нашей работы. Преобладание ответов «б» свидетельствует об очень низком или деструктивном лидерстве и вторичное анкетирование дало следующие результаты : в группе ФСН – 10% от всего количество студентов, а в группе ЮФ – 0%, что говорит о благоприятном результате разработанной нами программы.

В конце учебного года увеличилось число студентов в более благоприятном статусном положении. Это означает, что процесс становления будущего специалиста протекает благополучно для большинства студентов. Но если рассматривать группу ФСН, то это можно объяснить тем, что группа проучилась вместе учебный год, но вместе с тем показатели улучшились незначительно. Что же касается экспериментальной группы ЮФ, показатели увеличились значительно вследствие преобразования сферы взаимоотношений в студенческом коллективе. Можно также отметить, что группа ЮФ перешла в статус «Алый парус» минуя два уровня.

Таким образом, исследование подтвердило правильность гипотезы и позволило убедиться в правильности избранного пути формирования межличностных отношений в студенческом коллективе.

Мы предложили в своей работе некую помощь для преподавателей в организации занятий физической культуры, которые будут способствовать подготовке будущего специалиста, что не возможно без развития коммуникативных способностей и формирования благоприятных межличностных отношений в коллективе.

**Мансуров Т.К.**  
докторант 1 года обучения  
КазНУ им. аль-Фараби, г. Алматы, РК  
**Научный руководитель: Мадиева Г.Б.**  
к.п.н., КазНУ им. аль-Фараби  
кафедра физического воспитания и спорта

## **СОВРЕМЕННЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛАХ И ВУЗАХ**

В последние годы в обществе наблюдаются тенденции, которые основаны на повышенном внимании и обеспокоенности о физическом состоянии молодежи. Особенно это касается школьников и студентов, которые имеют возможности заниматься спортом в учебных заведениях. Физическая культура является источником физического, морально-нравственного и интеллектуального развития личности, а так же ключевой компонент здорового образа жизни. Основная задача предмета физкультуры – это сохранение и укрепление здоровья учащихся, и формирование привычки заниматься физической культурой и спортом на регулярной основе.

Повсеместно отмечается, что старые методики построения занятий по физической культуре утрачивают свою актуальность, поэтому преподаватели и учителя постоянно находятся в процессе разработки и поиска новых версий построения учебно-воспитательного процесса. Такие изменения заставляют задуматься о проблеме, как о чем-то более глобальном, о смене мышления. Внедрение инноваций – современный подход, меняющий классические педагогические основы и определяющий пути ее модернизации.

Инновационную деятельность можно охарактеризовать как одну из частей изменений в разных ее видах, таких как разработка инновационных методик, организация, управление, выбор и использование оригинальных инструментов. Обращаясь к инновациям, педагог должен, прежде всего, обращать внимание на индивидуальный подход к каждому обучающемуся и на требования общепринятых университетских и министерских стандартов.

В сфере физической культуры и спорта на сегодня уже существует ряд инновационных технологий, направленных на укрепление и развитие здорового образа жизни.

Проблема ухудшения здоровья и снижения интереса к физическому воспитанию особенно остро наблюдается в возрасте 16-25 лет. В данной ситуации одним из наиболее эффективных решений можно признать разработку здоровьесберегающих технологий, которые основываются на укреплении и сохранении здоровья молодежи.

Изменения используемой системы в образовательном процессе можно смело применять и в физической культуре и спорте. Эффективное внедрение в учебный процесс нового комплексного подхода к физическому воспитанию школьников и студентов предполагает использование инновационных педагогических технологий.

Педагогическая технология – это совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор форм, методов, способов, приемов обучения, воспитательных средств. Педагогические технологии позволяют структурировать преподавание, тем самым помогая ему перейти на путь предварительного планирования в учебно-воспитательном процессе.

Инновация – это прогресс, являющийся логическим воплощением потребностей, выражаемых человеком, обществом и современными реалиями. Основными составляющими инноваций являются научная новизна и практическое применение. В педагогической сфере физической культуры новые технологии разрабатываются с завидной регулярностью. Среди них можно выделить основные: спортивно-ориентированное физическое воспитание, личностно-ориентированное физическое воспитание, экологическое воспитание, контроль и анализ состояния физического здоровья, физического развития, олимпийское образование, нетрадиционные методы оздоровительной физкультуры. Чтобы удовлетворять современные потребности, технологии преподавания физической культуры включают в себя современные достижения теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки.

Основными направлениями инноваций в спорте и физическом воспитании должны быть пропаганда активного образа жизни, теоретическая составляющая пользы данных дисциплин и вытекающие из этого выводы об их необходимости при сидячем образе жизни школьников и студентов. Для этого необходимо создать такие технологические модели оздоровительной физической культуры, которые могут изменить данную ситуацию и отношение молодежи к собственному здоровью.

Во многих учебных заведениях учебный процесс организован таким образом, чтобы он способствовал росту личностного потенциала обучающихся. Соблюдение некоторых условий способствует

более эффективному внедрению инноваций: мониторинг физического состояния студента; связь нравственного и физического воспитания; оздоровительное направление с учётом уровня физической подготовленности обучающихся; личностно-деятельный подход.

В занятиях особое внимание нужно уделить самостоятельному анализу учащихся, направить их на осознание полезности данных упражнений и занятий и в дальнейшем.

Внедрение информационно-коммуникативных технологий (ИКТ), является одним из наиболее активно используемых инструментов во всех сферах жизнедеятельности, в том числе и в сфере физической культуры. В сфере образования ИКТ, в первую очередь, используется для развития у обучаемых системности мышления, индивидуальных способностей, закрепления новых навыков и умений.

Разнообразные ИКТ применяются на практике во многих учебных заведениях: компьютеры, телевизоры, интерактивные доски, проекторы и прочие. Используя ИКТ, преподавательский состав не только развивается и идет в ногу со временем, но и более точно доносит информацию, а так же повышает интерес у студентов к формированию здорового образа жизни.

Также ИКТ широко распространены при изучении теоретического материала, который в больших объемах используется в высших учебных заведениях. Преподаватели активно используют такой вид подачи информации, как электронная презентация, она, являясь своего рода конспектом, доступно объясняет студентам нюансы лекционных материалов.

Кроме того ИКТ можно использовать при объяснении техники исполнения тех или иных спортивных приемов и упражнений, порой преподаватель не имеет возможности в полном объеме продемонстрировать это на своем примере.

В свою очередь для обучающихся ИКТ можно использовать в совершенно различных ситуациях: готовить презентационные материалы, выполнять задания преподавателей, пользоваться в случае освобождения от физических нагрузок.

Известно, что регулярные физические нагрузки влияют не только на физическое состояние, но и поддерживают в нужном ключе психологическое и ментальное здоровье, способствуют развитию личности во всех направлениях. В этом отношении одним из инновационных направлений является использование музыки при занятиях спортом. Она содействует решению различных задач: улучшение психоэмоционального состояния занимающихся, содействие в организации обучающихся в процессе занятий, содействие улучшению эмоционального фона. Музыка оказывает благотворное влияние на физиологические процессы организма. Так, при восприятии музыки происходят изменения в ЦНС, нормализация мозгового кровообращения, она оказывает воздействие на кровяное давление, уровень сахара в крови, частоту пульса, сокращение мышц; энергичная музыка производит тонизирующий эффект, а спокойная музыка, напротив – успокаивающий.

Но, несмотря на очевидное благоприятное влияние музыки на организм человека, к использованию этой инновационной технологии нужно подходить с осторожностью. Неправильное ее использование может затруднить выполнение упражнений, а так же оказать негативное влияние на психику обучаемых. Необходимо учитывать специфику занятия по физической культуре. Его условно делят на три части: подготовительная, основная и заключительная. У каждой есть свои задачи, поэтому подбор музыкального сопровождения осуществляется, основываясь на том, в какой именно части занятия оно будет использоваться.

Правильный и своевременный подбор преподавателем музыкального сопровождения может помочь в повышении качества занятий, а так же способен решить многие педагогические задачи.

Принимая во внимание тот факт, что по достижении возраста 15-17 лет, большинство молодежи начинает выбирать будущую профессию, понимание, что спорт и занятия физической культурой нужны им по жизни в качестве инструмента для обеспечения здорового образа жизни, приводит к активному использованию фитнес-технологий. Этот вид нагрузок уже прочно осел в повседневной жизни активной части населения земного шара и существует очень много разновидностей занятий фитнесом: йога, шейпинг, пилатес, танцы, кроссфит и т.д.

Одной из разновидностей фитнеса является пилатес. Именно его чаще всего используют в своих занятиях преподаватели по физической культуре. Данную систему упражнений использовали во время первой мировой войны в госпиталях для восстановления поврежденных органов.

Данная система состоит из упражнений для укрепления позвоночника и мускулатуры. Нагрузка направлена на более слабые группы мышц, служащие поддержанию осанки. Пилатесом могут заниматься все люди, находясь в любой физической форме. Такая система тренировок одновременно мягко воздействует на тело и тренирует его. Она включает силовую нагрузку, растяжку и контроль над правильным дыханием. Развивает гибкость, силу, выносливость, помогает справиться со стрессом.

Сфера физической культуры и спорта богата на различные методики, направленные на развитие физической формы и психологическую устойчивость. Традиционные методы преподавания отходят на второй план, уступая место внедрению инновационных технологий в программу преподавания физической культуры.

*Кондратенко С.А*  
докторант 1 года обучения  
КазНУ им.аль-Фараби, город Алматы, РК  
**Научный руководитель: Шепетюк Н.М.**  
к.п.н., доцент, КазНУ им.аль-Фараби  
кафедра физического воспитания и спорта

## **НЕТРАДИЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ВУЗЕ**

В настоящее время актуальность проблемы использования альтернативных физкультурных занятий нетрадиционной направленности, которые учитывают особенности мотивов и потребностей студенческой молодежи, приобретает особую остроту.

Постоянно повышаются требования к уровню физической подготовленности и состоянию здоровья студентов. Возрастает необходимость, обеспечить воспитание у студентов устойчивого интереса, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, ценностной мотивации к здоровому образу жизни.

Физическая культура – это часть системы физкультурно-оздоровительного комплекса, основная ее форма – физкультурные занятия. Однако постоянное использование только данной структуры зачастую ведет к снижению интереса молодежи к занятиям и, как следствие, к снижению их результативности. Выход из этой ситуации – использование вариативных и нетрадиционных физкультурных занятий.

Нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяют постоянно поддерживать интерес к ним, индивидуализировать подход к каждому студенту, разумно распределять нагрузку, учитывая уровень двигательной активности и поло-ролевой принцип подбора движений. Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении нетрадиционных форм занятий, тесно связан с положительными эмоциями, благотворно влияющими на психику обучающегося.

На данный момент существует множество нетрадиционных методик, которые обеспечивают формирование прочного, устойчивого интереса к физкультуре у студентов, потребность заниматься ею. Нетрадиционность предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, оставив неизменным главное:

- на каждом занятии должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития;
- обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам: обучение, закрепление, совершенствование;
- содержание и методика проведения занятия должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств.

Формы нетрадиционных физкультурных занятий в работе со студентами университета мы используем:

1) занятия, построенные на танцевальном материале. Это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку;

2) занятия-тренировки или тренировочные занятия, традиционная структура может быть несколько нарушена за счет уменьшения общеразвивающих упражнений и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки;

3) игровые занятия, построенные на основе игр и игр-эстафет, которые целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций;

4) круговая тренировка – принцип организации такого занятия достаточно прост: вводная и заключительная часть занятия проводятся в традиционной форме. Во время, отведенное для общеразвивающих упражнений и основных движений, организуется круговая тренировка.

Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым спортивным инвентарем, чтобы студенты одной группы могли упражняться на них одновременно, в определенной последовательности. Такой способ позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает студентам возможность проявить творческую инициативу, придумывая способы выполнения упражнения;

5) занятия на спортивных комплексах и тренажерах. Современные тренажеры имеют привлекательный вид, регулируются, что позволяет использовать их в работе со студентами разной физической подготовки, что побуждает к двигательной активности. В ходе таких занятий в значительной мере повышается эмоциональный тонус, активизируется познавательная деятельность, развивается творческое воображение;

6) занятия фитбол – аэробика. Упражнения с надувными мячами являются элементом аэробики. Фитбол (fitball, fit – оздоровление, ball – мяч) – мяч позволяет великолепно решать оздоровительные задачи, формировать осанку и отлично поднимать настроение;

7) занятия, на которых студенты учатся приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, психогимнастики.

В своей работе я стараюсь отойти от традиционного подхода к проведению физкультурного занятия. К концу учебного года студент должен иметь определённый уровень физической подготовки. Вопрос в том: какой ценой это будет достигнуто и какими средствами? Работая над проблемой создания устойчивого интереса к занятиям по физической культуре, я поняла, что само физическое воспитание и создание положительного эмоционального настроения в процессе двигательной деятельности это 99% успеха в освоении предлагаемых заданий и 100% успеха в решении задачи по формированию желания выполнять физические упражнения ежедневно. Так как же сделать физкультурное занятие радостным событием в режиме дня студента? Для этого важно найти вспомогательные средства, которые позволят создавать и корректировать настроение и поведение, отношение к движениям. Что же это за средства? Лучшими помощниками для меня являются «живое» музыкальное сопровождение, ритмика, элементы танца. Время занятия проходит незаметно и увлекательно.

Студенты, живущие в современном цивилизованном мире, испытывают на себе повышенные психические и физические нагрузки: постоянная спешка, беспокойство, поток негативной информации с интернета и телеэкрана, частые инфекционные заболевания, усталость, приводящие в дальнейшем к перенапряжению.

Так одним из методов оздоровления и освобождения от нагрузок и стрессов является метод аутогенной тренировки, который я использую в работе со студентами во время занятий по физическому воспитанию. Аутогенная тренировка основана на самовнушении в состоянии расслабления мышц, дыхания, сосудов, сердца. Аутогенная тренировка действует на человека комплексно- «от мышц до мировоззрения».

Для занятия аутогенной тренировкой применяются позы, в которых тело способно полностью расслабиться. В своей работе я использую позу – лёжа на спине, ноги вытянуты, стопы обращены слегка наружу, руки вытянуты вдоль туловища, ладонями вниз. Аутотреинг провожу в заключительной части, чтобы снять нагрузку, полученную во время занятия.

Релаксация – это ещё один путь к преодолению внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц. Обучая методам релаксации, я помогаю им снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться, тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояние покоя. Умение управлять своими чувствами и эмоциями- это шаг к воспитанию уверенности в себя.

Важным в выполнении упражнений на релаксацию является то, что каждое действие должно доставлять приятные ощущения и удовольствия, способствовать хорошему самочувствию.

При выполнении упражнений на релаксацию необходимо соблюдать следующие правила:

1. Упражнения выполняются в тихой спокойной обстановке.
2. Расслабляться лучше с закрытыми глазами.
3. Во время выполнения упражнений распознавать ощущения напряжённости и расслабленности.
4. Не спешить заканчивать релаксацию.
5. Можно полежать, если хочется чуть больше.
6. Выходить из этого состояния нужно медленно и спокойно: сначала потянуться, словно после сна, затем открыть глаза, потихоньку сесть.

Студенты с большим удовольствием выполняют упражнения как на расслабление отдельных частей тела, так и на общую релаксацию. При выполнении релаксации используется спокойная музыка, которая помогает отвлечься от посторонних мыслей и успокоиться.

В учебных занятиях, для повышения общей физической подготовки, рекомендую применять элементы круговой тренировки. Круговая тренировка- это слитное или с интервалами выполнение нескольких видов физических упражнений, подобранных или объединённых в комплекс. Упражнения выполняются в порядке последовательного прохождения нескольких «станций» (мест с соответствующим оборудованием), которые располагаются в зале по кругу, либо похожим образом, но так чтобы

путь через них образовывал замкнутый контур. На каждой «станции» повторяется один вид движений, эффект смены деятельности создаёт благоприятные возможности для проявления высокой работоспособности. Весь круг в одном занятии повторяется от 1 до 5 раз. Лучше всего круговую тренировку проводить в основной части занятия, после ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений. При круговой тренировке можно использовать музыку с чётким и быстрым ритмом.

Проводимое в нетрадиционной форме занятие имеет высокий воспитательно-образовательный эффект: студенты овладевают большим объёмом умений и навыков, у них лучше развиваются физические качества, а игровая форма создаёт условия и возможности для решения педагогических задач, и конечно же это важный шаг к росту интереса к физической культуре.

Здоровье как условие свободы жизни является основным фактором в системе важнейших человеческих ценностей.

Условия жизни заставляют нас искать всё новые подходы к обучению, в том числе и к проведению физкультурных занятий.

Огромное внимание в последнее время уделяется дыхательной гимнастике. Известно немало методик дыхательной гимнастики (по К.П. Бутейко, А.Н.Стрельниковой, по системе йоги и др.), но механически следовать какой-либо из них, думается, не целесообразно. Необходимо учитывать:

- эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления;
- доступную степень сложности упражнений;
- на следующей станции в выполнении упражнений должны участвовать другие группы мышц;
- степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры, вентиляцию всех отделов легких, развитие верхних дыхательных путей и т.д.

Хотелось бы отметить еще несколько нетрадиционных форм и методов физической культуры: система физических упражнений ушу; занятия-походы; занятия на терренкуре; занятия с элементами Хатха-йоги; суставная гимнастика.

Итак, используя нетрадиционные формы физического воспитания студентов, мы укрепляем здоровье, формируем красивую фигуру, правильную осанку, улучшаем координацию движений и уверенность в себе, а также формируем положительное отношение и мотивацию к занятиям физической культурой в течении всей жизни.

#### **Список используемой литературы:**

1. Нетрадиционные средства физической культуры в системе общего образования: Методическое пособие / М.Е.Погадаев, Л.Ф. Амирова, О.А.Ситников – Уфа: ИРО РБ, 2014. – 63 с.
2. Теория и методика физической культуры: Учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л.П.Матвеев – 4-е изд. – М.: Спорт, 2021. – 520 с.
3. Лечебная гимнастика цигун: / Инка Йохум – Попури, 2009. – 240 с.
4. Аэробика: Теория и методика: / Т.С.Лисицкая, Л.В.Сиднева – Т.І.-М.: ФАР, 2002. – 221 с.
5. Круговая тренировка: / М.Шолих; общ.ред. и предисловие Л.П. Матвеева; пер.с немецкого Л.М.Мирского. 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2021. – 216 с.

**Пусурманов А.С.**  
магистрант 2 года обучения  
образовательной программы «Физическая культура и спорт»,  
Актюбинский региональный университет им.К.Жубанова, г. Актюбе, РК.  
**Научный руководитель: Ботагариев Т.А.**  
д.п.н., профессор, кафедра теории и методики физического воспитания,  
Актюбинский региональный университет им.К.Жубанова, г. Актюбе, РК.

## **ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ**

**Введение.** В последние годы быстро растут результаты в видах спорта, связанных с выносливостью. Значительно повысились результаты спортсменов на всех крупнейших международных соревнованиях. В то же время, воздействие на организм юных спортсменов тренировочных и соревновательных нагрузок на выносливость изучено еще недостаточно. Важно отметить, что большое значение имеет рационально построенная спортивная тренировка, особенно в детском возрасте. Одной из важнейших проблем при этом является нахождение оптимальной структуры многолетнего тренировочного процесса. Однако в большинстве видов спорта еще не получены фактические данные о том, как изменяются основные параметры тренировки (объем и интенсивность нагрузки, соотношение общей и специальной подготовки и т.д.) на протяжении многолетних занятий спортом. Особенный дефицит имеют сведения о начальном этапе спортивной подготовки.

Разработке элементов данной проблемы посвятили свои работы следующие знатоки теории: С.М.Блоцкий, В.А.Горовой, А.С.Блоцкий [1]; А.Л.Волобуев, Н.Н.Маринина, М.А.Малыгин, Т.П.Махотина [5]; В.Ю.Ершов [6] и др.

**Цель исследования** – определить особенности методики подготовки детей школьного возраста в беге на средние дистанции

**Методы и организация исследования.** Для решения поставленной цели использовались следующие методы исследования. Анализ научно-методической литературы [12]; метод контент-анализа [4]; моделирование [3].

Исследование проводилось в период с Мая по Июнь 2021 года.

### **Результаты исследования.**

Анализ изученной научно-методической литературы позволяет отметить, что специалисты в своих исследованиях акцентировали следующие аспекты рассматриваемой нами проблемы.

С. М. Блоцкий, В. А. Горовой, А.С.Блоцкий [1] выявили высокую эффективность применения специальных силовых упражнений в программе общефизической подготовки легкоатлетов 13-14 лет в повышенном объеме по сравнению с обычной практикой их использования. Они считают целесообразным в содержании тренировочных воздействий на спортсменов, применение групп подводящих упражнений на всех этапах подготовки. Ими разработано содержание и поэтапное распределение групп специальных подводящих упражнений в учебно-тренировочном процессе и обоснована необходимость частичной замены общепринятых средств спортивной тренировки легкоатлетов на экспериментальные, которые разработаны для всех периодов годового цикла.

В.В.Ешкова, М.А.Родин [7] обосновали, что увеличение объема упражнений скоростно-силового характера в тренировке юных бегунов способствует улучшению показателей быстроты, силы и выносливости, что является целесообразным для данного этапа подготовки юных спортсменов. Тренировка, направленная преимущественно на развитие общей выносливости, при рациональном сочетании с другими средствами физического воспитания способствует повышению уровня не только показателей выносливости, но и других физических качеств: быстроты, силы, скоростно-силовых качеств. Предлагаемая нагрузка должна полностью соответствовать возможностям юных бегунов.

С. М. Блоцкий, В. А. Горовой [2] выявили, что управление процессом тренировки юных легкоатлетов предполагает осуществление тренером ряда действий: 1) получение исходной информации о состоянии подготовленности занимающихся; 2) уточнение общей направленности тренировочного процесса, его целей и задач; 3) выявление модельных характеристик лучших бегунов на средние дистанции и сопоставление их с индивидуальными параметрами юных спортсменов. В этом случае модельные характеристики являются своего рода эталонными показателями критерия эффективности. Особое внимание должно уделяться такому построению тренировочного процесса, при использовании



которого было бы возможным достижение как намеченных модельных характеристик, так и планируемых показателей в конкретных соревнованиях.

В.В.Коновалов [8] выявили, что содержание учебно-тренировочного процесса юных легкоатлетов 13-15 лет, специализирующихся в беге на средние дистанции необходимо наполнять комплексами упражнений многоуровневого управления двигательными действиями в процессе развития специфических координационных способностей, которые должны составлять 25% от общего времени тренировочного занятия. Применение методики развития специфических координационных способностей на основе использования комплекса специальных упражнений на мышечное расслабление, гибкость, равновесие, чувство ритма позволяет сократить количество столкновений и падений в процессе соревновательной деятельности, а также добиться высоких спортивных результатов.

По замыслу В.Ю.Ершова [6] задачами зимнего предсоревновательного этапа были: повышение скоростных возможностей, поддержание достигнутого уровня силовой и скоростно-силовой подготовленности. Этап зимних соревнований служил контролем за подготовкой атлета. Интенсивные кратковременные нагрузки активируют быстросокращающиеся мышечные волокна и повышают активность их гликолитических ферментов. Это способствует повышению возможности организма производить энергию анаэробным путем, что увеличивает спринтерскую скорость. Работа в весенне-летнем цикле была направлена на развитие способности повторять характеристики бегового движения нужное количество раз, а также развитие вегетативных функций обеспечивающих данную способность, т. е. специальной выносливости.

А.Л.Волобуев, Н.Н.Маринина, М.А.Малыгин, Т. П.Махотина [5] предприняли попытку оценить эффективность техники бега на средние дистанции у учащихся школьного возраста. Корреляционный анализ выявил обусловленность результатов в беге на средние дистанции показателями скоростной подготовленности и физической работоспособности. На основе экспериментальных данных рассчитаны уравнения множественной регрессии. Разница расчетного и фактического результатов характеризует эффективность техники бега на средние дистанции. Данный подход позволил дифференцировать всех школьников по следующим уровням эффективности техники бега: высокий, средний и низкий.

Г.А.Крикунов [9] считает, что оптимизация бегового шага зависит от: объема выполненной тренировочной работы; уровня разрешающей способности собственных систем обратных связей организма по оценке эффективности двигательных действий; режима тренировочной деятельности; условий проведения тренировки, состояния грунта, профиля дистанции, качества спортивной обуви; целенаправленной деятельности тренера по коррекции техники; наличия в опорно-двигательном аппарате слабых и травмированных звеньев; наличия в качестве восстановительных мероприятий

Е.А.Якимова, В.С.Асанов, Д.С. Асанов [13] акцентируют то, что бегунам на средние дистанции необходимо уделять внимание и развитию гибкости. Основным видом упражнений является поддержание, различных поз (10-30 с), способствующих растяжению определенных групп мышц (так называемые пассивные мышечные растяжения). Они перемежаются с упражнениями на расслабление, махами и потряхиваниями. Упражнения на растягивание проводят как в начале тренировки, так и по ее окончании. Все движения выполняют без рывков. Почувствовав натяжение в группе мышц, следует удерживать данное положение, затем расслабиться на 10-15 с и вновь повторить удержание. Растягивают все группы мышц, вне зависимости от того, участвуют ли они в основном движении активно или пассивно.

Е.В. Мьякинченко [11] акцентирует то, что при оценке техники бега следует учитывать уровень физической подготовленности. Наиболее информативными показателями техники, отражающими как техническую, так и физическую подготовленность спортсменов, являются отношение ускорений ОЦТ в вертикальном и продольном направлениях за период опоры, а также среднее ускорение ОЦП.

## **ВЫВОДЫ**

В особенностях методики подготовки детей школьного возраста в беге на средние дистанции выявлены следующие аспекты.

1. Высокая эффективность применения специальных силовых упражнений в программе общефизической подготовки легкоатлетов 13-14 лет в повышенном объеме по сравнению с обычной практикой их использования.

2. Увеличение объема упражнений скоростно-силового характера в тренировке юных бегунов способствует улучшению показателей быстроты, силы и выносливости, что является целесообразным для данного этапа подготовки юных спортсменов.

3. Особое внимание должно уделяться такому построению тренировочного процесса, при использовании которого было бы возможным достижение как намеченных модельных характеристик, так и планируемых показателей в конкретных соревнованиях.

4. Необходимо наполнять комплексами упражнений многоуровневого управления двигательными действиями в процессе развития специфических координационных способностей, которые должны составлять 25% от общего времени тренировочного занятия.

5. Задачами зимнего предсоревновательного этапа были: повышение скоростных возможностей, поддержание достигнутого уровня силовой и скоростно-силовой подготовленности. Работа в весенне-летнем цикле была направлена на развитие способности повторять характеристики бегового движения нужное количество раз.

6. Оптимизация бегового шага зависит от: объема выполненной тренировочной работы; режима тренировочной деятельности; условий проведения тренировки, состояния грунта.

7. Основным видом упражнений является поддержание, различных поз (10-30 с), способствующих растяжению определенных групп мышц (так называемые пассивные мышечные растяжения).

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Блоцкий С.М., Горовой В.А., Блоцкий А.С. Проектирование тренировочного процесса юношей 13–14 лет в беге на средние дистанции в годичном цикле тренировки//Вестник Мазырскага дзяржаўнага педагагічнага ўніверсітэта імя І. П. Шамякіна. – 2017 <https://cyberleninka.ru/article/n/proektirovanie-trenirovochnogo-protsesssa-yunoshey-13-14-let-v-bege-na-srednie-distantsii-v-godichnom-tsikle-trenirovki>
2. П. Шамякіна. – 2017 <https://cyberleninka.ru/article/n/proektirovanie-trenirovochnogo-protsesssa-yunoshey-13-14-let-v-bege-na-srednie-distantsii-v-godichnom-tsikle-trenirovki>
3. Блоцкий С. М., Горовой В.А. Анализ построения тренировочного процесса юных бегунов на средние дистанции//Вестник Мазырскага дзяржаўнага педагагічнага ўніверсітэта імя І. П. Шамякіна. – 2017 <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-postroeniya-trenirovochnogo-protsesssa-yunyh-begunov-na-srednie-distantsii>
4. Богатырев А.И., Устинова И.М. Теоретические основы педагогического моделирования: сущность и эффективность [http://rusnauka.com/SND/Pedagogica/2\\_bogatyrev%20a.i..doc.htm](http://rusnauka.com/SND/Pedagogica/2_bogatyrev%20a.i..doc.htm)
5. Вершловский С.Г., Матюшкина М.Д. Контент-анализ в педагогическом исследовании//Учебное пособие.- Школа молодого исследователя. – Санкт-Петербург. 2006. . <http://docplayer.ru/37495020-Kontent-analiz-v-pedagogicheskom-issledovanii-uchebnoe-posobie-shkola-molodogo-issledovatelya.html>
6. Волобуев А.Л., Маринина Н.Н., Малыгин М.А., Махотина Т.П. Оценка эффективности техники бега на средние дистанции у учащихся школьного возраста//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020 <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-effektivnosti-tehniki-bega-na-srednie-distantsii-u-uchaschihsya-shkolnogo-vozrasta>
7. Ершов В.Ю. Особенности подготовки бегунов на средние дистанции//Теория и практика физической культуры. – 2015 <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-podgotovki-begunov-na-srednie-distantsii>
8. Ешкова В.В., Родин М.А. Методика обучения бегу на средние дистанции детей 12-14 лет <https://scienceforum.ru/2016/article/2016026805>
9. Коновалов В.В. Педагогическая технология развития специфических координационных способностей у юных легкоатлетов 13 – 15 лет, специализирующихся в беге на средние дистанции: автореф.дис....канд.пед.наук. – 13.00.04. – Москва, 2013. – 24 с.
10. Крикунов Г.А. Техника бега на средние и длинные дистанции//E-Scio. – 2021 <https://cyberleninka.ru/article/n/tehnika-bega-na-srednie-i-dlinnye-distantsii>
11. Межевич, А. А. Эффективность применения комплексов специальных беговых упражнений в подготовительном периоде у бегунов на средние дистанции // Молодой ученый. – 2020. – № 32 (322). – С. 167-171. – URL: <https://moluch.ru/archive/322/73095/> (дата обращения: 22.09.2021).
12. Мякинченко Е.Б. Техника бега на средние дистанции и её взаимосвязь с физической подготовкой: автореф. дис....канд.пед.наук. – 13.00.04. – Москва 1983. – 23 с.
13. Сабитов Р.А. Основы научных исследований// Учебное пособие. – Челябин. гос. ун-т. Челябинск, 2002.- 138 с. <http://www.dissers.ru/metodicheskie-ukazaniya/a4.php>
14. Якимова Е.А., Асанов В. С., Асанов Д.С. Теоретико-методические особенности построения учебно-тренировочного процесса бегунов на средние дистанции//Science Time. – 2015 <https://cyberleninka.ru/article/n/teoretiko-metodicheskie-osobennosti-postroeniya-uchebno-trenirovochnogo-protsesssa-begunov-na-srednie-distantsii>

**Пушкарь И. Н.**  
старший преподаватель кафедры  
«НВП и физическое воспитание» ТарПУ, г. Тараз, РК.  
**Тохтыев А. Ш.**  
старший преподаватель кафедры  
«НВП и физическое воспитание» ТарПУ, г. Тараз, РК.

## **МАССОВЫЙ СПОРТ – ЭТО СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ, СПОСОБСТВУЮЩЕЕ РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ**

**Аннотация:** Актуальность выбранной темы обусловлена необходимостью создания новых решений в вопросе массового спорта и физической культуры, решением для многих актуальных и глобальных проблем современного общества, таких как: сидячий образ жизни, малоподвижность



**Ключевые слова:** Массовый спорт, занятие спортом, популяризация, малоподвижность, здоровье населения, укрепление здоровья, физическая подготовка.

Массовый спорт – это спортивное движение, способствующее развитию физической культуры среди населения.

Занятие спортом может стать решением для многих актуальных и глобальных проблем современного общества, таких как: сидячий образ жизни, малоподвижность, злоупотребление фастфудом... Также спорт является хорошим методом борьбы с депрессией. Поэтому по поручению Президента в Казахстане продвигается развитие массового спорта и популяризация спорта среди детей и подростков. Вопрос сохранения и улучшения здоровья населения требует повышенного внимания, поэтому развитие массового спорта среди населения всех возрастов действительно имеет значение. В приоритете государственной политики

Республика Казахстан – одно из крупнейших многонациональных государств мира с более чем сотней этнических групп, каждая из которых обладает уникальной материальной и духовной культурой, неотъемлемой частью которой является популярный народный спорт с глубоко укоренившимися традициями.

Массовый спорт – одно из приоритетных направлений в расширении охвата населения региона регулярными занятиями физической культурой и спортом. Мировой опыт развития спорта и физической культуры показывает, что в результате эффективного развития массового физкультурно-спортивного движения спортсмены достигают высоких результатов на Олимпийских играх и международных соревнованиях.



Массовый спорт, как любое понятие и часть чего-то обширного, имеет своё определение, свои задачи и цель.

Начнём с определения: что же из себя представляет массовый спорт?

Массовый спорт – это раздел спорта, основным направлением которого являются физическое воспитание и развитие граждан путём организации занятий, участия в физкультурных спецмероприятиях и массовых спортивных мероприятиях. Эта часть спорта дает возможность многим людям улучшать свои физические навыки

и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать долголетие, в том числе и творческое. Это значит, что у людей появляется шанс противостоять нежелательным воздействиям на организм современных условий окружающей среды.

Цель массового спорта.

Цель "спорта для всех" – это в первую очередь укрепление здоровья, повышение физической активности и организация культурного досуга. В широком спортивном движении соревнования и их результаты, несомненно, играют немалую роль, но в большей степени массовый спорт рассматривается как способ совершенствования физической формы и средство физкультурного воспитания. Это, в свою очередь, имеет тесную связь с решением ряда частных задач, таких как: коррекция физического развития; коррекция телосложения; повышение функциональных возможностей организма; повысить

общей работоспособности; овладение необходимой физической подготовкой; прохождение времени с пользой.

На данный момент в плане развития спорта для всех мы уступаем таким странам, как Норвегия, Канада, Финляндия, ФРГ, США, Швеция, и некоторым другим. Об этом свидетельствуют не только статистические данные о числе занимающихся, количество учреждений, оказывающих спортивно-оздоровительные услуги, тематические расходы на душу населения, но и то внимание, которое уделяется органами власти этих стран столь важному для людей вопросу.

Я считаю, что повышение социальной значимости массового спорта позволит в большей степени привлекать внимание как общественности, так и правительства к данному мероприятию. Это, в конечном итоге, должно положительно повлиять на развитие массового спорта в стране, и, соответственно, на рост численности людей, выбравших здоровый образ жизни.



#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. <https://adilet.zan.kz/rus/docs/U1700000585>
2. <https://tengrinews.kz/zakon/prezident-respubliki-kazahstan/zdravoohranenie/id-U1600000168/>

*Рогель С.М.*  
*бакалавр 4 года обучения*  
*КНИТУ им. А. Н. Туполева – КАИ, г. Казань, РФ.*  
**Научный руководитель: Сарвартдиновна Р. Г.**  
*ст. преподаватель, КНИТУ им. А. Н. Туполева – КАИ*  
*кафедра физического воспитания*

## **АНАЛИЗ СОВРЕМЕННОГО СОСТОЯНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН**

### **Аннотация.**

В данной работе будет приведён анализ современного состояния спорта в Республике Татарстан. Будут рассмотрены факторы, влияющие на развитие физической культуры и спорта в республике. Будет дана оценка текущего состояния дел в этой сфере.

В современном мире многое зависит от человека. Образ жизни человека, с ходом маховика истории, становился всё более благополучным, последовательным, и всё менее опасным для жизни. На сегодняшний день человеку уже не требуется большое количество грубой силы, выносливости и физического здоровья, однако организм человека и его жизненный цикл во многом всё ещё зависит от состояния организма, что приводит человека к выводу о необходимости поддержания здоровья своего тела, как для увеличения физических сил, так и для элементарной профилактики организма от различных заболеваний.

Без человека сложно представить развитие промышленности, науки, обороноспособности и благосостояния государства. Человек, его права и свободы, являются высшей ценностью [1], согласно второй статье Конституции Российской Федерации. Таким образом, важной ролью государства является пропаганда здорового образа жизни, физической культуры и спорта среди населения страны для помощи в обеспечении благополучия граждан, как в целом на территории государства, так и в частности на территории отдельно взятой республики.

Существует несколько основных способов поддержания физической культуры и спорта:

- Пропаганда в СМИ.
- Создание и поддержание спортивной инфраструктуры.
- Работа спортивных организаций. Создание соревнований разного уровня, от районного до республиканского.
- Подготовка квалифицированных специалистов в сфере физической культуры и спорта.

Далее рассмотрим каждый из этих пунктов подробнее.

Для распространения идеи здорового образа жизни и пропаганды спорта и спортивных соревнований, а также помощи в поиске места занятий, на территории республики действует «Спортивный портал Республики Татарстан», при помощи которого можно узнать последние новости спорта, найти для взрослых и детей различные спортивные секции и кружки.

Исследователи данной области отмечают, что в газетах Республики Татарстан большое внимание уделяется различным профессиональным видам спорта, но плохо освещены аспекты массовой физической культуры и другие аспекты физкультурного движения, которые составляют около 6% от всей информации в рубрике «Спорт». Очень мало пишут о занятиях физической культурой не профессионалами [2].

Согласно статистике приведённой на сайте Республики Татарстан, в республике насчитывается около одиннадцати тысяч спортивных сооружений, в связи с чем Республика Татарстан занимает лидирующие позиции среди регионов с численностью населения свыше трёх миллионов человек. В муниципальных образованиях в настоящее время функционируют около 2000 спортивных залов, 46 стадионов, 46 крытых ледовых арен, 234 чаши бассейна. В Республике Татарстан построено 5899 различных спортивных площадок, по республиканской программе с 2013 по 2019 годы построено 992 спортивные площадки – 40 хоккейных коробок и 35 блочных модульных лыжных баз во всех 45-ти муниципальных образованиях Республики Татарстан [3].

В республике активно работают 104 федерации по различным видам спорта, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Центр спортивной подготовки, Республиканский центр физической культуры и юношеского спорта, Казанское училище олимпийского резерва. Также 170 спортивных школ из них: 145 спортивных школ, 25 спортивных школ олимпийского

резерва, которые осуществляют подготовку спортсменов по 77 видам спорта, в том числе 48 олимпийским, 8 параолимпийским, 5 сурдлимпийским видам спорта, 3 вида спорта для лиц с интеллектуальными нарушениями [3].

По данным за 2018 год выпущено 119 мастеров спорта России, 17 мастеров спорта международного класса, 4 заслуженных мастера спорта, еще 1806 человек получили первый спортивный разряд и звание кандидаты в мастера спорта [3].

С 2015 года распоряжением Кабинета Министров Республики Татарстан Министерству спорта Республики Татарстан выделяется финансирование на проведение курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки административно-управленческого и тренерского состава учреждений в сфере физической культуры и спорта на базе ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». За 4 года повысили квалификацию и прошли профессиональную переподготовку более 1500 специалистов по программам «Нормативно-правовые основы управления в сфере физической культуры и спорта», «Спортивный менеджмент», «Современные технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» [4].

В 2020 году в республике был принят проект стратегии развития физической культуры и спорта. В анализе текущего состояния развития физической культуры и спорта республики указывается, что для привлечения рабочих предприятий к физической культуре и спорту ежегодно проводится спартакиада «Здоровье» по десяти видам спорта. По итогам 2019 года 42% трудоспособного населения систематически занимается физической культурой и спортом, что выше на 6% чем в 2013 году [4].

Согласно собранной статистике экспертами отмечается, что число граждан, занимающихся поддержанием своего физического здоровья напрямую зависит от близости спортивных объектов в шаговой доступности. [5]

Отмечается, что при всецелом увеличении инфраструктуры, мало внимания уделяется увеличению шаговой доступности спортивных объектов для инвалидов. [5]

Не маловажным фактором для развития, как спортивной инфраструктуры, так и увеличения количества спортивных мероприятий необходимо финансирование. Кабинетом министров Республики Татарстан неоднократно принимались постановления об утверждении государственной программы «Развитие молодежной политики, физической культуры и спорта в Республике Татарстан». По данным постановления на 2019-2024 годы из бюджета было выделено почти 30 миллиардов рублей, однако по аналогичной программе за 2014-2019 годы было выделено около 46 миллиардов рублей [6,7].

В республике наблюдается системное распространение физической культуры и спорта. Создаётся новая инфраструктура, подготавливаются специалисты, систематически проводятся занятия спортом как на уровне поддержания общего здоровья, так и на уровне профессионального спорта. Бюджетные средства в республике выделяются регулярно, разрабатываются программы по улучшению качества спортивного досуга граждан. При дальнейшем росте качества физической культуры и спорта в регионе, необходимо также позаботиться об маломобильных группах населения.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 01.07.2020 N 11-ФКЗ) // Собрание законодательства РФ, 01.07.2020, N 31, ст. 4398.
2. Сабирова, Л. Р. Роль сми республики Татарстан в формировании у населения интереса к физической культуре / Л. Р. Сабирова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – № 3. – С. 121–127.
3. Официальный Татарстан: сайт, 2021. -URL: <https://tatarstan.ru/about/sport.htm> – Текст : электронный.
4. Проект стратегии развития физической культуры и спорта в Республике Татарстан на 2020-2024 годы и на период до 2030 года. – Текст: электронный // Министерство спорта Республики Татарстан : сайт, 2021. URL:[https://min-sport.tatarstan.ru/tat/publichnoe-obsuzhdenie-dokumentov-ministerstva.htm?pub\\_id=2605142.htm](https://min-sport.tatarstan.ru/tat/publichnoe-obsuzhdenie-dokumentov-ministerstva.htm?pub_id=2605142.htm)
5. Солдатова, С. О. Развитие системы управления физической культурой и спортом на территории Республики Татарстан / С. О. Солдатова, В. А. Антонов, Л. А. Фионогентова, Э. Т. Ахметвалеева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта – 2019. – № 6. – С. 247-251.
6. Об утверждении государственной программы "Развитие физической культуры и спорта в Республике Татарстан на 2019 – 2024 годы". – Текст : электронный // Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов : сайт, 2021. URL: <https://docs.cntd.ru/document/553168440>
7. Об утверждении государственной программы "Развитие молодежной политики, физической культуры и спорта в Республике Татарстан на 2014 – 2020 годы". – Текст : электронный // Министерство спорта Республики Татарстан : сайт, 2021. URL: [https://kitaphane.tatarstan.ru/file/File/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%9A%D0%9C%D0%A0%D0%A2%D0%BE%D1%82\\_07\\_02\\_20.pdf](https://kitaphane.tatarstan.ru/file/File/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%9A%D0%9C%D0%A0%D0%A2%D0%BE%D1%82_07_02_20.pdf)

*Рогель С.М.*  
*бакалавр 4 года обучения*  
*КНИТУ им. А. Н. Туполева – КАИ, г. Казань, РФ.*  
**Научный руководитель: Сарвардиновна Р. Г.**  
*ст. преподаватель, КНИТУ им. А. Н. Туполева – КАИ*  
*кафедра физического воспитания*

## **МИФЫ О СПОРТЕ И ИХ НАУЧНОЕ ОПРОВЕРЖЕНИЕ**

### **Аннотация.**

В данной статье рассматривают аспекты самостоятельного занятия спортом. Так же разбираются самые популярные домыслы о физической активности с научной точки зрения. Как заниматься самостоятельно и не навредить организму? Во сколько стоит выходить на пробежку? Вредит ли вода организму во время тренировок? Эти и другие актуальные мифы будут рассмотрены в представленной работе. Целью работы является теоретическое изучение спортивных домыслов и их научное обоснование.

Самостоятельное занятие спортом является важной составляющей жизни человек. От развития этого навыка зависит физическое и эмоциональное состояние личности, стабильная психика, стрессоустойчивость и общее самочувствие организма.

Образовательные организации среднего и высшего образования предоставляют широкий спектр возможностей для совершенствования и поддержания физической формы. Все обучающие организации дают возможность развиваться и расти в спортивной сфере, более того, эти возможности являются бесплатными. Дети и подростки занимаются в различных секциях с преподавателями и наставниками, которые имеют специализированное образование и всегда готовы помочь и дать совет. Но, переходя во взрослую жизнь, наставники уходят к новым поколениям и человеку предоставляется выбор: вести физическое развитие самостоятельно, или оплачивать услуги профессиональных тренеров.

Каждому очень важно самому разбираться в спортивной жизни. До спортивного зала нужно добираться и приобрести нужную одежду, что может затратить значительное свободное время. Имея базовые спортивные навыки, можно заниматься самому и экономить время и финансы, поддерживать спортивную и здоровую форму, сохранять психологически чистый ум и быть менее подверженным стрессам. Более того, свой спортивный опыт можно передать детям и помочь им вовлечься в здоровый образ жизни с раннего возраста.

В обществе популярны стереотипы о занятиях спортом, рассмотрим наиболее распространённые мифы.

**Миф № 1. Чем больше нагрузка, тем больше пользы от занятий.**

Перетренированность в каком-то смысле ещё хуже, чем недотренированность, поскольку она вызывает истощение мышц и нарушает энергетический баланс организма.

Количество и продолжительность получаемой нагрузки всегда определяется индивидуально с учетом таких факторов, как наличие у человека спортивной подготовки, его общее физическое состояние, имеющиеся медицинские противопоказания.

**Миф № 2. Нельзя пить воду во время занятий спортом.**

Основная аргументация в пользу этого мифа – если пить воду, то заниматься будет намного тяжелее.

Между тем, научные исследования показали, что если тело теряет 5% влаги, то эффективность физических тренировок снижается более чем на 30%. Кроме того, недостаток свободной жидкости во время фитнеса увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую систему и суставы, а также способствует возникновению отёков и наступлению судорог.

Обезвоживание является опасным последствием интенсивной тренировки, так как тело человека теряет достаточно много жидкости из-за выделения пота. Так же спортсмен часто сталкивается с пересыханием горла вследствие сбивчивого дыхания, что отрицательно сказывается на качестве выполняемых упражнений.

С другой стороны, слишком большое количество жидкости, поступающее в тело во время физической активности, оказывает дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

Из этого следует, что необходимо находить «золотую середину». Употребляя слишком много воды, человек перегружает организм, употребляя слишком мало, теряет нужную организму жидкость.

**Миф № 3.** Нужно делать упражнения с большим весом, чтобы накачать мышцы.

Конечно же, большими весами можно увеличить объём мышечной ткани, но нужно знать технику, правильно составлять программу тренировок, а также циклировать нагрузку – то есть периодически менять направленность и интенсивность занятий.

Но можно это сделать и работая с лёгкими весами, тем самым вы снижаете риск травмирования из-за ошибок в технике и уменьшаете стресс для суставов и позвоночника.

Главный фактор для роста мышц не количество повторения и вес, а утомление мышечных волокон. Другими словами, человек должен так утомить мышцы в каждом подходе, чтобы вплотную приблизиться к их отказу – состоянию, при котором вы не можете сделать ни одного повторения упражнения. С тяжёлым весом для этого хватит и нескольких подходов, с лёгкой штангой придётся помучиться, но суть от этого не меняется. Есть утомление, усталость – будет рост.

**Миф № 4.** Занимаешься спортом, значит будешь здоровый.

В данном случае нужно разобраться со словом «спортсмен». Если подразумевается человек, занимающийся в зале три раза в неделю или бегающий по утрам, то в большинстве случаев он делает физические упражнения для себя и ради удовольствия, и ответом служит однозначное «да», человек развивает физическое и психологическое здоровье.

Но если речь идёт о «большом спорте», сложно сказать «да», ведь для достижения высоких спортивных результатов, человек борется со своими слабостями и недостатками не только в физическом, но и в моральном плане. Ежедневные тренировки, тяжелые и выматывающие, легко могут привести к травмам, после которых человек не успевает восстановиться и идёт на следующую тренировку.

Поставленные спортивные цели представляют работу тяжёлого труда, борьбу мозга и тела.

Вышесказанные опровержения спортивных мифов говорят о том, что спортивное образование общества следует развивать и укреплять. Множество людей верят в ошибочные факты о физической активности, которые могут нанести вред организму. Спорт – важное и полезное занятие, которое стоит развивать с детства и к которому нужно подходить с умом и ответственностью.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. 10 мифов о спорте и фитнесе, опровергнутых наукой [Электронный ресурс] // URL : <https://lifelifehack.ru/10-mifov-o-sporte-i-fitness/>
2. 10 мифов о спорте [Электронный ресурс] // URL : <https://www.infoniac.ru/news/10-mifov-o-sporte-kotorye-razoblacheny-naukoi.html>



*Сарсенбеков Б. С.*

*2 курс магистранты Семей қаласының Шәкәрім атындағы университеті  
«КеАҚ», Семей қаласы, ҚР. дене шынықтыру және спорт кафедрасы  
Ғылыми жетекші: Сахаев Б. Т.*

*п.ғ.к.*

*Семей қаласының Шәкәрім атындағы университеті «КеАҚ»,  
Семей қаласы, ҚР. дене шынықтыру және спорт кафедрасы*

## **ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕПТЕРДЕ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҚТАРЫНДА ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАР МЕН СПОРТ ТҮРЛЕРІН ЕНГІЗУ ЖӘНЕ ПАЙДАЛАНУ**

**Кіріспе.** Қазіргі таңда мемлекетіміз спортқа ғана емес сонымен қатар салауатты өмір салтына үлкен көңіл бөлуде. Сондықтан еліміздегі мектептерде салауатты өмір салтын қалыптастыру ерекше маңызға ие болуда. Сондықтан физикалық және моральдық жағынан біздің өскелең жас ұрпақтарымыздың дендерінің сау болуы және сонымен қатар салауатты өмір салтын табиғи, қажетті өмір салты деп қабылдауы керек. Кез келген халықтың өз салт-дәстүрі, мерекелері, ұлттық спорт түрлері болады. Олардың барлығы халықтың болмысын, тарихын және сонымен қатар халықтық тәрбие дәстүрін көрсетеді. Қазақ халқының өзіндік халықтық педагогикасы бар. Біздің ата-бабаларымыз жан-жақты физикалық тұрғыдан жетілуге ғана емес, сонымен бірге моральдық тұрғыдан тұрақты, адамгершілік, эстетикалық жағынан байытуға көмектесетін дене жаттығуларымен қатар ерекше, алуан түрлі спорт түрлерін ойлап тапқан. Бұл ретте олар жергілікті географиялық-климаттық жағдайларына байланысты, халықтың сан ғасырлық тарихын есепке алған. Ұлттық спорт пен халық ойындарының негізгі мақсаты – өскелең ұрпақ арасында салауатты өмір салты мен белсенді дене шынықтыруды және спортты насихаттау болып табылады. Біздің дәстүрімізде кез келген мереке, мейлі ол үйлену тойы болсын, мейлі егін жинау маусымының аяқталуы болсын осы іс-шаралар спорттық жарыстарсыз өтпейтін. Қазіргі таңда ұлттық спорт түрлері және ұлттық ойындар Қазақстан Республикасындағы дене шынықтыру және спорт жүйесінде жеке сала ретінде танымалы бола бастады. Бұл халқымыздың, тарихымыздың, дамуымыздың, тәрбиеміздің құрамдас бөлігі, сондықтан оны дене шынықтыру пәнінен мектеп бағдарламасының құрылымына енгізуді қажет етеді. **Тақырыптың өзектілігі:** Ұлттық спорт түрлері мен дене жаттығулары және халық ойындары ұрпақтан-ұрпаққа жалғасып келе жатқан дәстүріміз арқылы өзін-өзі тәрбиелеуді қамтамасыз ететін бастапқы және ең құнды қызметін сақтайтын білім мен тәрбие құралы болып келеді. Олар тұрмыс-тіршіліктің, ұлттық салт-дәстүрдің, әдет-ғұрыптың көрінісі. Бұл баланың белсенділігін ескере отырып, оның жан-жақты дамуын және өз халқының мәдениетімен таныстыру сондай ақ барлық қолда бар құралдармен қамтамасыз ететін халықтық педагогиканың бір бөлігі болып табылады. Ұлттық спорт түрлері мен халық ойындарына тән қасиет – олардың ерешелігі, қолжетімділігі, қарапайымдылығы және оларды әр кезде қолдануға болады.

**Зерттеудің мақсаты:** Қазақтың ұлттық спорт түрлері мен халық ойындарын жалпы білім беретін мектептерде дене тәрбиесі сабағында қолдана отырып оқушылардың бойындағы дене қасиеттерін дамытудағы атқаратын рөлін анықтау. **Зерттеудің міндеттері:** – оқушылардың дене дайындығының деңгейін анықтау; – дене шынықтыру сабақтарында ұлттық спорт түрлерін енгізу және пайдалану; – балалардың дене қасиеттерінің дамуына халық ойындарының әсерін дәлелдеу. **Зерттеу нысаны:** оқушылардың мектептегі және отбасындағы тәрбие процесі. **Зерттеу пәні:** Жалпы білім беретін мектептерде дене шынықтыру сабағында ұлттық спорт түрлері мен халық ойындарын пайдалану. Тәуелсіздік алған жылдардан бастап біздің көпұлттық мемлекетімізде ұлттық спорт пен халық ойындарына үлкен көңіл бөліп келеді. Әсіресе, ұлттық спорт түрлері мен халық ойындарын мектептерде дене шынықтыру сабағында қолдану арқылы оқушылардың жан-жақты дамуына қол жеткізуге болатынын айтуға болады. Ұлттық спорт түрлері мен халық ойындары қазақ халқының бойына сіңірген құнды туындылар болып келеді. Олар ептілікті, икемділікті, күшті, төзімділікті қозғалысты жаттықтырады және қарым-қатынас дағдыларын дамытады. Ұлттық ойындар оқушылардың ой белсенділігін тудырады және ой-өрісін кенейтуге ықпал етеді, айналадағы дүние туралы түсініктерін нақтылайды. Сонымен қатар, ұлттық спорт түрлері мен халық ойындары оқушыларға мынандай психикалық процестерді – зейінді, есте сақтауды, қиялды жақсартады және баланың денесінің жоғары деңгейде дамуына ықпал етеді. Ұлттық спорт пен ұлттық ойындар адамгершілікті және моральдық қасиеттерді арттырады. Мектептерде дене шынықтыру сабақтарында қолданатын ұлттық спорт түрлері мен ойындар балаларды жеңіске деген ұмтылысқа, қиындықтарды жеңуге үйретеді. Осы ұлттық спорт түрлері мен ойындар арқылы мынандай физикалық қасиеттерді дамытуға болады – жылдамдықты, күш-қуатты, төзімділікті тәрбиелейді және

жүрек-қан тамырларының жүйесін нығайтады. Осы 11-12 жас аралығындағы оқушылар негізінен жүгіру, секіру, лақтыру, өрмелеу, секіру қасиеттерді жақсы меңгереді және қозғалыс қабілеттерінде жақсы дамыйды. Осыған байланысты мұғалімнің мақсаты балаларға қажетті негізгі міндеттерді, физикалық қасиеттерді және жан-жақты болуды, қамтамас ету қажет. Бұл жаста мектеп оқушылары негізгі қимыл-қозғалыс әрекеттерін, соның ішінде дәстүрлі спорт түрлерінің техникасын меңгеруді жалғастырады олар: жеңіл атлетика, спорт ойындары, гимнастика, шаңғы тебу т.б. спорт түрлерін меңгереді. Оқушылар жеке гигиенаны ұстану сондай-ақ тыныс алу, қан айналымы, жүйке жүйе, зат алмасу сияқты мәліметтерді дене шынықтыру пәні арқылы білімдерін тереңдетеді. Мұғалімдер оқушылардың меңгерген білімдерін ауызша немесе жазбаша сұрап күнделікті бақылап отыру керек.

**Қортынды:** Зерттеу жұмысымыздың нәтижелеріне байланысты жалпы білім беретін мектептерде ұлттық ойындар мен ұлттық спорттың элементтерін оқу құралы ретінде пайдалана отырып өскелең жас ұрпақтарымызды жан-жақты, үйлесімді дамыған тұлға ретінде тәрбиелеудің тиімді жолдарының бірі екенін дәлелдейді

**ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:** 1. Бұлғамбаев М. Қазақстанның ұлттық спорт түрлері, – Алматы; Қайнар, 1983-127б. 2. Сағындықов. Е.Қазақстанның ұлттық ойындары Алматы-Рауан; 1991-74б. 3. Есиркепов, Ж. М. Қазақтың ұлттық ойындарын мектепке дейінгі мекемедегі дене тәрбиесіне қолдану әдістемесі – // Молодой ученый. – 2014. – № 4.1 (63.1). – 53-54 б. 4. Құрманбаева С.К.«Ұлттық ойындардың бүгінгі мен келешегі»,«Алматы»2004 ж., 209 б. 5. Несіпбаев Б.К. «Ұлт мәдениеті мен өнері», «Білім» 2003 жыл, 198 б. 6. Атабаев А.С. «Ұлттық ойындар- халық мұрасы», «Кітап» 2006 жыл, 275 б. 7. Наурызбаев Ж. «Ұлттық мектептің ұлы мұраты», «Алматы» 1995 жыл,98б. 8. «Мұғалім к.з» – Республикалық оқу-әдістемелік газеті. №5(10) мамыр 20 9. «Мектептегі дене шынықтыру» – Республикалық ғылыми-әдістемелік журнал №5 2010ж 10. «Мектептегі дене шынықтыру» – Республикалық ғылыми-әдістемелік журнал №3 2014ж

**Королева С. Н.**  
*старший преподаватель*  
*кафедра физической культуры и спорта*  
*НАО университет имени Шакарима г. Семей, РК.*

**Шкода И. В.**  
*преподаватель*  
*кафедра физической культуры и спорта*  
*НАО университет имени Шакарима г. Семей, РК.*

**Вдодович И. В.**  
*преподаватель*  
*кафедра физической культуры и спорта*  
*НАО университет имени Шакарима г. Семей, РК.*

## **ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД И ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

**Введение.** Физическое воспитание является одним из важнейших средств формирования человека как личности. Занятие физическими упражнениями содействуют умственному развитию, воспитывают ценные моральные качества – уверенность, решительность, волю, смелость и мужество, способность преодолевать препятствия, ощущения коллективизма, дружбы и позволяют многогранно влиять на сознание и волю юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но и в значительной степени влияют на выработку убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, которые формируют духовный мир человека [1,2]. Исходя из развития современного общества с его многогранной сферой влияния на интеллектуальность, мировоззрение, отношений личностного характера на происходящее изменения в мире, актуально стоит задача о формировании высоко образованном, гармонично развитом человеке. Это проблема конечно не нова, но в каждой исторической формации развития общества, она неизменно возникает. Такие проблемы существуют и в системе образования, в частности – физической культуры.

Возникает ряд вопросов в связи с повышением роли образовательного процесса, направленного на качественно новую ступень развития физической культуры и массовых видов спорта в высших учебных заведениях. Несомненно, есть многолетний опыт преподавания, традиции, отработанные приемы образовательного уровня, разработанная учебная программы, тесты и т.д. Но так как все стремительно развивается и общество в целом тоже, то те, стереотипы, которые были использованы ранее в работе, в настоящее время уже малоэффективны. Это, прежде всего, связано с некоторой инертностью, как руководящего звена, так и решение конкретных задач, где непосредственно проходит преподавание данного предмета, которым является физическая культура.

Для качественного и рационального решения этого вопроса, нужно не только, преодолеть эту инертность, не только психологически настроить себя на более плодотворную работу, но, в первую очередь, изменить мировоззрение, т.е. начать мыслить новыми критериями, которые зачастую не совпадают с привычными, давно отработанными. В первую очередь, это нужно связать с познавательной деятельностью человека. А чтобы эту черту развивать в современном человеке, недостаточно проведения бесед, рассказов о спорте, о спортсменах, о пользе физкультуры и спорта.

Безусловно, это тоже никто не сбрасывает со счетов, эта работа необходима наряду с другими формами обучения. Но в целом, молодому поколению нужно предоставить возможность неординарно думать, постепенно вводить в познание расширяемого понятия о значении физического развития. К таким методам можно отнести заинтересованность каждого конкретного человека реализовать себя в той сфере физического развития, где он наиболее полно мог бы удовлетворить потребность не только в плане достижения спортивных результатов, но, и, в моральном, психологическом и эмоциональном.

Никто не отрицает, что система обучения физической культуре, должна начинаться с раннего возраста, и продолжается всю жизнь. Но мы также знаем, что в силу различных обстоятельств, не каждый человек имеет возможность решить данную проблему, а большинство людей даже не пытаются это сделать, выдвигая другие жизненно важные проблемы. Поэтому, говоря о повышении образовательного уровня обучающихся в вузах, мы должны иметь в виду, прежде всего, преподавателя физической культуры, который должен строить процесс обучения многогранно, используя все современные технические достижения, наряду с другими формами обучения. Прежде всего, необходимо поводить

разъяснительную работу с обучающимися, в которой детально должны быть отражены основные понятия того или иного вида спорта, гигиены, ЗОЖ, самоконтроля. Это, прежде всего, необходимо для того, чтобы любой студент мог свободно ориентироваться по видам спорта, и вольно или невольно отдавал какому-то виду свое предпочтение. Кроме этого расширяется кругозор в познании спорта, возникает интерес к освоению выбранного вида спорта и в конечном итоге сознательное совершенствование своих физических качеств. Помимо этого по возможности, нужно группировать контингент студентов по их физической подготовленности. Наиболее сильные в физическом развитии должны составлять одну группу, где они примерно равны в плане физической подготовленности, и в другие группы входят те, кто несколько уступают в физическом развитии другим. Не секрет, что многие студенты, уступающие в физическом развитии, не хотят показаться смешными, неуклюжими в глазах более сильных сверстников, и поэтому или вообще не хотят заниматься, или занимаются с нежеланием. По мере улучшения тренированности, развития физических качеств, таких студентов нужно переводить в группы примерно такого же уровня физического развития. Каждый студент должен знать, что такое пульсометрия, АД. Это необходимо для того чтобы студент мог бы ориентироваться при самостоятельных занятиях о своем самочувствии. Знание показателей пульсометрии предотвратит от нежелательных перегрузок организм занимающихся, даст возможность выполнять нагрузку не механически, а осмысленно, анализируя возможности своего организма. Кроме того, нужно в определенной степени давать соответствующую информацию о значении массажа, его видах (лечебный, разогревающий, восстановительный, локальный и т.д). Для повышения уровня знаний по физической культуре нужно менять методы, приемы проведения практических занятий, проводимых по стандартной схеме: подготовительная, основная, заключительная части. Не пренебрегая старыми методами, можно вносить элементы новой концепции. Использовать в подготовительной части не стандартные, обще развивающие и разминочные упражнения, а провести несколько подвижных игр, с использованием некоторых обще развивающих и специальных упражнений, учитывая постепенность нарастания нагрузки, избегая чрезмерных напряжений в подготовительной части занятия. Наряду с возрастающими требованиями по совершенствованию и улучшению физических качеств, первостепенную роль имеет наличие современного инвентаря, оборудования и спортивных снарядов.

Социально значимыми результатами физического воспитания являются соответственно физическая подготовленность и физическое развитие студентов.

**Методы исследования:** Анализ и обобщение литературных источников.

Результаты исследования. Анализ литературы показал, что вопрос о дифференциации физического воспитания студентов неоднократно был предметом исследования специалистов по физическому воспитанию и медицинским работникам, где основное внимание было направлено на разработку концептуальных подходов дифференциации и индивидуализации отбора и структуризации содержания занятий по физическому воспитанию студентов [2].

Если выявлены некоторые отклонения в состоянии здоровья, таких студентов направляют в подготовительную группу. Так как все заболевания требуют разного подхода, необходимо обратить особое внимание на дифференцированный подход к процессу учёбы, воспитания и физического развития студентов с отклонениями в состоянии здоровья, определённых в подготовительную медицинскую группу с целью их физического совершенства и возможности подготовки для перехода в основную группу.

Таким образом, дифференциация физического воспитания – это организация учебно – воспитательного процесса с учётом возрастно-половых, индивидуальных психофизиологических особенностей. Они включают и целесообразность использования разных комплексов физических упражнений в зависимости от диагноза и группы заболеваний, а также необходимость разработки разных подходов к оценке результатов контрольных нормативов подготовительной группы.

Процесс физического воспитания в ВУЗе требует создания условий для индивидуальной и дифференцированной физической нагрузки студентов с учётом уровня их физического развития, физической подготовленности, состоянию здоровья, морфо-функционального статуса и тому подобное. Оперативному и доступному решению этих заданий в учебном процессе из физического воспитания может способствовать самооценка студентами собственной физической работоспособности и уровня физического состояния. Определение объёма и интенсивности физических нагрузок во время проведения учебных занятий зависит от того, насколько профессионально и умело преподаватель владеет навыками оценки уровня физического состояния студентов и насколько точная самооценка студентов своей работоспособности. Ведь эффективное использование физических упражнений, не возможное без учёта соответствия интенсивности и объёма физических нагрузок функциональным возможностям организма студентов. Прежде чем назначить величину физических нагрузок для студентов, необходимо

определить объём функциональных резервов данного контингента студентов, уровень толерантности их к предложенным нагрузкам в процессе учебных и самостоятельных занятий. Установление чётких критериев оценки физического состояния организма, объёма его функциональных резервов позволит перейти от эмпирического дозирования нагрузок к применению научно – обоснованных двигательных режимов с наиболее объективной энергетической оценкой. Пренебрежение этим положением (при выполнении сверхнормативных нагрузок) приводит к негативному влиянию физических упражнений на здоровье студентов. С другой стороны, выполнение недостаточных нагрузок не способствует росту показателей функциональных эффектов проведённого учебного занятия. Возможность целеустремлённого управления физическим состоянием реализуется при определённых условиях и в определённых пределах в процессе физического воспитания. С позиций кибернетики и теории управления сущность этого процесса заключается в переводе физического состояния студентов из низкого на высокий уровень и сохранении его в течение соответствующего отрезка времени. Исходя из этих позиций, физическая подготовка должна быть оптимально регламентирована и базироваться на определённых методологических постулатах и концепциях, которые учитывают закономерности управления физиологическими системами. Зная и умело используя эти объективные закономерности процесс физического воспитания можно направить в оптимальном для личности направлении, обеспечить гармоничное совершенствование функций организма, повысить работоспособность и сократить биологический возраст студентов, то есть «отдалить» время естественного старения [2].

Одним из главных заданий современного образования есть переход к индивидуализации и дифференциации обучения.

По мнению М. Я. Виленского [3], физическое воспитание как учебная дисциплина предусматривает усвоение студентами определённой системы знаний, учёбы движениям и развитие физических качеств, овладения профессионально – значимыми знаниями, умением и навыками, создания установок на активное привлечение к физической культуре и спорту и включению в процесс физического самовоспитания и самосовершенствования.

Совершенствование учебно – воспитательного процесса из физического воспитания в ВУЗе должно обосновываться в первую очередь реальным состоянием физического развития и физической подготовленности студентов [4]. Наибольшая интенсивность роста показателей физической подготовленности наблюдается у слабо подготовленных студентов. В итоге до конца первого курса уровень физической подготовленности студентов постепенно выравнивается [3].

**Обсуждение результатов исследований.** В учебном процессе с помощью дифференцированного подхода учитывается разница в физическом развитии и физической подготовленности студентов разных групп в выборе содержания, методов и форм занятий, регулирования нагрузки. Весь учебный процесс направлен на укрепление здоровья студентов, повышения их общей и профессионально – прикладной физической подготовленности.

Научными исследованиями установлено, что студенты одного возраста не складывают однородную группу. Наблюдаются значительные расхождения за темпами физического развития, уровнем физической подготовленности, функциональных возможностей и состоянием здоровья. В связи с этим, широкое распространение приобрели исследования и разработки методики дифференцированного подхода до физического воспитания студентов [4].

**Выводы.** В физическом воспитании студентов применение дифференцированного подхода остро ставит проблему критериев разделения их на однородные группы. В современных условиях они должны в достаточной мере способствовать объективной оценке уровня физической активности. В соответствии с выбранными критериями предлагаются разнообразные средства и методы физического воспитания студентов.

В научной и методической литературе разработано достаточно большое количество критериев дифференцированного подхода к физическому воспитанию студентов. В первую очередь рекомендуется использовать общепринятое распределение молодёжи по половым признакам. Такой подход предусматривает дифференциацию средств и методов физического воспитания, физических нагрузок.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Амосов Н.М. – Раздумья о здоровье. 2005, 168 с.
2. Апанасенко Г. Л. Диагностика индивидуального здоровья (Лекция для врачей – курсантов). – К., 2002. – 29 с.
3. Виленский М. Я., Беляева В. А. Физическая культура в самовоспитании личности будущего учителя. – М.: МГПИ, 1987. – 123 с.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь /учебник для студентов высших учебных заведений-М. «Гардарики», 2008
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта /учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М. «Академия», 2000.

*Селиверстова А.С.,  
преподаватель  
Елабужский институт (филиал) Казанского (Приволжского)  
федерального университета,  
г. Елабуга, РФ  
Кузнецова З.М.  
д.пед.н., профессор  
Набережночелнинский филиал  
УВО «Университет управления «ТИСБИ»  
г. Набережные Челны, РФ*

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ЕЕ РАЗВИТИИ ПОДВИЖНЫХ НАРОДНЫХ ИГР В РАМКАХ МЕЖДУНАРОДНОГО ПРОЕКТА «ВОЗМОЖНОСТЬ»**

**Введение.** В настоящее время наступил период активного и серьёзного воссоздания традиционных и создания инновационных форм физического воспитания подрастающего поколения. Национальный компонент предмета «Физическая культура» направлен на формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостное развитие физических и психических качеств, обучение использованию средств народных игр тюркоязычных стран и состязаний в организации здорового образа жизни в рамках международного проекта «Возможность» [3].

Исследование, возрождение и включение народных подвижных игр тюркоязычных стран в процесс физической подготовки приобретают особую актуальность, что дает возможность более эффективно решать определенные специфические задачи данного процесса. На основании этого, народная подвижная игра представляет собой традиционное и ценное педагогическое средство развития и воспитания подрастающего поколения.

Все вышеизложенное подтверждает целесообразность включения народных подвижных игр тюркоязычных стран в программу средних образовательных учреждений по предмету физическая культура основана на потребности активизации физической нагрузки на занятиях, росте уровня моторной плотности урочных занятий, повышения эмоциональности и интереса к занятиям по физической подготовке на основании использования новых различных игр, привлечении к ценностям культуры, потребностью включения в урочное время и внеурочное новых средств, которые способствуют росту уровня физической подготовленности, укрепления здоровья подрастающего поколения, повышения уровня физической подготовки подрастающего поколения. На основании этого актуальность избранной темы определена потребностью сохранения национальных традиций тюркоязычных народов и установления связей их с современной культурой.

Исследование, возрождение и включение народных подвижных игр различных народов в процесс физической подготовки приобретают особую актуальность, что дает возможность более эффективно решать определенные специфические задачи данного процесса. На основании этого, народная подвижная игра представляет собой традиционное и ценное педагогическое средство развития и воспитания подрастающего поколения. Актуальность избранной темы определена потребностью сохранения национальных традиций, изучения народных игр и установления связей их с современной культурой. Традиции физической культуры формировались, проверялись, уточнялись и совершенствовались на протяжении многих тысячелетий, наша задача – обосновать и включить в программу по физической культуре в школе [1,2,4].

Целью данной работы явилось выявление отношения к двигательной активности и использования в ее развитии подвижных народных игр тюркоязычных стран.

Задачи исследования: определить сущность и особенности формирования двигательной активности школьников на современном этапе, разработать методику применения народных подвижных игр тюркоязычных стран в соответствии с разделами программы физической культуры в начальной школе, экспериментальным путем доказать эффективность применения народных подвижных игр тюркоязычных стран в повышении двигательной активности исследуемых школьников.

**Методы и организация исследования.** Базой констатирующего исследования явилась Гимназия №2, г. Елабуга, Россия. Была проведена анкета: «Совершенствование двигательной активности

школьников средствами народных игр». Было опрошено 172 респондента: 86 респондентов – младших школьников 9-10 лет Гимназии №2 и их родителей (86 человек).

### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Следует рассмотреть результаты анкеты для родителей. Всего в исследовании приняло участие 86 родителей, из которых 67 матерей и 19 отцов, по национальности 58 татары, 8 узбеков и 20 русских. На вопрос: «Согласны ли Вы с утверждением, что одним из эффективных факторов физического совершенствования детей является двигательная активность?» все участники анкеты ответили положительно. На предложение выбрать одно из утверждений по описанию образа жизни семьи большинство отметили «малоподвижный образ жизни». Большинство опрошенных родителей отметили, что их семья ведет, в основном, «малоподвижный образ жизни» – 65%, что свидетельствует о недостатке физических нагрузок и низкой физической активности всех членов семьи. Гиподинамия представляет собой фактор риска современного человечества и является результатом избавления человека от физических нагрузок и труда. Малоактивный образ жизни родителей непосредственно копируют дети, что непосредственно влияет на их здоровье и самочувствие, а это, в свою очередь, влияет на успеваемость и жизненную активность подрастающего поколения. Только 17% родителей отметили «активный образ жизни», подразумевающий совместные прогулки, езду на велосипеде и лыжах, утреннюю гимнастику и пр. и 12% – «здоровый образ жизни», который включает правильное питание и активную жизненную позицию всех членов семьи.

На вопрос: «Назовите виды деятельности Вашего ребенка в выходные дни» были получены следующие ответы. По мнению многих родителей, их дети свободное время проводят достаточно плодотворно. 26% занимаются спортом и 24% увлекаются конструированием, 17% занимаются творчеством и 5% читают книги. При этом, только 12% родителей отметили прогулки на улице и народные подвижные игры. Это подтверждает и хронометраж времени в суточном режиме жизни детей, поскольку только 10% их времени отведено на прогулки, подвижные игры и физические упражнения. Основная доля принадлежит домашним обязанностям и обучению. На вопрос: «Как часто и в какие игры Вы играете со своим ребенком?» были получены следующие ответы. Больше половины родителей не играют в совместные игры с детьми – 52%, среди основных причин называя нехватку времени и сил, а также отсутствие общих интересов. Только 48% родителей иногда играют с детьми в настольные и сюжетно-ролевые игры, при этом никто не назвал подвижные игры.

При этом, по ответам на следующий вопрос «Какие виды игр предпочитает Ваш ребенок?» следует, что их дети, в основном, предпочитают подвижные игры. Дети, по мнению родителей, в основном, предпочитают подвижные игры (44%), но как следует из предыдущих результатов, никто в семье с ними не играет в подвижные игры и времени на подвижные игры даже со сверстниками у них недостаточно. Большой процент «прочие игры», в основном, свидетельствует о том, что родители не имеют понятия, какие игры увлекают их детей. На вопрос «Какую роль занимает ребёнок во время игры?» были получены следующие ответы. В основном, роль ребенка в игре пассивная – 63%, что может быть связано с недостаточной двигательной активностью детей или отсутствием опыта в игровой деятельности.

На вопрос: «В какие народные подвижные игры Вы играли в детстве? Были ли в их числе игры различных народов?» многие ответили, что не помнят, только некоторые указали игру «12 ПАЛОЧЕК» и «МАЕЛКИ», которые похожи на прятки, но гораздо динамичнее, а значит еще увлекательнее. На вопрос: «Как Вы думаете, какое значение имеют подвижные игры для физического развития и здоровья детей?» все отметили «положительное влияние» и что они необходимы, в основном, для детей младшего возраста. На вопрос: «Считаете ли Вы применение подвижных игр различных народов, как на уроках по физической культуре, так и во внеурочное время важными и необходимыми для совершенствования физической активности младших школьников?» были получены следующие ответы. Большинство – 79% считают, что применение подвижных игр различных народов как на уроках по физической культуре, так и во внеурочное время важны и необходимы для совершенствования физической активности младших школьников, остальные затруднились с ответом.

Следует проанализировать результаты опроса школьников. В исследовании приняло участие 86 детей младших классов, из которых 45 (52%) мальчиков и 41 девочек (48%). На вопрос: «Как Вы проводите своё свободное время в выходные дни?» были получены следующие ответы. Большинство детей свободное время и выходные дни проводят за компьютерными играми – 67%. При этом занятия спортом, в частности, подвижные игры, отметило только 2% опрошенных младших школьников. На вопрос: «Сколько часов в неделю Вы регулярно занимаетесь физическими упражнениями (в т.ч. танцы, посещение бассейна и т.д.) помимо уроков физкультуры в школе?» были получены следующие ответы. Большинство детей практически не занимаются физическими упражнениями (в т.ч. танцы, посещение бассейна и т.д.) помимо уроков физкультуры в школе – 73%. 19% посвящают спорту только 1 – 2 часа,

от 2 до 3 часов – 5% и только 3% занимаются спортом более 3 часов, что свидетельствует о низкой физической активности опрошенных школьников.

На вопрос: «Делаете ли Вы каждое утро зарядку?» большинство ответили отрицательно – 83%, что также характеризует физическую активность и подготовленность детей младшего школьного возраста на низком уровне. Только 6% постоянно делают утреннюю зарядку, в основном, под контролем и совместно с родителями, остальные 11% время от времени делают зарядку, но, в основном, это носит не обязательный характер. На вопрос: «Как Вы проводите каникулы?» большинство (52%) ответили «дома», что подразумевает пассивные виды деятельности, как «компьютерные игры» и «просмотр телепередач». Только 12% на каникулах посещают спортивные клубы и секции. На вопрос: «Как Вы добираетесь из дома до школы и из школы до дома?» были получены следующие ответы. 61% школьников к школе подвозят родители на машине. При этом для многих из них школа находится в шаговой доступности, но родители и сами дети предпочитают пешей прогулке добираться до школы на машине. Только 22% школьников добираются до школы пешком, что положительно сказывается на их двигательной активности.

На вопрос: «Какие виды регулярной двигательной активности Вы чаще всего используете?» многие не дали конкретный ответ, поскольку никакими видами двигательной активности они не занимаются – 62%. Остальные изредка занимаются оздоровительным бегом, посещают секции или совершают пешие прогулки. На вопрос: «Где Вы предпочитаете заниматься физическими упражнениями?» были получены следующие ответы. Большинство младших школьников предпочитают заниматься физическими упражнениями в школе – 81%. На вопрос: «Хотели бы Вы, чтобы у Вас каждый день был урок физкультуры?» были получены следующие ответы. Многие учащиеся младших классов хотели бы чаще заниматься физкультурой в школе – 91%. На вопрос: «Каким видом спорта Вы хотели бы заниматься?» были получены следующие ответы. 30% хотели бы заниматься футболом, 10% – баскетболом, легкой атлетикой – 9% и пр. При этом 30% не имеют никакого желания заниматься каким-либо конкретным видом спорта. Возможно, это связано с недостаточными знаниями и осведомленностью детей о различных видах спорта и своих возможностях, поскольку многие родители не стремятся привить любовь своих детей к спорту и установки родителей негативно влияют на детей. Школьные занятия – единственные занятия спортом таких детей, поэтому именно на педагогов возложена обязанность привить любовь к спорту и выявить способности детей к тому или иному виду спорта. На вопрос: «Как Вы оцениваете свою физическую активность (от 1 до 5 баллов, 1 – низкая, 5 – высокая)?» были получены следующие ответы. Дети достаточно низко оценивают свою физическую активность: самую низкую оценку «1» себе дали 63% детей, остальные оценку «2» – 32%, что также говорит о недостаточной физической активности учащихся младших классов.

**Выводы.** Таким образом, можно заключить, что по результатам анкеты родителей многие родители не находят времени и сил для игр со своими детьми, в частности, на народные подвижные игры. Это влияет на образ жизни всей семьи, поскольку многие родители отметили достаточно пассивный образ жизни всех членов семьи. Несмотря на то, что дети младшего возраста, по мнению родителей, в основном, предпочитают подвижные игры, у них недостаточно игровых навыков и времени на проведение подвижных народных игр. При этом, большой процент «прочие игры» свидетельствует о том, что родители не имеют понятия, какие игры увлекают их детей. Отсюда, многие родители отметили пассивную роль своих детей в игре и снижение двигательной активности, которая с каждым годом будет усугубляться, влияя как на успеваемость детей, так и на их жизненную активность. Опрошенные школьники предпочитают выходные дни и все свое свободное время проводить за компьютером, что характеризует их образ жизни, как пассивный, что непосредственно снижает их двигательную активность и подвижность. Помимо занятий по физической культуре в школе многие дети не занимаются спортом, не посещают спортивные секции и мало проводят времени на свежем воздухе. Большинство младших школьников предпочитают заниматься физическими упражнениями в школе, при этом многие хотели бы, чтобы уроки по физической культуре проводились чаще, что свидетельствует о потребности у младших школьников в физической активности, выплеску энергии, что невозможно осуществить дома или в свободное время в связи с определенной пассивностью родителей.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Качашкин, В. М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. – М.: Просвещение, 2019. – 304 с.
2. Литвинов, Е. Н. Физическая культура. 1-2 классы. Учебник / Е.Н. Литвинов, М.В. Анисимова, Т.Ю. Торочкова. – М.: Мнемозина, 2018. – 817 с.
3. Малиновская, С. М. Концептуальные основания этнокультурного образования / С. М. Малиновская // Вестник. – 2019. – №5. – С.33 – 34.
4. Правдов, М.А. Уроки физической культуры. 1-4 классы / М.А. Правдов. – М.: Илекса, 2018. – 439 с.
5. Левент Акыджы, Джулия Манискалко, Кузнецова З.М., Кузнецова Е.А. Форум по этноспорту – возрождение народных видов спорта. Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021; 16(3): 5-8. DOI: 10.14526/2070-4798-2021-16-2-5-8.



**Сиротина С.Г.**  
старший преподаватель Центра ЗОЖ Спортивного клуба  
КазНУ им.аль-Фараби,  
г.Алматы, РК.

**Вишнякова Н.П.**  
старший преподаватель Центра ЗОЖ Спортивного клуба  
КазНУ им.аль-Фараби,  
г.Алматы, РК.

**Таганова Н.П.**  
старший преподаватель Центра ЗОЖ Спортивного клуба  
КазНУ им.аль-Фараби,  
г.Алматы, РК.

**Незбудей В.И.**  
старший преподаватель Центра ЗОЖ Спортивного клуба  
КазНУ им.аль-Фараби,  
г.Алматы, РК.

## **РАЗВИТИЕ SOFT SKILLS У МОЛОДЕЖИ ЧЕРЕЗ ОБУЧЕНИЕ СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ**

Очень многие молодые люди мечтают стать "профи" в выбранной специальности, для чего практически всегда им необходимо иметь большой багаж знаний, который регулярно обновляется. А без хорошей памяти, внимания, логики и сообразительности это невозможно. Молодые люди начинают задумываться о будущей профессии еще в школе. Некоторые из них в старших классах и будучи уже студентами усиленно прокачивают hard skills – навыки, связанные с будущей работой. Ну а для успешного освоения и вливания в профессию необходима дальнейшая работа над развитием soft skills.

Soft skills переводится с английского на русский – "мягкие навыки". Что означает умение общаться друг с другом и со взрослыми, комфортно и уверенно чувствовать себя в школе, техникуме или институте.

Развитие нашего общества, технологий, конкуренции предъявляют новые требования к работникам, например: способность правильно мыслить и действовать в неожиданных и сложных ситуациях, способность донести свои мысли до других, способность организовать и вовлечь в работу подчиненных и другие универсальные навыки.

Эти навыки не направлены на профессиональную подготовку в отличие от hard skills. Мягкие навыки нужны всем тем, кто хочет стать уверенным в себе, самодостаточным и успешным.

Считаем, что занятия спортивным ориентированием и/или использование на уроках по физвоспитанию в школах/колледжах/институтах/университетах средств и методик спортивного ориентирования положительно скажется на развитии soft skills у молодых людей.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором при помощи карты и компаса участники должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Это очень и очень коротко о сути этого вида спорта. На самом деле, спортивное ориентирование – это напряженная физическая работа наравне с интенсивной интеллектуальной нагрузкой. В ориентировании у спортсмена активны такие психические процессы личности: ощущение, восприятие, представление, воображение, мышление, эмоции, воля, память, внимание, направленность личности, темперамент, характер, способности. Ориентирование, пожалуй, единственный вид спорта, который не имеет постоянных или стандартных условий для проведения соревнований, пока. Смысл соревнований по ориентированию заключен в том, что всякий раз спортсменам приходится сталкиваться с новым ландшафтом, с иным расположением и сочетанием КП, с изменчивыми погодными условиями и состоянием местности, с новыми картами.

Мягкие навыки, которые можно развивать на занятиях спортивным ориентированием: коммуникабельность, критическое и логическое мышление, эмоциональный интеллект, креативность, самоорганизация и саморазвитие, умение работать в команде.

Коммуникабельность – когда человек легко общается с людьми разных возрастов. Приходя заниматься в группу, всегда есть те, кто старше, и кто младше. В соревнованиях, одновременно могут принимать участие люди от 8-10 лет и до глубокой старости, и спортсмены свободно контактируют между собой, а если вдруг в лесу на дистанции оказываются в сложной ситуации (заблудился, сбился с

маршрута), то несмотря на соперничество, найдутся помощники. На тренировках и подводных стартах, мы учим детей, чтобы они не стеснялись спрашивать совета и помощи.

Критическое мышление – умение отстаивать собственное мнение и взгляды на решение различных ситуаций, а не "потому, что так надо". В спортивном ориентировании есть, конечно вещи, которые должны выполняться только по правилам и никак иначе. И тем не менее, например, при выборе пути движения от одного контрольного пункта к другому, мы учим чтобы каждый спортсмен понимал и рассуждал, а затем и приводил в жизнь все свои решения обоснованно, умел доказать и сравнивать свое решение с решением других.

Логическое мышление. Ну без этого пункта в ориентировании делать просто нечего. Логические цепочки у ориентировщиков должны выстраиваться мгновенно, что от чего зависит и как это потом будет. Способность представить местоположение КП или определенную область карты.

Эмоциональный интеллект. Учимся правильно реагировать на победы и неудачи, во время занятий быстро перестраиваться с рутинных занятий на решение более серьезных задач.

Креативность, творческий подход к учебе и жизни. Учиться не только строго по учебникам, подбирать новые и нетрадиционные форматы для изучения условных знаков, легенд, и особенно сложных для понимания – рельефа местности.

Умение себя занять и развиваться самостоятельно не только на тренировках, но и в другое свободное время. Находясь где-либо, можно всегда попрактиковаться в «чтении» карты, определении своего местонахождения по местным предметам, выбирать наиболее целесообразный маршрут движения не только по дистанции, но и в магазинах или при передвижении по знакомому или незнакомому городу. Приучаем детей к тому, чтобы они не только по заданию тренера работали над совершенствованием общей выносливости, знали и умели найти упражнения для тренировки зрения, памяти, внимания, наблюдательности.

Правильная и грамотная речь. Общение в команде – ты должен (особенно при анализе дистанций) коротко, доступно а главное грамотно рассказать всем свой выбор путей движения, чтения карты, принятие решений. Мы учимся не только говорить, но и узнавать и познавать окружающий нас мир, видя (иногда и впервые) в разных ландшафтных зонах некоторые объекты. Учимся правильно и грамотно читать и составлять легенды контрольных пунктов.

Умение работать в команде. Во время тренировочных занятий, используя различные эстафеты или задания по постановке дистанций каждому определяется конкретная задача, но вместе с этим в любой момент каждый может заменить товарища при выполнении упражнений.

Многие авторы считают, что soft skills являются общими для разных видов профессиональной деятельности, а также могут быть классифицированы в зависимости от направленности:

- на самого человека: управление своими эмоциями, управление собственным развитием, навыки самообучения, саморегуляции.
- на других людей: коммуникативные навыки, навыки командной работы и лидерства, умение вести переговоры.
- на решение обще профессиональных задач в широком плане: навыки мышления (критическое, стратегическое, системное и т. д.), решение проблем, ответственность, принятие решений, адаптивность, исполнительность.

Изучая и занимаясь спортивным ориентированием, мы понимаем, что ориентирование – очень своеобразный вид спорта. Во время физического выполнения следует все время вести наблюдения из окружающего и карты, приспособлять их друг к другу, быть в состоянии отделять существенное от несущественного, а также приспособляться к неожиданным случаям и условиям. Постоянно создавать мысленные картины из приходящих ситуаций и все время принимать решения самостоятельно.

Занятия спортивным ориентированием могут стать благоприятной средой для развития и формирования soft skills у лиц любого возраста, стать "универсалом" в выбранной сфере деятельности в свете современных требований к специалистам с высшим образованием.

## **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

В статье приведены материалы относительно наиболее актуальных проблем физической культуры и спорта в условиях жизни современного общества, а также предложены средства практического решения данных вопросов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, актуальные проблемы, общество, современные условия жизни.

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к организму человека и характеризуются повышенной степенью экстремальности. Это связано не только с особенностями окружающей среды, которые определяют неблагоприятную экологическую ситуацию, но также с большинством факторов социального, экономического, психологического характера и т. д. Сегодня стало очевидным, что в современном обществе любой человек испытывает огромное количество неблагоприятных воздействий иной природы, что неизбежно скажется как на его психологическом состоянии, так и на общем уровне. Неслучайно, в последние годы среди самых разных групп населения наблюдалась сильная вспышка различных видов острых и хронических заболеваний, зачастую совершенно разных по социальному статусу, уровню доходов и т. д. Вполне естественно, что нынешняя сложная социально-экономическая, психологическая и экологическая ситуация предъявляет совершенно новые требования к различным отраслям общественной жизни, включая такие виды человеческой деятельности, как физическая культура и спорт. Что является наиболее актуальным в этой области научных и практических знаний, способных оказать реальное положительное влияние на представителей различных слоев современного общества. Прежде всего, следует отметить, что даже сегодня положение о необходимости максимально широкого распространения различных видов физического воспитания и спорта среди различных слоев населения не утратило своей актуальности. Очевидно, что систематическая тренировка различных видов физических упражнений в самых разнообразных формах поможет повысить общую устойчивость организма современных жителей к неблагоприятным воздействиям различной природы. Эта проблема особенно остро стоит перед нашим молодым поколением. Значительное снижение уровня физического здоровья среди молодежи, распространение среди них различных заболеваний угрожает экономической, интеллектуальной и социальной стабильности нашего общества в самое ближайшее время. В последние годы мы должны признать явное снижение уровня физического воспитания как среди учеников, так и среди молодежи. Не только неоправданно сокращение времени занятий физкультурой и спортом среди школьников и учеников, но, что самое печальное, снижение престижа здорового образа жизни, систематического занятия спортом, не говоря уже о резком падении престижа в обществе профессий учителя физкультуры, воспитателя детей различных видов юношеских спортивных школ. Кроме того, имели место неоправданные отклонения в отношении профессий со стороны так называемых элитных видов физических упражнений, в частности, таких как фитнес, бодибилдинг, теннис и т. д., и прежде всего, для строго, ограниченной группы людей, с определенным социальным статусом и финансовым благополучием. Следствием этой стратегии развития физического воспитания и спорта стало сокращение количества учебных заведений общего и высшего образования. Все это привело не только к снижению уровня физического здоровья и физической подготовленности детей и молодежи, но и к формированию неблагоприятного имиджа массового физического воспитания. Целью статьи является исследование актуальных проблем физической культуры и спорта в условиях жизни современного общества и определение способов практического решения этих проблем. В связи с вышесказанным, чрезвычайно актуальной проблемой на современном этапе, по-видимому, является работа, направленная на быстрое восстановление значения физической культуры и спорта в современном обществе как в экономическом, социальном и национальном контексте. Для решения этой проблемы необходимы совместные усилия различных государственных и общественных организаций, причем не декларативным, а на деле, на практике. Очевидно, что различные программы, принятые в больших количествах, больше не могут обеспечить практическое решение этой проблемы, необходимы реальные экономические и социальные подходы, которые могут переломить неблагоприятную ситуацию в области домашнего физического воспитания и спорта. Не менее важной

проблемой является вопрос подготовки квалифицированных кадров в области физического воспитания. В связи с этим я хотела бы обратить особое внимание не только на уже отмеченную необходимость возрождения престижа профессии учителя и тренера, но и на решение проблемы эффективного трудоустройства выпускников факультетов физического воспитания в университетах и институтах физического воспитания. Эта проблема особенно остра в отношении специалистов по физической реабилитации: они теоретически и практически хорошо подготовлены, и в большинстве случаев им трудно найти работу в медицинских учреждениях из-за отсутствия полностью согласованных соглашений между министерствами здравоохранения. Министерство образования и науки и Министерство по делам семьи, молодежи и спорта. [3] Однако реальная потребность в специалистах в этой области высока. Не менее важной является проблема подготовки высококвалифицированных кадров в области спортивной медицины. Известно, что практически все врачи, работающие в области физической культуры и спорта, не имеют специального образования, связанного со спортивной медициной. Несмотря на высокий профессионализм и преданность этих специалистов, проблема подготовки спортивных врачей, несомненно, актуальна. Сложность решения этой проблемы ужесточается тем, что до сих пор нет соглашения по этому вопросу между министерствами и ведомствами, отвечающими за подготовку специалистов в этой области. Отсутствие целенаправленной, долгосрочной подготовки специалистов по физическому воспитанию и спорту непосредственно по выбранной специальности также представляется довольно серьезной проблемой. Так, учебные планы по таким дисциплинам, как «Физическое воспитание», «Олимпийский и профессиональный спорт», «Физическая реабилитация» составлены по одному направлению – «Физическое воспитание и спорт», что не позволяет целенаправленно обучать студентов по этим специальностям с 1-го года. Изучение специальных предметов возможно только с 5-го курса в рамках образовательно-квалификационных уровней «Специалист» и «Магистр», что существенно снижает эффективность подготовки специалистов по этим специальностям. [2] Очевидно, что требуется срочно и необходимо пересмотреть учебный план, чтобы привести его в соответствие со спецификой конкретного предмета. В то же время следует отметить, что процесс подготовки кадров на протяжении всего физического воспитания соответствует современным требованиям. Традиции и методы обучения, которые развивались в течение многих десятилетий, все еще позволяют готовить конкурентоспособных спортивных профессионалов во многих университетах страны. Тем не менее, существует четкая тенденция ослабления этого процесса, связанная как с объективными причинами (старение высококвалифицированных педагогических кадров высшей квалификации, отсутствие серьезной финансовой поддержки для основной и технической поддержки образовательного процесса и т. д.), так и с конкретными субъективными (нежелание и в основном случаи и неспособность, перестройка образовательного процесса в соответствии с реалиями и потребностями современной жизни). [4] Потребность в качественном прорыве уже давно назрела в этом вопросе, связанном с открытием новых привлекательных и конкурентоспособных специализаций в области физического воспитания и спорта, а также с организацией их полной материальной поддержки, своеобразным «связыванием» потребностей общества в современных социально-экономических условиях. Проблемы, отмеченные при подготовке высококвалифицированных кадров в области физического воспитания, достаточно остро проявляются в области спорта с высшими достижениями. Не секрет, что большинство достижений наших лучших спортсменов на международной арене во многом связаны с материальными и человеческими ресурсами, созданными несколько десятилетий назад. В настоящее время многие эксперты отмечают значительное падение показателей работы спортивных школ, специализирующихся на различных видах спорта, что связано с объективными причинами их недостаточного государственного финансирования, выезда квалифицированных кадров за рубеж, низкой степенью материальный стимул для детских тренажеров и др. Конечно, решение этих проблем является одной из актуальных проблем современного массового спорта и самого успешного спорта. [1] Только в этом случае мы можем рассчитывать на высокие результаты Российских спортсменов на следующих Олимпийских играх и ответственных мировых и европейских соревнованиях. На наш взгляд, практическое решение проблемы подготовки высококвалифицированных спортивных кадров возможно благодаря особой концентрации материалов и человеческих ресурсов в специализированных центрах олимпийской подготовки в отдельных городах России, достигших самых значительных успехов в конкретном виде спорта за последние годы. Например, Московская область вполне может стать учебным центром для гандболистов, гандболистов, волейболистов и баскетболистов, а также в таких видах спорта, как плавание, легкая атлетика, гребля и т.д. Не менее актуальна проблема биомедицинской поддержки учебного процесса высококвалифицированных спортсменов. Хорошо известно, что эффективный медико-биологический и медико-педагогический контроль во многом определяет спортивные достижения конкретного спортсмена или конкретной спортивной команды. Несмотря на значительные успехи Российской

спортивной науки в этом направлении, представляется необходимым активизировать процесс разработки совершенно новых методических подходов, позволяющих оперативно оценивать текущее состояние спортсменов с использованием достижений современных компьютерных технологий, повышать эффективность реабилитационных мероприятий, и система фармакологической поддержки.[5] Только тогда мы можем с уверенностью смотреть в будущее и справедливо ожидать высоких спортивных достижений наших спортсменов. Вполне естественно, что документы, представленные в этой статье, отражают лишь небольшую часть проблем, стоящих сегодня перед физкультурой и спортом, и составляют точку зрения автора по этому вопросу. В то же время очевидно, что развитие физической культуры и спорта на совершенно новый качественный уровень является одной из самых актуальных проблем жизни современного общества, решение которой будет способствовать гармоничному развитию всех его представителей.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Маликов Н.В. Адаптация: проблемы, гипотезы, эксперименты. Монография. – Запорожье, 2001. – 359 с.
2. Крупцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: Учебное пособие. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с.
3. Агаджанян Н.А. Эпоха глобального синергизма и концепция выживания. Современные подходы к диагностике и реабилитации экологозависимых заболеваний // Актуальные проблемы медицинской экологии / Тезисы докладов 1-й Российской научно-практической конференции. – Орел, 1998. – С. 45- 49.
4. Каюмов А.К. Влияние экстремальных климатических условий на морфофизиологические показатели организма // Гигиена и санитария. – 2000. – №5. – С.14-17.
5. Полиевский С.А., Лакшин А.М., Ковтун М.В. и др. Оздоровление школьников из районов комплексного экологического загрязнения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – №3. – С. 19-21.

## **ПРОБЛЕМЫ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

**Введение.** При обучении детей упражнениям игровая деятельность носит активный, творческий характер, вызывающий целостную реакцию организма. Она проходит с участием всех функциональных систем организма, при ведущей роли психических процессов и деятельности мозга. Она отличается сложностью и многообразием движений. Изменчивость игровых условий требует постоянного приспособления движений к новым условиям, совершенствует ловкость, развивает способность осваивать ранее незнакомые движения. Игровые задания протекают в рамках определенных целевых установок, достижение которых служит побуждающим мотивом действий играющих. Наиболее ценным и перспективным в свете обозначенных проблем представляет использование физического воспитания. Однако, есть основания считать, что воспитательный и развивающий потенциал игровых занятий все еще полностью не раскрыт. Так, до настоящего времени остаются не исследованные проблемы использования игровой технологии как метод обучения в физическом воспитании дошкольников. Это объясняется, в первую очередь, недостаточной разработанностью новых подходов к формированию содержания занятий игрового характера, а также отсутствием научно-разработанной игровой технологии как метода обучения физического воспитания дошкольников.

Разработке элементов данной проблемы посвятили свои работы следующие знатоки теории: Е.В.Бягурова [3]; Ю.Н.Капустина [5]; В.А.Пименова [6] и др.

**Цель исследования** – определить проблемы игровых технологий в физическом воспитании.

**Методы и организация исследования.** Для решения поставленной цели использовались следующие методы исследования. Анализ научно-методической литературы [12]; метод контент-анализа [4]; моделирование [3].

Исследование проводилось в период с Мая по Июнь 2021 года.

**Результаты исследования.** Анализ изученной научно-методической литературы позволяет отметить, что специалисты в своих исследованиях акцентировали следующие аспекты рассматриваемой нами проблемы.

Т.А.Швалева [12] акцентирует то, что в основе игровой технологии лежит: представление о передаче информации, которое основывается на знаниях; стимулирование к активности действий детей в процессе обучения; организация деятельности, обеспечивающей прочность знаний, умений и навыков; готовность детей к их актуализации в соответствии с требованиями и задачами; установка на формирование новых двигательных навыков и умений; прочность усвоения навыков; обеспечение системы контроля. Она предлагает структуру игровой технологии (ИТ). Она включает два блока: внешний и внутренний. Внешний блок включает: а) приоритетную цель; б) исходящие из нее задачи; в) организационно-педагогические условия; г) функции ИТ; д) результат применения ИТ. Внутренний блок составляет: а) моделирование содержания; б) новые подходы к обучению; в) организационно-методическую основу обучения игровым упражнениям.

Ю.Н. Капустина [5] обосновывает то, что включение игры в учебный процесс заметно повышает интерес к учебному предмету, создаёт ситуации, наполненные эмоциональными переживаниями, стимулирует деятельность учащихся. Она является основным видом деятельности в начальной школе на уроках физической культуры. Кроме того, что игры используют в каждом разделе программного материала, ещё подвижные игры выделены в программе в отдельном разделе, что говорит об их важности. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычный урок интересным и увлекательным.

Е.В. Бягурова [3] считает, что в первую очередь следует разделить игры по виду деятельности: на физические (двигательные), интеллектуальные (умственные), трудовые, социальные, психологические. По характеру педагогического процесса выделяются следующие группы игр: обучающие, тренировочные, контролируемые и обобщающие; познавательные, воспитательные, развивающие; репродуктивные, продуктивные, творческие; коммуникативные, диагностические, профориентационные, психотехнические и др. По предметной области выделяются игры по всем школьным дисциплинам.

В.А.Топачова, Н.А.Сынкова, А.Н.Филиппова [7] трактуют понятия «игровые педагогические технологии» включает достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического

процесса в форме различных педагогических игр. В отличие от игр вообще педагогическая игра обладает существенным признаком – четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые могут быть обоснованы, выделены в явном виде и характеризуются учебно-познавательной направленностью. Игровой метод предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр.

В.А. Пименова [6] предлагает следующий алгоритм использования игр на уроках физической культуры. 1. Выбор игры. Осуществляется исходя, прежде всего, из целей предстоящего урока, возрастных и учебных возможностей учащихся, их физической подготовленности. 2. Оборудование и оснащение игровой площадки. 3. Предложение игры детям. Главная задача в предложении игры заключается в возбуждении интереса к ней. Игру объясняю точно и кратко. В объяснение входит название игры, её содержание и объяснение основных правил игры. 4. Разбивка на команды, группы, распределение ролей в игре.

По мнению Е.В.Акуленко [1] игровая деятельность на уроках в школе дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным занятиям, позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях. Использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала.

О.А. Сабуркина [9] считает, что применение доступных для детей 6-7 лет, систематизированных по направленности на физическое и социально-психологическое развитие средств, обеспечивает освоение ими элементарных технических приемов, подвижных игр и командных игр в баскетбол, гандбол и футбол по упрощенным правилам с исключением элементов, связанных с противодействием соперников в борьбе за мяч. Необходим учет положительного переноса двигательных умений от баскетбола к гандболу и футболу.

О.В.Четайкина, Извеков К.В. [11] предложили технологическую схему игровой деятельности на занятиях по лыжной подготовке, которая включала в себя этап подготовки и этап проведения. На этапе подготовки к занятиям проводился: анализ учебных материалов и требований физической подготовленности студентов; выбор игр, эстафет, игровых занятий в соответствии с задачами занятий; мотивирование игровых действий; выбор вида и организации игровой деятельности; разработка правил игры; построение системы контроля и продумывание наиболее вероятных ошибок студентов.

И.А.Сатдинов [10] акцентирует проекты на уроках физкультуры. Они представляют собой исследования влияния физической культуры на организм человека, по истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д. Применение технологии проектного обучения сделает учебный процесс более увлекательным для учащихся: самостоятельный сбор обучающимися материала по теме, теоретическое обоснование необходимости выполнения того или иного комплекса физических упражнений или овладения теми или иными физическими умениями и навыками для собственного совершенствования, воспитания волевых качеств.

С.А.Фирсин [13], ссылаясь на разработчиков программы развития российской игровой культуры «Наш Олимп», направленной на возрождение незаслуженно забытых и создание новых обучающих, интеллектуально и физически развивающих отечественных игр, предлагает комплекс таких игр, которые условно разделены на четыре самостоятельные группы: настольно-спортивные игры (малые спорт формы, VCA); динамические игры с мячом на площадках и воде; интеллектуальные игры – логические и за шахматной доской; психолого-коррекционные игры. К их числу относятся, например, спортивно-динамичные игры (синплей – командная игра со специальными ракетками, легким «прыгучим» мячиком и треугольными воротами; футболеи – командная игра на волейбольной площадке волейбольным мячом с элементами футбола и волейбола.

## **ВЫВОДЫ**

В проблемах игровых технологий в физическом воспитании выявлены следующие аспекты.

1. В основе игровой технологии лежит: представление о передаче информации, которое основывается на знаниях; стимулирование к активности действий детей в процессе обучения; организация деятельности, обеспечивающей прочность знаний, умений и навыков.

2. Включение игры в учебный процесс заметно повышает интерес к учебному предмету, создаёт ситуации, наполненные эмоциональными переживаниями, стимулирует деятельность учащихся.

3. Следует разделить игры по виду деятельности: на физические (двигательные), интеллектуальные (умственные), трудовые, социальные, психологические.

4. В отличие от игр вообще педагогическая игра обладает существенным признаком – четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом.

5. Алгоритм использования игр на уроках физической культуры. 1.Выбор игры. 2.Оборудование и оснащение игровой площадки. 3.Предложение игры детям. 4. Разбивка на команды, группы, распределение ролей в игр. 5.Развитие игровой ситуации.

6. Необходим учет положительного переноса двигательных умений от баскетбола к гандболу и футболу.

7. Комплекс таких игр, которые условно разделены на четыре самостоятельные группы: настольно-спортивные игры (малые спорт формы, VCA); динамические игры с мячом на площадках и воде; интеллектуальные игры – логические и за шахматной доской; психолого-коррекционные игры.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Акуленко Е.В. Применение инновационных технологий как способ повышения мотивации у учащихся к урокам физической культуры и спорту 6 <http://school4rdn.edu.kz/index.php/kz/metod/218-000-218>
2. Богатырев А.И., Устинова И.М. Теоретические основы педагогического моделирования: сущность и эффективность [http://rusnauka.com/SND/Pedagogica/2\\_bogatyrev%20a.i..doc.htm](http://rusnauka.com/SND/Pedagogica/2_bogatyrev%20a.i..doc.htm)
3. Бягурова Е.В. Современные игровые технологии на уроках физической культуры <https://videouroki.net/razrabotki/statia-sovremiennyye-igrovyye-tiekhnologhiina-urokakh-fizichieskoi-kul-tury.html>
4. Вершловский С.Г., Матюшкина М.Д. Контент-анализ в педагогическом исследовании//Учебное пособие.- Школа молодого исследователя. – Санкт-Петербург. 2006. . <http://docplayer.ru/37495020-Kontent-analiz-v-pedagogicheskomi-issledovanii-uchebnoe-posobie-shkola-molodogo-issledovatelya.html>
5. Капустина, Ю. Н. Использование игровых технологий как средство повышения мотивации к урокам физической культуры / Ю. Н. Капустина. – Текст : непосредственный // Инновационные педагогические технологии : материалы II Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2015 г.). – Казань : Бук, 2015. – С. 10-11. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/150/8035/> (дата обращения: 02.01.2022).
6. Пименова В.А. Использование игровых технологий на уроках физической культуры 5 <https://nsportal.ru/shkola/fiz-kultura-i-sport/library/2014/11/25/ispolzovanie-igrovyykh-tekhnologiy-na-urokakh>
7. Топакова В.А., Сынкova Н.А., Филиппова А.Н. Использование игровых технологий на уроках физической культуры <https://scienceforum.ru/2019/article/2018015955>
8. Сабитов Р.А. Основы научных исследований// Учебное пособие. – Челябин. гос. ун-т.Челябинск, 2002.- 138 с. <http://www.dissers.ru/metodicheskie-ukazaniya/a4.php>
9. Сабуркина О.А. Использование командных спортивных игр в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: автореф. дис....канд пед.наук. – 13.00.04. – Москва – 2020. – 23 с.
10. Сатдинов И.А. Современные образовательные технологии на уроках физической культуры в начальной школе <https://www.pedmasterstvo.ru/categories/17/articles/2095>
11. Четайкина О.В., Извеков К.В. Использование технологии игровой деятельности на занятиях по лыжной подготовке со студентами высших учебных заведений // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 3-2. – С. 420-423; URL: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=35763> (дата обращения: 02.01.2022).
12. Швалева Т.А. Реализация игровой технологии в физическом воспитании старших дошкольников//Мир науки, культуры, образования. – 2012 <https://cyberleninka.ru/article/n/realizatsiya-igrovoy-tehnologii-v-fizicheskom-vospitanii-starshih-doshkolnikov>
13. Фирсин С.А. Инновационные формы и методы современного физического воспитания // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2013. – № 12. – С. 132-136 URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=4517> (дата обращения: 02.01.2022).



**Советханұлы Д.,**  
*магистр педагогических наук*  
*заведующий кафедрой физической культуры и спорта*  
*Университет им.Шакарима, г. Семей, РК.*

**Прохоров Б.Н.,**  
*старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта*  
*Университет им.Шакарима, г. Семей, РК.*

**Ерменова Б.О.**  
*старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта*  
*Университет им.Шакарима, г. Семей, РК.*

## **ОСОБЕННОСТИ МОДЕЛИ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ АКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

**Введение.** Актуальность темы нашего исследования определяется следующими причинами. По мнению специалистов [11,12] в становлении правильного уклада жизни подрастающего поколения можно выделить следующие противоречия. Молодым людям в административном режиме идет навязывание их режима жизнедеятельности. Среди них наблюдается недолжная реализация долей уклада жизни. Молодые люди недосыпают; мало занимаются физической активностью. В современных условиях развития просвещения необходимо активно использовать имеющиеся методы преподавания, чтобы интенсифицировать механизм становления правильного уклада жизни. Поэтому, на наш взгляд, необходима разработка модели технологии формирования здорового образа жизни студентов на основе применения активных методов обучения. В связи с этим, выбранная нами тема актуальна.

Разработке элементов данной проблемы посвятили свои работы следующие знатоки теории: М.Б.Алиева, Э.М.Есенова [2]; А.И. Богатырев И.М.Устинова [3]; М.В. Горячова [4] и др.

**Цель исследования** – определить особенности модели технологии формирования здорового образа жизни студентов на основе применения активных методов обучения

**Задачи исследования.** 1. Проанализировать точки зрения знатоков физической активности на проблему разработки моделей становления правильного уклада жизни.

2. Выработать совокупность элементов модели технологии формирования здорового образа жизни студентов на основе применения активных методов обучения.

**Методы и организация исследования.** Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования. Анализ научно-методической литературы [5]; моделирование [3].

Исследование проводилось в период с Мая по Июнь 2021 года.

**Результаты исследования.**

*Среди точек зрения знатоков теории физической активности на проблему разработки моделей становления правильного уклада жизни акцентированы следующие.*

В представленном О.В.Пурохиной [7] образце становления правильного уклада жизни просвещающихся учреждения высшего ранга юридического профиля имеются четыре доли. Ориентирующий (ключевые ориентиры при реализации механизма обучения по видам физической активности). Накопительная (набор необходимых инструментов реализации обучения). Методическая доля связана с различными видами реализации обучения. Оценочная доля посвящена итоговому анализу достигнутых показателей.

В образце по становлению правильной жизнедеятельности в качестве трудовой значимости, разработанной В.М.Сорокиной [9], акцент сделан на отборе; анализе; изображении. Надобность отбора заключается в понимании индивидом того предмета, который он хочет изучить. Анализ нужен для выявления значимости индивидом выбранного предмета. Изображение (это координация выбранного предмета и и внутренних помыслов его реализации). Образец реализуется через три периода: стимуляционно-оповестительный; результативный; опытно-функционирующий.

В подготовленном И.В.Жуковой [6] образце изменчивого регулирования механизмом становления правильного уклада жизни просвещающихся в учреждения высшего ранга имеются следующие части. Ориентир; методические установки; учебно-воспитательные положения; сущность изменчивого регулирования; операционные составляющие образца. Наряду с этим автор рекомендует координационно-воспитательные правила оптимального осуществления образца.

Нами разработана модель технологии формирования здорового образа жизни студентов на основе применения активных методов обучения. Её целью является совершенствование знаний и навыков по реализации правильного уклада жизни студентов на основе применения активных методов обучения. В данном образце имеются следующие блоки: направляющий; программный; функционирующий; результативный. Направляющий блок предназначен для обозначения ориентиров последовательной реализации элементов уклада жизни. В зависимости от исходной степени состояния просвещающихся (то есть его ступени заинтересованности, уровня здоровья, уровня физических кондиций) в данном блоке намечаются действия по становлению правильного уклада жизни.

В программном блоке имеется содержание инструментов реализации цели. В нем мы предусмотрели разработанный нами спецкурс для студентов 4-го курса «Технология формирования правильного уклада жизни на основе применения активных методов обучения», а также электронное учебное пособие «Формирование правильного уклада жизни на основе применения активных методов обучения». В них нами охарактеризованы сведения о здоровье; элементах правильного уклада жизни; движущих силах, характеризующих такой уклад жизни; внутренний потенциал индивида; эффективность обливания холодной водой и принятия воздушных ванн; проекты по изменению конституции индивида; способы реализации занятий физической активностью по собственной инициативе; приемы определения уровня здоровья; физических кондиций.

В электронном пособии содержатся аналогичные темы и они построены по модульному принципу. То есть каждый модуль имеет лекционную, практическую части, а также тестовые задания, позволяющие просвещающимся проанализировать степень усвоения имеющихся у них знаний.

Функционирующий блок содержит методы, посредством которых формируются знания и навыки просвещающихся. Среди них мы реализуем такие как кейс-стади [2]. Данный метод имеет следующие преимущества: целесообразность (интерпретация большого количества материала за меньший лимит времени); чувство хорошего микроклимата (способствование предоставления всех условий для эффективной реализации своих усилий); стимуляция разрешения изучаемой проблемы. Также мы использовали способ осуществления физических упражнений по кругу. Он позволяет комплексно совершенствовать физические кондиции [8].

Результативный блок служит для оценки эффективности этой технологии.

В положениях становления правильного уклада жизни студентов мы выделили следующие элементы. Во-первых, это просветительская атмосфера. Имеются в виду те дисциплины, на которых можно прививать знания и навыки по правильному укладу жизни. Мы это реализуем на таких дисциплинах как анатомия, спортивная медицина, физическая культура, физиологические основы физического воспитания и видов спорта, гигиена физической культуры, спортивная генетика, интерактивные игры с методикой оздоровления, теория и методика лечебной физической культуры.

Следующее положение – это определение исходной степени состояния просвещающихся. По методике Г.Л.Апанасенко [1] нами определяется уровень их здоровья; с помощью анкетного опроса [5] уровень заинтересованности к построению правильного уклада жизни.; посредством метода контрольных испытаний [5] фиксируется степень физических кондиций занимающихся. На основе исходных данных определяется нагрузка для просвещающихся.

Под уведомительными средствами мы понимаем агитацию просвещающихся по здоровью.

Для активизации видов физической активности мы реализуем проведение занятий по видам спорта на основе концепции спортивно ориентированного физического воспитания. В качестве вида спорта мы избрали футбол.

При реализации научно-методического сопровождения нами рекомендуется разработка монографии, учебного пособия, электронного учебного пособия, связанного с раскрытием элементов технологии формирования здорового образа жизни студентов на основе применения активных методов обучения.

По ступеням устремленности мы определили пониженный, усредненный и повышенный его градации. К пониженной ступени относятся просвещающиеся, имеющие относительно пониженные значения уровней здоровья; физических кондиций и стимуляции к правильному укладу жизни; приверженные к пагубным шаблонам и которые не воспринимают принимаемые к ним меры. К усредненной ступени принадлежат обучающиеся, которые имеют усредненные значения степеней здоровья, физических кондиций и стимуляции к правильному укладу жизни. А также у которых имеется кое-какой потенциал по построению уклада жизни, но он не реализуется на практике. К повышенной ступени относятся обучающиеся, обладающие высокими значениями изучаемых нами параметров телесной природы и которые по собственной инициативе реализуют необходимые элементы правильного уклада жизни.

Среди мерил устремленности мы акцентировали показатели динамики стимуляции; уровня здоровья и физических кондиций обучающихся.

## **ВЫВОДЫ**

1. Среди углов зрения знатоков теории физической активности на проблему разработки моделей становления правильного уклада жизни определены следующие:

- акцентировать четыре доли (ориентирующий; накопительная; методическая; оценочная);
- выделение в нем таких частей; отбор; изображение; анализ. А также трех периодов его реализации (стимуляционно-оповестительный; результативный; опытно-функционирующий);
- обратить внимание на следующие части: ориентир; методические установки; учебно-воспитательные положения; сущность изменчивого регулирования; операционные составляющие образца. Наряду с этим учитывать координационно-воспитательные правила оптимального осуществления образца.

2. Модель технологии формирования здорового образа жизни студентов на основе применения активных методов обучения состоит из следующих элементов:

- цель; блоки (направляющий; программный; функционирующий; результативный); положения становления правильного уклада жизни студентов (просветительская атмосфера; исходная степень состояния просвещающихся; уведомительные средства; активизация видов физической активности; научно-методическое сопровождение; ступени устремленности: пониженный, усредненный, повышенный; мерила устремленности: динамика уровня стимуляции, здоровья, физических кондиций.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 243 с.
2. Алиева М.Б., Есенова Э.М. Возможности использования технологий «case-study» в профессионально-ориентированном обучении студентов//Инновационная наука.– 2016. –№1. – <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-ispolzovaniya-tehnologii-case-study-v-professionalno-orientirovannom-obuchenii-studentov>
3. Богатырев А.И., Устинова И.М. Теоретические основы педагогического моделирования: сущность и эффективность [http://rusnauka.com/SND/Pedagogica/2\\_bogatyrev%20a.i..doc.htm](http://rusnauka.com/SND/Pedagogica/2_bogatyrev%20a.i..doc.htm)
4. Горячова М.В. Моделирование педагогических процессов <http://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=9238>
5. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. – 264 с.
6. Жукова И.В. Модель вариативного управления процессом формирования здорового образа жизни студентов вуза//Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 2. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=12879> (дата обращения: 19.07.2020)
7. Пурахина О.В. Модель формирования потребности в здоровом образе жизни студентов юридических вузов//Вестник Саратовской государственной юридической академии.– 2012. – 4/87. <https://cyberleninka.ru/article/n/model-formirovaniya-potrebnosti-v-zdorovom-obraze-zhizni-studentov-yuridicheskikh-vuzov>
8. Серебрянская О.Д. Метод круговой тренировки как эффективное средство повышения уровня физической подготовленности на уроках физической культуры в 5-9 классах//Образование и воспитание. – – 2015. – № 5 (25). – С. 34-38. URL:<https://moluch.ru/th/4/archive/18/503/> (дата обращения: 03.07.2020).
9. Сорокина В.М., Сорокин Д.Ю. Модель процесса формирования у студентов отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности//Успехи современного естествознания. – 2013. – №12. С.112-114. -URL <http://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33183> (дата обращения: 19.07.2020 )
10. Смурыгина Л.В. Формирование здорового образа жизни студента средствами физической культуры//Молодой ученый. – 2015. – № 8. (88). – С.444-445. – URL: <https://moluch.ru/archive/88/17051/>(дата обращения: 19.06.2020).
11. Талызов С.Н. Основы здорового образа жизни студентов [http://vuzirossii.ru/publ/osnovy\\_zdorovogo\\_obraza\\_zhizni\\_studenta/36-1-0-5365](http://vuzirossii.ru/publ/osnovy_zdorovogo_obraza_zhizni_studenta/36-1-0-5365)
12. Яковлев Е.В., Яковлева Н.О. Модель как результат моделирования педагогического процесса//Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2016. – № 9. <https://cyberleninka.ru/article/n/model-kak-rezultat-modelirovaniya-pedagogicheskogo-protsessa>

**Сулейменов О.**  
*М. Х. Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті “АӘД және Дене тәрбиесі”  
кафедрасының аға оқытушысы, Тараз қ., ҚР*

**Аязбеков Б.**  
*“Мәдениет және спорт министрлігінің” спортқа еңбек сіңірген үшін  
“Төс белгісінің” иегері, аға оқытушы.*

*“Дене шынықтыру мен спорт теориясы”  
кафедрасының аға оқытушы, Тараз қаласы, ҚР*

**Джылысбаев Д.**  
*“Сұңқар” спорттық клубының төрағасы, Тараз қ., ҚР.*

## **БОЛАШАҚ ҰРПАҚТЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫМЕН МЕН ҚАЖЕТТЕЛІГІ**

Қазақстан Республикасының әлемдік өркениетке, демократиялық дәстүрге өту жағдайында адамзат қоғамның ғасырлар бойы жинақтаған жалпы құндылықтар мұрасына ден қоюы, рухани адамгершілік негізінде дене тәрбиесін сабақтастықта дамытып, салауатты өмір сүру дағдылары арқылы дене мәдениетін қалыптастыру өзектілігі артуда. Бұл мәселе ел Президенті Н.Ә. Назарбаевтың «Қазақстан-2030» бағдарламасында, ҚР «Білім туралы» Заңында, «Қазақстан Республикасында білім беруді дамытудың 2005-2010 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасында» білім беру жүйесінің басты міндеттерінің бірі ретінде көрініс тапқан.

Дене тәрбиесі, жаңа технология мен озат тәжірбиені ұлттық және жалпыадамзаттық құндылық қағидалары мен сабақтастыра зерттеу-бүгінгі күн талабынан туындап отырған педагогика ғылымының міндеттерінің бірі. Дене тәрбиесінің мәнін бүгінгі жаңа заман талабына сәйкес қарастыру - бұл адамды өзі өмір сүрген ортаның жемісі ғана емес, сол ортадағы дене мәдениеті, адамгершілік қарым-қатынасы әрекетімен көрінетін субъект деп танылуымен айқындалады. Қоғамның елеулі өзгерістерге түсуі, адамның мақсат-мұраттарына, тұрмыс-тіршілігі мен мінез құлқына, сондай-ақ өзінің жеке басына да субъекті ретінде өзгеріс енгізуде. Оның үстіне қоғамдағы салауаттылық, дене мәдениеті мен рухани құндылықтардың табиғаты, мәні, шығу тегі және атқаратын қызметтері туралы жан-жақты зерттеу, оқушылардың дене тәрбиесін салауаттылық дене мәдениеті мәселесімен байланыстыра қарастыру қажеттігі біздің тақырыбымыздың өзектілігін айқындай түседі.

Ғылым, техника, мәдениет және білім дамуының өзара байланыстылығы мен өзара сабақтастыра тарихи сипатта екендігін ескере отырып, жүргізген теориялық зерттеулеріміз қорытындылары, озат тәжірбиелерді оқып үйрену

Мен жүйелеу, көп жылдық тәжірбиеміз көрсетіп отырғандай, болашақ дене тәрбиесі мұғалімдерін сапалы даярлау да олардың болашақ кәсіби әрекетінде оқушылардың салауатты өмір сүру дағдыларына баулу, дене тәрбиесін жүзеге асыру, дене тәрбиесі мәселесі теориялық талдау мен дене тәрбиесіндегі тәжірбиелердегі объективті тұрғыда талдаудың маңыздылығы өте жоғары екендігі айқындалды.

Дене тәрбиесінің әлеуметтік жүйе және қоғамдық құбылыс есебінде дене тәрбиесі жүйесін, оның қалыптасуы мен дамуының негізгі заңдылықтарын, оның қызметі мен құрылымын танып, білудің қажеттілігі білім мен тәрбие талаптарына сәйкес өсіп келе жатқан ұрпақтың дене тәрбиесін қамтамасыз ету үшін керек. Дене тәрбиесі тек мектептегі дене шынықтыру сабағ ғана емес, ол сабақтан тыс, мектептен де тыс денсаулыққа байланысты шаралар жүйесі екенін ескерсек, қазіргі кезеңдегі білім беру орынындағы дене тәрбиесінің жүйесі жастардың денсаулықтарын нығайтумен қоса, тұлға бойындағы биологиялық-психологиялық қажеттіліктердің жан-жақты жетілуіне, өмірге белсенді ұстаным мен ізгілікті қатынастарын дамытуды меңзейді. Дене тәрбиесін біреудің жаңа мақсаттарын және дене тәрбиесінің мазмұндық меңгерудің объективті қиындықтарын ескере отырып, дене тәрбиесі мұғалімдерін дайындауды жеке мәселе ретінде тек тәжірбиелік қана емес, теориялық тұрғыдан да талданып отыр. Түрлі әдебиеттерге жасалған теориялық талдаулар дене тәрбиесін жүзеге асыруға болашақ мұғалімдерді дайындаудағы негізгі ұғымдарды анықтап, оларға берілген анықтамаларды нақтылап, жаңа түсініктер мен ұғымдардың пайда болуына негіз болды.

Болашақ дене тәрбиесі мұғалімін дайындау жүйесін және оны психологиялық-педагогикалық білім алуын үйлестірудің жетекші бағыты ретінде дене тәрбиесі үрдісін жүзеге асырудың және түрлендірудің жолдарын түсіндіретін және көрсететін білім жүйесін қалыптастыру болып табылады.

Дене тәрбиесін жүзеге асыру сабақтастыру, біздің көзқарасымыз бойынша, дене тәрбиесі әдістемесін студенттерге үйрену жүзеге асырылуы тиіс. Бұл дене тәрбиесі мазмұны бойынша білім беруді

жүзеге асыруда дұрыс меңгеруге ықпал жасайтын дене тәрбиесі мен технологияларына, оларды логикалық түрде құру, ұйымдастыру тәсілдеріне ерекше көңіл бөлінуі қажеттігін көрсетеді.

Оқытушы нақты оқыту ақпаратын беруші,оны студенттердің меңгеруін ұйымдастырушы және соның нәтижесін бағалаушы поэзиясын ұстаушы адам ретінде болмауы керек ,қайта студентке көмектесетін, өзінің білім беру қызметінің субъектісі болу керек.Ол үшін оқытушы талдауға тиісті бағдарламаны меңгерудегі және бағдарламаны оқуда студенттердің өздері қабылдауына кеңесші, сарапшы болуы тиіс.Оқытушының жаңа ұстанымы үнемі студенттермен бірге кішігірім зерттеулер орындау, студенттік топтармен бірге оқу үднісін ұйымдастырудың түрлі формаларын бірге шығармашылық тұрғыда іздестіру жаңашылдық бағытта кәсіби біліктілігін жетілдіріп отыру өзекті сипат береді деген тұжырым жасаймыз.

М.Я. Виленский пікірі бойынша, оқушылардың жеке тұлғалық дене мәдениеті-бұл жеке тұлғаның физикалық дамуы мен білімнің деңгейін ,осы дейгейге жету тәсілдерін түсінуін және дене тәрбиесі-спорттық іс-әректтің әр түрлі формалары мен жалпы өмірінен көрінуін сипаттайтын сапалық,жүйелік ,динамикалық білім.Оның құрылымы өзара байланысты үш бірліктен тұрады:

– құндылық бірлік-жеке тұлғаның қажетін, мұратын, мотивін, ұстанымын, қызығушылығын білдіреді;

– нақты қызметтік бірлік – жеке тұлғаның денсаулығын,қозғалу қабілеті мен дағдысын анықтайтын физикалық мінсіздік болып табылады;

– тәжірбиелік –іс -әрекеттік бірлік,дене тәрбиесі – спорттық белсенділік өрісінен кең көрінеді (танымдық,үгіт-насихаттық,нұсқаулық,өзін-өзі жетілдіру,өзін-өзі дамыту,өзін-өзі тәрбиелеу).

Әр мұғалімнің өзін кішкене ғана болып көрінетін еңбек жолы бар.Әрине, мүмкіншілігі шектеулі балаларды тәрбиелеп,әлеуметтік тұрмысқа баулуда,ата-ана мейірімімен қатар,шексіз,мейірімділіктің қажеттілігі бірден айқын болды.Бұл жұмыста да үлкен жауапкершілік,төзімділік,тәжірбие арқылы, мектепшіліккөптеген семинар,тренингтер және шығармашылық ұстаздардың іс-тәжірбиелері арқылы қалыптасуда.

Мүмкіншілігі шектеулі оқушылардың оқытудағы басты өзекті мәселе –осы оқушылардың бойына біліммен бірге,мәдениетті, түрлі әлеуметтік жағдайларға бейім,еңбекқор жеке тұлғаны қалыптастыру. Бұл қасиеттерді бала бойына дарыту үшін мүмкіншілігі шектеулі балалардың психологиясын терең, жетік меңгеру керек.

Нені ұнатып,нені қаламайтындарын,қарым-қатынас жасау қабілеттерін және көмекші мектеп бағдарламасын қай деңгейде меңгеріп,қабылдауда екенін толық білу керек.

Қазіргі кезде жоғары оқу орындарындағы студенттердің ғылыми –зерттеу жұмыстары олардың болашақ қызметіне байланысты және пайдасы зор.Мектеп тәжірбиесі кезінде ғылыми-зерттеу жұмысында қалыптасқан белгілі бір жүйенің болуы студенттің оқу тәрбие қызметіндегі белсенділігінің арта түсуіне педагогикалық тәжірбиенің тиімді өтуіне игі ықпалын тигізеді.Осыны ескеріп,студенттерді ғылыми-зерттеу жұмысына қатыстыруды алдымызға міндет етіп қойып, онда мынадай мақсаттарға жету көзделеді:

1. Студенттерді оқуға,сабақ беру мен тәрбие жұмыстарын жүргізуге қызықтыру.
2. Болашақ мұғалімдерді өз бетінше жұмыс істеуге дағдыландыру.
3. Студент-практиканттардың ғылыми-зерттеу жұмыстарына қабілеттілігі мен икемділігін арттыру.
4. Алған білімдерін тұрмыста шығармашылықпен қолдана білуге үйрету.
5. Студенттерді ғылыми-әдістемелік әдебиеттермен жұмыс істеуге уйрету,курстық және дипломдық жұмыстарын орындауға дайындау.
6. Студет-практиканттардың ғылыми-зерттеу жұмысын мектептегі сыныптан тыс тәрбие жұмысымен байланыстыру.

Бүгінгі таңда жоғары білім беру жүйесі мен құрылымы,білім берудің мазмұны,оқыту әдістері мен тәсілдері,әсіресе дене тәрбиесі мамандарын дайындауда жаңашылдық көзқарас,соны ізденістер мен зертеулерді талап етуі қарастырылып отырған мәселенің өзектілігін айғақтапберді. Зерттеу жұмысының нәтижесі көрсеткендей, Ресбликада жоғары педагогикалық білімі берудің қалыптасуында мұғалім кадрларын дайындау кенестік жүйе кезінде қалыптасқан тәжірбиенің аумағында жүргізіліп келді.

Соңғы кезде жоғары білімді реформалауда біршама шаралар қолға алынуда.Педагогикалық іс-әрекеттің басқа түрлері сияқты пәндік мазмұнмен анықталады,оған мотивация,мақсат,пәні,тәсілдер нәтиже жатады.Педагогикалық іс-әрекетпен дамудың шарты мен негізі оқушылардың пәндік, әлеуметтік, мәдени тәжірбиені игеруіне бағытталған оқу іс-әрекетінің ұйымдастырылуы болып табылады.

Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі ғылыми және оқу пәні ретінде жетекшілік рөл атқара отырып,дене тәрбиесі саласындағы кәсіптік бағытты аеықтайды.Сонымен бірге осы саладағы білім

негізінің жүйесін құрайды. Мұғалімнің дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесін жете білуі, оның педагогикалық ойлау жүйесінің дамуының басты шарты. Өртүрлі деңгейлерде дене тәрбиесі мәселелерін шығармашылық тұрғысынан шешуге, болып жатқан жаңалықтарды біліп отыруға, кейбір теориялық және іс-тәжірбиелік жаңалыққа сын көзбен қарап қабылдауға, дене тәрбиесі міндеттерін шешуде қосымша өтетін ғылыми пәндердің атқарар ролін дұрыс бағалауға, өзінің педагогикалық шығармашылық негізін жасауда дене тәрбиесі мәселесі бойынша жүргізілетін зертеудің маңызы зор. Педагогикалық және әдістемелік әдебиеттерді саралау арқылы педагогикалық практиканың мүмкіндіктерін, ұйымдастырудың өзекті әдістеріне талдау жасалынды. Педагогикалық тәжірбие болашақ мұғалімдерге тәрбиелік әсері аса зор, ол студенттің идеялық сенімін, адамгершілік бейнесін қалыптастырады. Студенттер педагогикалық жәжірбиеге дейін ғылыми – педагогикалық нақты білімдер алады. Болашақ мұғалімдердің педагогикалық даярлықтар жүйесін жетілдірудің міндеттері, олардың теориялық білімдерімен қаруландыру ғана емес, олардың алған білімдерін мектепке, педагогикалық тәжірбие кезінде қолдана алуы. Педагогикалық тәжірбие болашақ мұғалімдер мен сынып жетекшілерін дайындаудың басты кезеңі. Олардың мұғалімдік және сынып жетекшілік қызметтерін орындай отырып, алған білімдерін сабақтарда, сыныптан тыс жұмыстарда және ата-аналар арасында насихаттауға толық мүмкіндіктері бар. Студенттердің теориялық алған білімдерін педагогикалық тәжірбие кезінде шығармашылықпен қолдануы бұл болашақ мұғалімдердің кәсіби толысуына әсері зор.

Студенттердің дене тәрбиесі бойынша теориялық білімдерінің, іскерліктері мен дағдыларының терең, жүйелі және әсерлі болуы олардың педагогикалық даярлықтарының басты көрсеткіші. Болашақ мұғалімдердің сабақ беруге даярлық көрсеткіштері олардың білімдерінің нақты, терең, жүйелі болуы, сол білім арқылы оқушыларды жаттықтыру іскерліктерімен және дағдыларымен қарулануы деп түсіну керек. Педагогикалық тәжірбие кезінде істелген студенттердің жұмыстары курстық және дипломдық жұмыстарда кеңінен пайдаланылса тиімді. Дене тәрбиесі мамандығындағы студенттер тәжірбиелік дене тәрбие сабақтарында әртүрлі жаттығуларды пайдаланып, қызықты сабақтар өткізуді және пән бойынша сыныптан тыс жұмыстардың, үйірмелердің жұмыс формаларын анақтап, олардың тақырыптарын жоспарлары мен мазмұндарын жасайды.

Ғылыми прогресс өркен жайған қазіргі жағдайда жоғары оқу орындарында мектеп үшін оқу тәрбие жұмыстарын шығармашылықпен жүргізе алатын мұғалім-тәрбиешілер дайындаудың теориялық деңгейін көтерудің маңызы ерекше. Үнемі көбейетін ақпараттар тасқыны жағдайында жастарды жан жақты дамыту мұғалімнің өзінің ғылыми теориялық білімін күнделікті көтеруді талап етеді. Қазіргі мектепке өз пәні бойынша сабақты тартымды өткізумен қатар, оқушыларды ғылым мен техниканың жетістіктерімен қызықтыра алатын мұғалім қажет. Соған байланысты жоғары оқу орнының студенттері бойында өздерінің болашақ қызметіне зерттеуші ретінде қаруға деген ұмтылысты қалыптастырудың ерекше маңызы бар. Бұл міндетті үйірме мен курс жұмыстарына, студенттердің ғылыми конференцияларына қатысу арқылы, әсіресе, педагогикалық тәжірбиесінде нәтижелі шешуге болады.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Особенности физического развития и двигательной дееспособности учащихся. // Вестник. № 3. – Каракалпақстан, 2001. – С. 114-115.
2. Мектеп оқушыларының дене құрылысының түрлерін үйрету мәселелері. // Каракалпақстан мұғалімі. № 1,2. – Нүкіс, 2001. – Б. 57-60.
3. Характеристика структуры двигательной дееспособности учащихся. Вестник. №3,4 – Каракалпақстан, 2003. – С. 162-163.
4. Жоғары сынып оқушыларының жеңіл атлетика бойынша іс-әрекет қабілетін күшейту әдістері. // Педагогикалық ғылыми-әдістемелік журнал. № 3. – Ташкент, 2003. – Б. 77-78.
5. Особенности физического развития детей среднего школьного возраста. // Бастауыш мектеп. № 8. – Алматы, 2004. – С. 25-28.
6. Дене тәрбиесі ерекшеліктері. // Қазақстан мектебі. № 10. – Алматы, 2004. – Б. 33.

## **ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ФОРМАТА ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Сложная эпидемиологическая ситуация, сложившаяся в нашей стране и в мире, вызванная распространением коронавирусной инфекции, а на сегодняшний момент и омикроном привнесла значительные изменения в жизнь общества.

В условиях пандемии произошли значительные изменения и в сфере образования. На первый план выходит применение элементов дистанционного обучения, которое является самым актуальным методом получения знаний.

Занятия по дисциплине «Физическая культура» в этот непростой период, так же, как и другие дисциплины, преподаваемые в университетах, перешла на дистанционный формат.

Как мы знаем, физическая культура направлена на оздоровление организма человека, так как значительно снижает психологическую и умственную нагрузку. Регулярные занятия дают возможность организму расслабиться, а также получить необходимый заряд бодрости и энергии.

В силу того, что студенты и преподаватели вынуждены обучаться и преподавать удаленно, в их жизни все больше начинает преобладать сидячий образ жизни, который негативно сказывается на их самочувствии.

После объявления локдауна многие полагали, что физическую культуру будет сложно преподавать в дистанционном формате. Но цифровые технологии развиваются достаточно быстро и среди огромного количества интернет-ресурсов преподавателям открылась возможность выбирать для себя максимально удобные, конечно, для этого пришлось, в кратчайшие сроки повысить уровень квалификации в рамках цифровой грамотности.

Для ведения занятий по физической культуре преподаватели физического воспитания пользуются установленной в Карагандинском индустриальном университете системой MOODLE, созданной специально для дистанционного обучения, где создан курс по дисциплине для студентов 1.2 кура. Курс содержит несколько блоков, которые можно создавать, редактировать и дополнять. Это сведения о преподавателе, курс лекций и практические задания, которые представлены гиперссылками. Обратная связь осуществляется выполнением практических заданий, подготовкой презентаций, заполнением анкет и тестированием.

Физическая культура, как дисциплина, представлена представлена практическими занятиями и в условиях карантина и самоизоляции приоритетным становится двигательная активность студентов преподаватели физического воспитания Карагандинского индустриального университета разработаны видео – комплексы для самостоятельных занятий студентов:

1. Утренней гимнастики.
2. Общеразвивающих упражнений.
3. Ритмической гимнастики.
4. Шейпинга и калланетики для групп девушек
5. Силовых тренировок

Комплекс утренней гимнастики состоит из упражнения, которые задействуют все группы мышц упражнения на укрепление мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, нижних конечностей, упражнения на растяжку.

При составлении и последующем комплекса утренней гимнастики необходимо соблюдать следующие рекомендации:

1. Упражнения должны быть максимально просты в выполнении.
2. Комплекс должен быть четко последователен в выполнениях упражнений.
3. Комплекс обязательно должен содержать в себе следующие компоненты:
  - ходьба на месте;
  - наклоны вперед, назад, влево, вправо, с добавлением разнообразных движений руками;
  - повороты туловища вправо и влево, так же с разнообразными движениями рук вперед-вверх, в стороны, вниз и т. д.;
  - махи ногами в различных направлениях;

- выпады вперед, назад, в стороны;
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса (поднимание ног, туловища из положения, лежа на спине или сидя на полу);
- сгибание, и разгибание рук в упоре; упражнения на растягивание; упражнения для развития мышц ног (прыжки на месте на обеих ногах, приседания).

Регулярные занятия утренней гимнастикой укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают силу, гибкость и ловкость, что способствует повышению физической и умственной работоспособности, улучшают кровообращение, укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга [1].

Ритмическая и атлетическая гимнастика, комплексы шейпинга, калланетики и пилатеса используются как основные компоненты учебно-тренировочных занятий при дистанционном обучении.

В теории существует огромное количество различных вариантов занятий данными системами занятий, они могут отличаться подбором средств, дозировкой отдельных упражнений, а также их чередованием.

Напомним, что последовательность из нескольких упражнений, которые регламентируются количеством подходов, повторений, пауз называется комплексом упражнений. Он подразделяется на части. В свою очередь, части делятся на более мелкие блоки-серии, которые состоят из цепочек упражнений и связей между ними. Микроструктурными элементами являются упражнения, из которых составляются комбинации (соединения), входящие в цепочки.

Комплекс, как и полноценное занятие по физической культуре, состоит из 3 частей: подготовительной, основной и заключительной.

Продолжительность первой подготовительной части или, как ее еще называют, разминки должна занимать 5–15% от общего времени. В ее состав входят следующие цепочки:

- подъемы на полупальцы с различными движениями рук;
- полуприседы с различными положениями и движениями рук;
- разновидности ходьбы (на месте, с продвижением);
- наклоны;
- выпады;
- бег, подскоки, прыжки.

Первые четыре упражнения можно выполнять не последовательно, так как эти соединения имеют локальное значение. А вот при наклонах в работу включается больше мышц и воздействие подобных упражнений приобретает региональный характер. Следовательно, они должны выполняться только после предварительной разминки. Завершить подготовительную часть можно бегом и подскоками.

Таким образом, при построении подготовительной части нужно придерживаться принципа: от локального воздействия на опорно-двигательный аппарат к региональному, а затем к глобальному [2].

Основная часть должна занимать 80–85% от всего времени занятия, состоящих из нескольких серий.

Первая серия состоит из упражнений, прорабатывающих суставы и мышцы сверху вниз. Вторая – беговая. Третья серия – повторение первой, но с большей амплитудой. Четвертая – танцевальная или беговая. Пятая – партерная. Шестая – вновь беговая или партерная.

Далее условием правильно построенного занятия является наличие заключительной части, по времени она занимает 5–15% всего времени. Выделяют несколько серий, которые проводятся в этой части занятия. Это серия дыхательных упражнений и упражнения на расслабление, а также серия на психорегулирующее воздействие, включая аутотренинг, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

При дистанционном обучении можно проводить занятия, начиная с 15–30 минут, постепенно доводя их до максимума.

Калланетика – это комплекс упражнений, который направлен на сокращение и растяжение мышц, и подконтролен дыханию. Данный комплекс составляется блоками для мышц плечевого пояса, мышц живота и мышц. При выполнении заданий самостоятельно можно, опираясь на один комплекс, или же создавать собственный.

При дистанционном обучении также популярность приобрели комплексы пилатеса, которые являются большой находкой как для преподавателей, так и для студентов. Они просты в выполнении и не требуют много места. Данные упражнения направлены на увеличение прочности тела, улучшение осанки, баланса и координации. Комплексы выполняются так же сериями, преимущественно в партере – статические удержания тела в планке, боковой планке, подъёмы ног в боковой планке, перекаты на спине и т. д.



Силовые тренировки – это фитнес программы, которые проходят с применением различных утяжелителей. Например: гантели, штанги, гири, эспандеры и др., поэтому чаще используется в мужских группах. Воздействуя на различные мышечные группы, упражнения с отягощениями способствуют гармоническому развитию мускулатуры тела, улучшают осанку. Сплошное выполнение упражнений называется подходом или серией. Для того чтобы упражнение оказало максимальный эффект следует использовать несколько подходов. В основном количество подходов варьируется от 3 до 5 в среднем.

При использовании комплексов силовой тренировки для занятий на дистанционном обучении необходимо следовать ее главным принципам и задачам. В подборе силовых тренировок следует отталкиваться от веса и количества повторений. Существует 3 наиболее часто используемых вида нагрузки. Это с большим количеством повторений (более 12 раз), среднее количество повторений (от 5 до 8) и малое количество (от 1 до 3). Для развития силовой выносливости (уменьшения жировых отложений) применяются отягощения меньшего веса с большим числом повторений. Комплекс упражнений составляется таким образом, чтобы участвовали по возможности все мышечные группы число, которых зависит от поставленных задач [3].

Также стоит отметить плюсы и минусы дистанционного ведения занятий физической культурой.

К плюсам можно отнести то, что студенты становятся более самостоятельными и учатся самообразовываться и самоорганизовываться, студенты, которые не проявляли особой заинтересованности в занятиях из-за своей скромности, стали активнее проявлять себя на онлайн-занятиях.

К минусам можно отнести следующее: требуется больше времени для подготовки преподавателем программы занятий и проверки выполненных заданий; студентам тоже нужно время и определенные навыки для подготовки качественных видео роликов; привязанность занятий к дому, где нет условий для занятий спортом, групповые занятия более привлекательны для студента и переход к индивидуальным нуждается в дополнительной мотивации.

И все же, ни смотря на сложную обстановку, необходимо выступать единым фронтом против коронавируса и продолжать приобщение студенческой молодежи к физической культуре и спорту, активному и позитивному образу жизни.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Лубышева Л. И. «Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом личностью» М.: ТИПФК. 2012г. – № 6. 10 – 15с.
2. Лотоненко А. В., Стеблецов Е. А. «Молодежь и физическая культура». – М: ФОН, 2017г. – 317с.
3. Щербаков В.Г. «Введение в социологию физической культуры и спорта» (Курс лекций). – М.: РГАФК, 2016г. –121с.

*Ахметов Н.А.  
Князбаев Ғ.А.  
«АӘД және дене тәрбиесі» кафедрасының  
аға оқытушылары  
М.Х.Дулати атындағы ТарӨУ  
Тараз қ., ҚР*

## **ЖАСТАР АРАСЫНДА ҰЛТТЫҚ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУЫН ҚАЙТА ЖАҢҒЫРТУ ЖОЛДАРЫ**

Қазіргі уақытта дене шынықтыру мен спорт саласындағы құқықтық пен нормативті базалар ҚР әрбір азаматының дене шынықтырумен және спортпен шұғылдану құқығын жүзеге асырылуына мүмкіндіктер беріліп отыр.

Дене шынықтырудың бай мүмкіндіктеріне сүйене отырып, адамның өзінің денесіне деген көзқарасын өзгертуге және спортпен, соның ішінде жоғары жетістікті спорт түрлерімен шұғылданушылардың санын арттыруды қамтамасыз етуге қабілетті.

Мектепке дейінгі жас – әрбір адамның өміріндегі жауапты кезеңдердің бірі. Бұл жаста жеке тұлғаның біршама қарқынды дамуы жүреді, оның негізін отандық тарихқа және ұлттық мәдени мұраларға сүйену құрайды. Қазіргі кезде баланы өз халқымен байланыстыратын сезім мен мінез дами бастады. Бұл байланыстың түп-тамыры халық тілінде, оның әндерінде, музыкасында, ойындарында, мектепке дейінгі жастағы баланың туған жер табиғатынан алатын сезімдерінде, ол өмір сүретін адамдардың тұрмысында, өнегелік істерінде және дәстүрлерінде. Халықтық мәдениеттің элементтерін мектепке дейінгі ұйымдардың педагогикалық үдерісіне енгізе отырып: баланың бойында мейілінше ертерек туған жерге деген сүйіспеншілік туындатуға, ұлттық мінез-құлықтың маңызды қасиеттерін оятуға болатын төмендегідей мақсатқа қол қол жеткізуге болады деп есептеді

Ұлттық болмыс, оған тән мәдени өзіндік қасиеттер мектепке дейінгі тәрбиелеуден бастап білім берудің бастапқы кезеңдерінде біршама толық берілуі мүмкін. Ұлттық мәдениетке баулу бұл жерде тек қана туған тілмен, әдебиетпен, тарихпен шектелініп қалмауы керек. Ұлттық рух бала бақшаның бар тыныс тіршілігіне енгізілуі қажет.

Екінші бір жағынан, қолданылып отырған педагогикалық іс-шаралар баланың бойында дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылдануға деген қызығушылығымен мәнмәтінін қалыптастыру жиынтығындағы қимыл-қозғалысқа деген генетикалық енгізілген сұранысын қолдануға арналған. Тура осы жас кезеңінде денсаулық, дұрыс денелік даму, негіздері қаланып, қимыл қабілеттерінің қалыптасуы жүреді, жеке басылық, моральдық-ерікті және мінез-құлықты қасиеттер тәрбиеленеді. Осыған байланысты, халықтық қимыл-қозғалысты ойындар мен сайыстар мектепке дейінгі балалар мекемелеріндегі денелік тәрбие беру бағдарламасында айқындалып, сонымен бірге мектепке дейінгі балаларға денелік тәрбие беру тәжірибесінде кеңінен қолданылуы қажет.

Білім беру іс-шараларының жан-жақты және үйлесімді қалыптастырылуы, өз халқының, сонымен бірге өзге халықтардың да тарихын, салт-дәстүрлерін, өскелең ұрпақты ұлттық-этностық ортаға баулу арқылы тереңінен құрметтей білетін, рухани байлығы мол адамды тәрбиелеуі қажет "Оқу-тәрбиелеу үдерісін этностық педагогикалықтандыру, ұлттық-аймақты қағидалар құрылуы халықтың оң педагогикалық тәжірибесін кеңінен қолдануға, ұлттық дәстүрлерді сақтаумен дамытуға ықпал етеді.

Халықтық негіз, егер білім беру мен тәрбиелеу халықтық тәрбие беру дәстүрлерінің негізінде құралса ғана мәдениеттегі даму кепілдігіне айнала алады. Бұл жерде мектеп шеше алатын міндеттердің бірі болып жеке тұлғаны өзіндік құнды, ұлттық өзіндік саналықтың дамыған сезімі бойында бар етіп тәрбиелеу саналады. Ұлттық өзіндік сананы өз халқына деген мақтаныш сезімінсіз, оның тарихын, мәдениетін білмей, өзін халық мәдениетін бойында тасымалдаушы ретінде сезінбей тәрбиелеу мүмкін емес.

Сонымен, білім беру жүйесі ұлттық негізден бөлек қарастырылуы мүмкін емес. Онда екі ағым тоғысады, атап айтқанда ұлттылық жалпы адамилықпен, жалпы адамилық ұлттылықпен байытыла түседі. Ұлттық негізді сақтай алмаған және оны басты ұстаным ете алмаған білім беру жүйесі ерте ме, кеш пе халықтан ажырайды. Білім беру жаңғыртылуының, оған адами қасиет берілуінің басты бір бағыты – шектелгендікті жою, білім беру жүйесінің ұлттық сипатын, оның ұлтаралық ашықтығын сақтаудағы ұлттылығы мен аймақтылығын жан-жақты ашу.

Халықтық дене шынықтырудың тәрбиелік және білім беру әсері – көптүрлі және керемет нәрсе. Оны мәдени тәрбиелеудің нақты бір этностық жүйесінде басқа құралдармен үйлесімді қолдану өскелең ұрпақты тәрбиелеу үдерісінің жоғары тиімділігі қамтамасыз етеді.

Білім беру мектептеріне қойылатын талаптарын оның жаңаруының заманауи кезеңінде тек қана жоғары жалпы және кәсіби мәдениеті бар оқытушы ғана орындай алады. Педагогикалық еңбектің нәтижелері педагогтың шығармашылық және қоғамдық белсенділігіне біршама тәуелді, оның өзін-өзі жетілдіре білуінде. А. Дисстерверг "Ешкім басқаға өзінде жоқты бере алмайды, тура осылай дамымаған, тәрбиелі және білімді болмаған адам басқаны дамытып, тәрбиелеп, оған білім бере алмайды, ол тек қана өзін-өзі тәрбиелеп, білімін арттырғанда ғана, бақсаны тәрбиелеп, оған білім беруге қабілетті болады" деп жазды.

Дене тәрбиесі бойынша бірегей бағдарлама бойынша жұмыс жүргізілген жылдары барлық деңгейде дәстүрлі дене шынықтыру түрлері мен құралдары ығыстырылып отырды. Ал орта және жоғары білімді дене шынықтыру мамандарын дайындау бағдарламаларында дене шынықтырудың ұлттық құралдарының тарихы, теориясы мен әдістемесі бойынша тақырыптар, оқу бағдарламалары жоқтың қасы болды. Мамандардың оларды мектептерде және мектепке дейінгі ұйымдарда қолдану үшін сәйкес білімдері болмады.

Бүгінгі күннің шынайылығы біршама маңызды мәселелердің қатарына болашақ дене шынықтыру оқытушысын кәсіби-педагогикалық дайындау жүйесіндегі ұлттық денелік білім беру тұрғысынан алғанда дене шынықтыру оқытушысының жеке басын қалыптастыру мәселесін қояды.

Денелік тәрбиелеу идеяларын тиімді жүзеге асыру білім алушылардың өз беттерінше сабақтарын ұйымдастыру бойынша әдістемелік құралдарды, танымал ұсыныстарды баспадан шығаруды, бұқаралық ақпарат құралдарын дене шынықтыру бойынша білімді тарату үшін белсенді қолдануды, дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастырудың әдістемесі бойынша кеңес беру және олардың тиімділігін бақылау орындарын ашуды, ағартушылық жұмысқа дәрігерлік-дене шынықтыру және басқа да медициналық қызметтерді баулуды қарастырады.

Қазақ халқының дәстүрлі дене шынықтыру мәдениетінің мәселелерін зерттеу саласындағы ғылыми-зерттеу жұмысты зерттеу. Дене шынықтырудың халықтық құралдарын жинақтау мен оларға сипаттама беру бойынша этнографиялық экспедициялар ұйымдастыру, осы бағыт бойынша қызмет етуші аспиранттар мен докторанттардың санын арттыру аумағын ұлғайту қажет.

Қазақ халқының дене мәдениетін дамытуға республикамыздың экономикасының, жалпы мәдениетінің даму деңгейі маңызды әсер етеді. Сондықтан, дене шынықтыру мәселелерін шешуде халықтың ғасырлар бойғы мәдениетін ғана емес, Қазақстан Республикасының экономикасы мен мәдениетінің заманауи даму деңгейі мен болашағын ескеру қажет.

Этностық педагогиканың барлық құбылыстары отбасында да, мектепте де мемлекет пен қоғамның, отбасы мен халықтың педагогикалық мүмкіндіктерін табиғи түрді бірлестіре отырып белсенді қызмет етуі қажет. Қоғамда жеке тұлғаның әлеуметтік белсенділігін анықтайтын құқылы нормалар, заңдар жүзеге асырылуда. Дене шынықтыру жеке тұлғаның әлеуметтік маңыздылығын арттыруға ықпал етуі қажет. Бірақ бұл қоғамның материалдық жағдайының деңгейіне, саяси, экономикалық және идеологиялық салалардың дамуына, жеке тұлғалар арасындағы және ұлтаралық қарым-қатынастарға, психологиялық климатқа, сондай-ақ, жалпы және арнайы білім беру жүйесіне байланысты.

Сонымен, қазақ халқының дене шынықтыру саласы бойынша мәселелерін айқындауды және оларды шешудің басты жолдарын анықтауды дәстүрлі дене шынықтырудың республикамыздың заманауи даму деңгейіндегі педагогикалық үдерісті тануға деген сұранысты қанағаттандыруға бағыттау қажет.

Қазақтың халықтық ойындары мен дене жаттығуларын тәрбиелік мақсатта қолдану – тарихи ғана емес, керемет бір ерекше құбылыс. Бұл құралдардың халық тұрмысының болмысындағы алатын орны зор болды, ең алдымен олар тек қана әскери-саясатты емес, сауықтырулы-қолданбалы бағытты болды.

Қазіргі кезеңде адамдардың ұлттық педагогикаға деген көзқарасының дене тәрбиесінің түрлі құралдары мен түрлеріне қатысты шешушісі болып, бойларында ұлттық құндылықтар мен бағыттар туралы түсініктер айқын қалыптасқандығы арқылы бір-бірімен байланысқан – психологиялық және өнегелі факторлар есептелінеді.

Қазақтардың табиғат аясында өткізілетін қимыл-қозғалысты ойындары мен дене жаттығуларының құндылығы тек қана тіршілікке қажетті қимылдарға ғана негізделіп қоймайды, сонымен бірге қимылдар түрлі жағдайларда орындалады. Бұл қимыл дағдыларының біршама жетілуіне, балалардың бағдарлы қимылдарын жетілдіруге, олардың кеңістікте бағдарлануына, белсенділік пен дербестілікке тәрбиеленуіне ықпал етеді.

Бұл жаста балаларда түрлі жекпе-жек спорт түрлеріне және ұлттық спорт түрлерінің элементтеріне деген қызығушылық біршама артады.

Ұлттық спорт түрлері және ойындар өзінің орындалуының күрделі және нақты техникасымен ерекшеленеді, оларда сайысқа қатысушылардың жоғары денелік мүмкіндіктері айқындалады. Балалар-

дың мұндай сайыстарға және ойындарға деген қызығушылықтар ұлттық спорт түрлерінің элементтерімен қанағаттандырылады.

Балаларға денелік тәрбие беруде қолданбалылық дене сапалары мен қабілеттерінің дамуы мен жетілуінің бағыттылығының басты бір қағидалары болуы қажет. Қазақтың қимыл-қозғалысты ойындарының арасында тіршілік болмысынан, адамдардың нақты бір тіршілік бейнесінен алшақ абстракты ойындар жоқтың болмауы бекер емес болып отыр.

Қимыл-қозғалысты ойындарды және дене жаттығуларын білікті қолдана білу қазақ балаларының он – он екі жасқа келгенде біршама дербестілік танытып, жақсы дене дайындығымен ерекшеленеді, олар тез жүгіреді, жақсы өрмелейді, мергендікпен ата біледі, атты шебер басқара біледі.

Қимыл-қозғалысты ойындардың мазмұнына ұлттық спорт түрлерінің элементтері көптеп енгізілуде. Қимыл-қозғалыстаға тән ерекшелік – ойын іс-әрекеттерін еркін және түрлендіре қолдану болып табылады.

Ойындар мен дене жаттығулары денелік және психикалық дамудың орны ауыстырылмайтын құралы болып табылады. Осыған байланысты, қазақ балалары он жасқа келгенде оқыту мақсатында жүргізілетін шабуылдарға қатыстырылады.

Он үш – он төрт жастағы жасөспірімдердің ойындары өздерінен кішілердің ойындарына қарағанда біршама ерекшеленеді. Бұл жаста ойындар саны бойынша біршама қысқартылғанмен, мазмұны және өткізілетін уақыты бойынша біршама ұзартылады. Бұл өзгерістер жастық ерекшеліктермен байланысты. Осы жас кезеңінен өту кезеңінде жыныстық айырмашылық, біршама айқындалады, сондықтан бұл кезеңге ертеде қатаң қараған. Қыздар бұл кезеңде өз құрбыларының ортасында көбірек болып, олардың ойындарында рухани-өнегелі дамға бағытталған элементтердің маңыздылығы басымдық етеді.

Жасөспірімдердің ойын қызметінде алдыңғы жас кезеңіне тән көптеген элементтер сақталынып қалады, дегенмен өзгерістер басым келеді. Жасөспірімдер жақсы рухани-өнегелі және денелік сапалардың айқындалуын көрсететіні, ойынды қимылдар мен жағдайларда өзіндік шығармашылық қызмет үшін жағымды жағдайларды туындататын күрделі бояулы ойындар мен дене жаттығуларына бейім келеді.

Жасөспірімдер ұжымда ойнай білу тәжірибесін меңгеріп, олардың арасында ұжымдық ойындар көбейе бастайды. Денелік мүмкіндіктердің және денелік қабілеттердің өсуіне орай қысқа уақытты күшті ширығуды талап ететін, жаяу-көкпар, жаяу-аударыспақ, бұқа – тартыс ойындары кеңінен қолданылады.

Көріп отырғанымыздай, спорттық бағыт бұл топтың құрылымы нақтылығымен және айқын кейпімен ерекшеленеді. Бұл ойындарда командалар құрамы ойыншылардың санымен шектеліп, олардың міндеттері қатаң түрде өзара бөлініп беріледі. Халықтық спорт түрлерінің элементтері басым ойындардың қатаң түрде бағытты ережелері болады, олар қимыл әрекеттерінің нақтылығын анықтайды.

Ойын жағдайында, әсіресе жекпе-жек спорт түрлерінде және садақ атуда қимыл әрекеттерінің орындалу техникасы жетіле түседі. Күштің дамуы иілгіштікпен, ептілікпен, шапшандықпен, төзімділікпен, іс-әрекеттер үйлесімділігімен, кеңістік пен уақыт бойынша бағдарлануымен бірлестіріле жүргізіледі, бұл әсіресе ақ-сүйек, орда ойындарында айқын байқалады.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Тілеуғалиев "Дене тәрбиесі" Алматы 2002ж. 51-54 бет
2. Т.Ш.Куанышов «Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі» Алматы 1996ж.
3. Уанбаев Е.К. Дене тәрбиесінің негіздері. – Алматы: Санат, 2000.
4. Уанбаев Е.К., Уанбаева Ф.Ж. Дене тәрбиесі және спорттың теориясы мен әдістемесі. – Өскемен: ШҚМУ баспасы, 2006. – 270 б.

*Байжанов Е.Қ.*  
*аға оқытушы*  
*Қорқыт ата атындағы ҚУ, Қызылорда қ., ҚР*  
*Қуатбеков Ш.Н.*  
*аға оқытушы*  
*Қорқыт ата атындағы ҚУ, Қызылорда қ., ҚР*  
*Ержанов С.У.*  
*аға оқытушы*  
*Қорқыт ата атындағы ҚУ, Қызылорда қ., ҚР*

## **ЖАСТАРДЫҢ ЗИЯНДЫ ӘДЕТТЕРГЕ ЖАҒЫМСЫЗ КӨЗҚАРАСЫН ТӘРБИЕЛЕУ**

Оқушылардың дене тәрбиесін жетілдіру денсаулығы мықты, мүсіні жан-жақты дамыған, алуан түрлі дене және ақыл-ой еңбектерін орындауға әбден қабілетті ұрпақты дайындау жөніндегі мемлекеттік қажеттілік талаптарына байланысты. Қазақстан Республикасының Тұңғыш Президенті – Елбасы Н.Ә.Назарбаев «Қазақстан-2050» бағдарламасында «Біздің ұрпақтың, бүгінгі кезеңнің міндеттерінен өзге, келер ұрпақтар алдында орасан зор жауапкершілік жүгін арқалайтынымыз, сонай-ақ жастар арасындағы жауапкершілікті күнде есте ұстауымыз керек», – делінген [1]. Бұл түсінікті де. Келешекте әлемдегі дамыған 30 мемлекеттің қатарына қосылатын елдің іргесін болашақта нығайтатын да қазіргі жас ұрпақ.

Адамдар жұмыс істеуіне, оқуына, кімдермен қарым-қатынас жасауына, бос уақытын қалай өткізгеніне, қалай киінетініне, немен тамақтанатынына және тағы басқаларына байланысты бір-бірінен ерекшеленеді. Олардың жеке ерекшеліктеріне тәелді осы себептердің барлық жиынтығы – өмір салты деген жалпылама ұғымға ие болады.

Өмір салты адамның өз денсаулығына, сондай-ақ қоршаған ортадағы өз қауіпсіздігін қамтамасыз етуге деген көзқарасын да анықтайды. Егер бұл адамның денсаулығын сақтау мен нығайтуға көмектесетін болса, онда мұны «салауатты өмір салты», – деп атаймыз.

Қазіргі уақытта денсаулық туралы түсінік ағзада әйтеуір бір аурудың, зақымдаудың болмағанын ғана білдіріп қоймайды, сонымен бірге тән дамуының жақсы деңгейін, оның үйлесімділігін де білдіреді.

Алайда алаңдатарлық жағдайлар баршылық. Соңғы жылдары ауылдық жерлерде жастардың денсаулық жағдайының 4-5 есеге төмендегені, созылмалы сырқаттармен ауратындардың саны өскендігі, мектеп бітірушілердің саны өскендігі, мектеп бітірушілердің әрбір төртіншісі жүрек-қан тамырлары сырқатына шалдыққаны, алыстан жақсы көрмейтіндігі мен тұлғасында ауытқушылық бар екендігі анықталып отыр. Осылайша жастардың дене дайындығының деңгейі мамандар тарапынан қанағаттанғысыз деп бағалануда. Мұның өзі әскери комиссариаттардың мәліметі бойынша, әскерге шақырылған жасөспірімдердің 60%-дан астамында әскери қатарына шақырушылардың денсаулығы мен дене тәрбиесіне қойылатын талаптар мен нормалардан елеулі ауытқушылық бар екендігін көрсетіп отыр.

Осылармен бірге бүкіл тұрғындардың, әсіресе, оқушы жастардың денсаулығына кері әсер ететін, кейбір мәселелерді шешетін жұмыстардың маңызды мәні бар. Осы жағымсыз әдеттерге жұмыссыздық, табыс деңгейінің, тамақтану сапасының төмендеуі, кейбір адамдардың азғындауы, маскүнемдік және есірткемен әуестенушілер қатарының өсуі жатады. Олар ұлттық тарихи қалыптасқан саулығына ғана емес, оның жойылып кетуіне әкеп соқтыратын әлеуметтік қиыншылықтардың мүмкіндігін де арттырады. Осыған байланысты мемлекеттің дамуындағы басым бағыттар есебінде осы жағымсыз құбылыстарды жою және олардың қоғамға әсерін елеулі түрде азайтатындай шаралар қарастырылуда.

Жағымсыз әдеттер, әсіресе, балаларға, жеткіншектер мен жастарға елеулі зиянын тигізеді, өйткені олардың ағзасы әлі қатаймаған және ол темекі, арақ-шарап пен есірткенің құрамындағы улы заттардың жағымсыз әсерлеріне қарсы тұра алмайды.

ҚР денсаулық сақтау министрлігінің ресми мәліметтер бойынша есірткімен әуестенуші оқушылар саны 3,5 мыңнан, арақ-шарапты пайдаланатындардың саны 5,5 мыңнан асуына, әр 100 баланың 10-ы шылым шегушілер қатарында, ал жекелеген зерттеу мәліметтері бойынша бұл цифрлар ресми статистика көрсеткіштерінен әлдеқайда көп.

Осы бір жағымсыз әдеттен құтылу, бәрінен бұрын адамның өзіне байланысты.

Темекі тарту жүректің, өкпе, қатерлі ісік және басқа өзге де аурулардың туындауына себепші болады, нәтижесінде өлім-жітімді күшейтеді. Осыған байланысты көптеген елдерде қоғамдық орындарда темекі тартуға тыйым сала отырып осы бір зиянды әдетпен табанды күрес жүргізіліп келеді.

Қазақстанда ересек адамдардың 34%-ы темекі тартады, бұл жоғары деңгей болып есептеледі. Бұл тұрғындардың ұзаруына жағымсыз әсер етеді және өлім-жітімді көбейтеді. Біздің еліміз тұрғындарының өмір сүруінің ұзақтығы жөнінде дүние жүзі елдерінің арасында 122-орында және Орталық Азия елдерінің арасында өлім-жітім жөнінде бірінші орында тұр.

Осыған байланысты Қазақстанда темекі тартуға қарсы белсенді күрес жүргізілуде. Алматы әкімшілігі қаланы темекі түтінінен азат қала деп жариялады.

Адамдардың неліктен темекі тартатындығы және спирттік ішімдікті іше бастайтындығы жөнінде бірнеше болжамдар ұсынылды. Ең сенімдісі А.Бандураның теориясы болып есептеледі[2], ол қоршаған ортаның әлеуметтік тұрғыдан жағымды болуы керек деп есептейді. Құрдастардың үлгісі, ата-аналарының немқұрайдылығы темекі тарту мен ішімдік ішуді бастаудың ең күшті себебі болмақ.

Зиянды әдеттермен күресу және олардың алдын алу үшін жүргізілетін жұмыстың үлгісі мен теориясы дайындалды. Ең көбірек тарағаны және кең қолданылатыны қорқынышты үрейді кетіру үлгісі болып табылады, онда зиянды әдеттермен байланысты туындайтын үрей мен мазасыздану басты себепке айналды. Алайда үрей адамның мінез-құлқына айтарлықтай әсер етпейді. Сондықтан да өзге де теориялар, оның ішінде эдварстың күтілетін пайдаға құмарлық теориясына, денсаулық идеологиясының үлгісіне, іс-әрекеттің негізділігі мен күтілетін мінез-құлыққа негізделген үлгісі де және басқалар да дайындала бастады.

Қолданыстағы теориялық мен үлгілерді талдау негізінде психологиялық реттеу және дене тәрбиесінің құралдары мен әдістері арқылы зиянды әдеттерге жағымсыз көзқарасты жастар бойында тәрбиелеудің жеке тұжырымдамасы дайындалды. Тұжырымдама адам ағзасындағы психикалық және биологиялық процестердің өзара тығыз байланысы жөніндегі түсінікке теориялық және сараптамалық тұрғыда дәлелдеу жүргізу негізінде жасалды. Осы өзара байланыс орталық жүйке жүйесінің қатысуымен адреналин зардаптарының жүйесі арқылы жүзеге асады, ол күйзелісті жағдайлар туындағанда, сондай-ақ бұлшық еттердің жұмысы кезінде гормондар топтарының жинақталуы белсенді етеді.

Қойылған талаптарды адамның жеңе білу қабілеті мен осы талаптардың арасындағы сәйкессіздіктен жүйкенің қиналуына әкелетін, қатты күйзелістің ұзақ және қарқынды әсер етуі адам денсаулығының бұзылуына әкелуі мүмкін. Осындай күйзелісті жағдайларды оқу уақытында студенттер бастарынан жиі өткізеді, бұл зерттеулермен дәлелденген.

Осылармен қатар, жүріс пен жүгіру түріндегі жүйелі әдістемелік тұрғыдан дұрыс ұйымдастырылған аэробтық жаттығулармен шұғылдану жаттығушылардың жүйке жұмысын жақсартатындығы К.Купер зерттеулерінен белгілі болып отыр. Жүгірумен және аэробтық жаттығулармен шұғылданудан туындайтын шат көңілді, тіпті тоқмейілсінуді сезінуді соңғы жылдары эндорфин деп аталатын гормондардың күшті бөлінуімен байланыстырады. Олар шыдамдылықты дамытуға бағытталған дене жаттығуларымен шұғылданғанда күшті бөлініп шығады [3]. Мұндай фактілер көптеген зерттеулермен дәлелденген.

Осы мәліметтерден қозғалыс белсенділігі адамның кардио-респираторлық, жүйке және қозғалыс саласында жағымды өзгерістер туғыза отырып, ағзаның барлық жүйесіне күшті әсер ететіндігі, ақырында оның құралдары мен әдістерін адамның мінез-құлқын өзгерту мен зиянды әдеттерден құтылу үшін пайдалануға болатындығы байқалады.

Осы тұжырымдамада психикалық жағдайды реттеу мен дене тәрбиесі құралдары мен әдістері арқылы зиянды әдеттерге студенттердің жағымсыз көзқарасын тәрбиелеудің үлгісі дайындалған. Үлгі студенттердің психологиялық диагностикасы мен оны жүзеге асырудың үш сатысынан тұрады:

- себептерді қалыптастыру негізінде шешім қабылдау;
- мінез-құлықты белсенді түрде өзгерту;
- жаңа салауатты мінез-құлықты баянды ету;

Студенттерді психологиялық диагностикадан өткізу шұғылданушылардың бастапқы психикалық жағдайын білу, олардың ерекшеліктерін, қажеттіліктері мен қызығушылықтарын түсіну, оқу-тәрбие барысында олармен жақсы өзара бірігіп әрекет жасау үшін қажет.

Темекі шегу – бұл әдеттегі шартты рефлекс, сондай-ақ ол тұрақты да құбылыс.

Алайда қосымша күш алмаған әрбір шартты рефлекс біртіндеп жойылатындығы белгілі, сондықтан да бұл процесті ұзақ кезеңге созбай-ақ, оны кейінге қалдырмай, темекі шегуді бірден қойып кетуге де болады.

Темекі шегуді тастаған адам бірнеше күннен кейін өзін сергегірек сезіне бастайды, тыныш, қалыпты көңіл күй, асқа деген жақсы тәбет пайда болады. Темекіге деген құлшынысын, өзін! жеңе білгендігін» түсінуден де өзін-өзі сезіну жақсарайды.

Қазіргі кезеңдегі дене тәрбиесі адамдарда жоғары еңбек сүйгіштікті, өзін-өзі ұстай білу дәрежесін, өзіндегі жағымсыз әдеттерді баса білу, алдына қойған мақсатқа жету жолындағы қиыншылықтырды табандылықпен жеңуді талап етеді. Бұл тұрғыда спорт жарыстарының маңызы да зор.

Осы мақсатқа дене тәрбиесі мен спорттың құндылықтарына жастардың көзқарасын өзгертуге, салауатты өмір салтына деген басым көзқарасты қалыптастыруға, дене тәрбиесі сауықтыру қызметінің аясын кеңейтуге бағытталған бірінші кезектегі шараларды жүзеге асыру жолымен жетуіміз ғана мүмкін.

Қойылған мақсаттарды орындау төмендегідей міндеттерді шешуді қарастырады;

– мінез-құлқы жағынан қатты әсер ететін заттарды қабылдауға бейімдеу оқушылардың дене және психикалық қасиеттерін анықтау;

– «қауіптілеу топтағы» жастардың жеке, морфофункционалдық және дене ерекшеліктерін сипаттайтын көрсеткіштерді бағалау өшемдерін дайындау;

– есірткімен әуестенудің алдын алу үшін қозғалыс белсенділігінің онтайлы режимдерін, дене жүктемелерінің көлемі мен спорттық қызметтің әдістерін, құралдары мен түрлерін сынақтан өткізіп, негіздеу;

– есірткіні қолдануға бейім жеткіншектермен жүргізілетін түзету-сауықтыру жұмыстары бойынша әдістемелік құралдар мен ұсыныстарды дайындау;

– оқушы жастардың жеке бастарының ерекшеліктерін, психикалық және функционалдық жағдайын үнемі анықтап отыруды қамтамасыз ету;

– оқушыларды дене тәрбиесі және спортпен айналысуға тарту, салауатты өмір салтына деген бағалы көзқарасты қалыптастыру, жаман әдеттерден сақтандыру жұмыстарының маңызды кезеңі деп есептелуі керек.

Дене тәрбиесі құралдарымен есірткіден сақтандырудың барлық міндеттерінің психологтармен, мұғалімдермен, әлеуметтік және құқық қорғау қызметкерлерімен, оқу орнының басшылығымен бірлесе отырып мұғалім, жаттықтырушы-ұстаз шешуге тиіс. Осылайша мектепте сыннан өткен тамаша жолы және спортты насихаттау мен оқушы жастар арасында дене тәрбиесін дамыту үшін жағдайлар жасауға бүгінгі таңда батыл шешімдер қабылдануы қажет.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Қазақстан Республикасы Президентінің 2010 жылғы 23 қыркүйектегі № 1070 Жарлығы.
2. Бандура А. Социальные основы мысли и действия / Книга. – М.: 1986.
3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / Книга. – М.: «ФиС», 1987.

## **ХАЛЫҚ ОЙЫНДАРЫ АРҚЫЛЫ БАЛАЛАРДЫ ЖАН-ЖАҚТЫ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ-ДЕНЕЛІК ДАМУЫ**

Жас жігіттер денелік дамудың ең жоғары деңгейіне (жасына қарай) жетеді, сәйкес қимыл-қозғалыс және ойын тәжірибесін меңгереді. Қолданылып отырған ойындар мен дене жаттығулары көбіне, жас-өспірімдердің ойындарына қарағанда – жартылай спортты және толығымен спортты сипатты болып келеді.

Жастарды ойынға қатысушылардың мәні бойынша күрделі тәсілдігі, ал орындалуы бойынша қарсыластығы еліктіреді. Ойындарда жаяу аударыспақтың орнына спорттық атты күресті немесе күміс-алу ойынын өткізуге мүмкіндік беріледі.

Үзбей сайысты ойындарға деген талпыныстың болуы халықтық спорт пен ойындарда және мәнімен оларға жақын дене жаттығулары мен сайыстарда жігіттердің денелік және психикалық-денелік сапалары кеңінен айқындалып, ашыла түседі. Сондықтан, спорттық дайындық бірінші жоспарға шығарылады. Қолданылып отырған ойындар мен дене жаттығулары қазақтың халықтық дене тәрбиесі жүйесінің осы басты міндетін шешуге арналады.

Осы жастан бастап халықтық спорт түрлері мен ойындарының жекелей түрлері қолданыла бастайды, олар денелік және жүйкелік шырығуды көптеп талап етеді, мұның өзі оларды тәжірибелі және денелік дамыған жігіттің іс-әрекеттерімен теңестіре түседі. Қыздар қыз – қуу, мүше алып қашу, жорғажарыс және т.б сайыстарға, ал жігіттер жиі көкпарға, күміс алуға, жамбы-атуға қатысады.

Бұл ойындардың педагогикалық құндылығы – олар біріге отырып, өз бойына негізгі қимылдар мен іс-әрекеттердің бар аумағын қамтиды. Бұл жаста жігіттердің психологиясы қалыптасады, олардың өзара қарым-қатынастары анықталады, ал бұл мәселелер негізінен олардың көрсете білетін денелік және ерікті сапаларына, қарсыластық пен жарыстар кезіндегі көшбасшылығын көрсете алу мүмкіндігіне байланысты болады.

Ойындар мен дене жаттығуларының арасында өзіндік көңіл көтеру мәні басымдарының саны артып отыр. Бұл жаста дене өсуі мен дамуы негізінен тұрақтандырылады. Белсенді тынығуға, көңіл көтеруге, ойындарға, қарсыластыққа деген сұраныс артады, өйткені оларда жан-жақтылық пен іс-әрекеттер саналығын талап ететін психологиялық-денелік сапа ғана емес, сонымен бірге тапқырлық, тез шешім қабылдау сияқты қасиеттерді көрсетуге болады.

Ойындар мен дене жаттығуларының ерекшеліктері – оларда түрлі жекпе-жектілікке, күштілікке, шапшаңдықты-күштілікке негізделетіндері басым болады. Мұның өзінде ойындар мен дене жаттығуларының сипатында қандай да бір халықтық спорт түрі мен ойындар бойынша жарыстарға қатысуға дайындық шеңберінде шынықтыру тәрбиесінің басымдылығы байқалады.

Ойын мен дене жаттығулары мазмұнының сараптамасы көрсеткендей, олардың қолданылуында жарысты әдіс күшейтілген, бұл әдіс ойын әдістерімен үйлестіріле беріледі.

Сонымен, қазақтың дене тәрбиесінің халықтық педагогикасында ағзаның қалыптасуы мен даму үдерістерін, шұғылданушылардың психикасын дұрыс ескеру үшін жастық дәрежелер айқын реттеліп отырады. Осы қағидаға орай, ойындар мен дене жаттығулары таңдалынып алынады, оның өзі ағзаға жастардың психикасына әсер ететін шамадан тыс жүктеме түсірмеу немесе қандай да бір жағымсыз әсерлер келтірмеу, мақсатымен жүргізіледі.

Қазақтың ұлттық ойындары мен дене жаттығуларының адамның рухани қасиеттерін; оның санасы мен сезімін; халықтық салт-дәстүрлер негізінде ақыл-ой, психологиялық, өнегелік, әсемдік дамуын қалыптастыру мен жетілдіруге арналған үлкен педагогикалық мүмкіндігі бар.

Ойындар мен дене жаттығуларында қоғамдық тіршіліктің көптеген жақтары айқындалады. Олардың барлығы дене тәрбиесі педагогикасының құралдары мен әдістеріне керемет әсер ете отырып, адамдардың еңбек етуімен және өндіріс ерекшеліктерімен байланысты.

Халық ойындары балалардың жан-жақты психологиялық-денелік дамуын, олардың ағзасының және мінез-құлқының шынығуын қамтамасыз етеді, ал бұған еңбек нәтижесі тәуелді болады. Ойындармен және дене жаттығуларымен үзбей шұғылдану балалардың белсенділігін, шабыттылығын,



қоғамда өз бетінше шешім қабылдай алуын дамытты, ал бұл ұжымдық еңбектенудің басты шарты болып табылады.

Адамның еңбек іс-әрекетінің ерекшеліктері айқындалатын ойындар балалардың танымдылық белсенділігін жетілдіріп, ойнаушылардың біліктілігі мен білімін жетілдіруге ықпал етеді.

Ойындарға еркін ұйымдастырулы құрылым тән. Ойын барысында балаларға өз іс-әрекеттерінде еркіндік беріледі, одан балалардың көңілі қанағаттанып, шаттанып, рахаттанады. Сондықтан олардың ойынға деген қызығушылығы жойылмайды.

Ұлттық ойынның негізгі құрамдас бөлімдері оны тек қана денелік тәрбиелеудің емес, оның ақыл-ой тәрбиесінің эмоциялы құралы ретінде қарастыруға мүмкіндік береді. Дене және ақыл-ой тәрбиесінің бұл байланысы ойынды түрі бойынша көп қырынан көрсетіп, мазмұнын қызықтыра түседі. Сондықтан балалар қуанышты, өмірге құштар, шат-шадыман тіршілікке талпынысы бар болып келеді.

Ойынның балалардың ақыл-ойын жетілдіру құралы ретіндегі мәнінің маңызы зор болып келеді. Бұл жерде іс-әрекеттерді дұрыс түсінуге мүмкіндік беретін ойындар алдыңғы қатарлы болып есептелінеді.

Халықтық ойындардың тақырыбын адамдар өмірінен алынған үзінділер, қоршаған орта құбылыстары, табиғат ерекшеліктері, үй мен жабайы жануарлардың тіршілігі құрайды. Мұның барлығы балалардың қимыл-қозғалыстарында өзіндік-шартты түрде айқындалады, оның танымдылық қызметін қалыптастырудағы және білім алу біліктілігін меңгерудегі маңызы зор. Мұндай ойындарға: бет ашар, аңшылар, көк-бәйге, тырна-тырна, және т.б. ойындар жатады.

Туған тілін нашар білуді халықтық мораль тікелей ақыл-ой қабілетінің дамымауымен, ойлаудың шектеулілігімен байланыстырған. Тіл білудегі кемшіліктер – ұлттық санадан, қазақтардың этностық бірлестігінен, қазақ мәдениетінен және оның дәстүрлерінен оқшаулану болып есептелінеді.

Тоғыз құмалақ ойыны қисынды ойлануды дамыта отырып, ақыл-ой жұмысқа қабілеттілігін жетілдіреді. Ол халық ішінде «қойшылар алгебрасы» деп аталып кеткен.

Ойын барысында шұғылданушылардың тәрбиелеудің басқа салаларымен жан-жақты байланысы бар ақыл-ой дамуы жүзеге асырылды. Бұл салалар – күрделі, әрі шұғылданушылардың ақыл-ойының дамуына ықпал етеді.

Ақыл-ой және дене тәрбиесі байланысының бір механизмін (ойындарды қолдана отырып) қимыл және зияткерлікті естердің байланысы жоспары тұрғысынан түсіндіруге болады. Қимыл есі қимылдарды түзіп қана қоймайды, сонымен бірге оны бойында танымдылық пен мақсаттылық элементтері болады. Қимыл есі жалпы естің, сондай-ақ, зияткерлікті естің физиологиялық негізі болып табылады.

Балалардың ойын кезіндегі түрлі айқындалуларынан қазақтар ойыншылардың табиғи болмысының тікелей айқындалуын көре білді. Ойындарға қарап, баланың болашағын болжай білді. Бұл әрбір баланың қабілетіне қатысты нақты бір болжам жасауға көмектесетін бір бағдар болып табылды. Ол тәрбиені бір бағытта жүргізуге, баланың резервті мүмкіндіктерін дамытуға және оның әлі де ашыла қоймаған қабілеттерін дамытуға бағыт-бағдар берді.

Ойындарда өнегелі қарым-қатынастар орындалды, олар нақты этикалық ұстанымдарды шектей біледі. Олар осы қарым-қатынастардың сипаты мен ерекшеліктеріне бағытталған, олар мораль қағидаларына негізделген және ойынға қатысушылар мен оған қатысы барлардың іс-әрекеттерінің ережелері түсіндіріледі. Олар ойынның қоғамға және қоғамның ойынға өнегелі әсеріне бағытталған.

Ойынның өнегелік құндылығы ойын кезінде түзілетін қарым-қатынастармен айқындалады. Сайысты ойын бағдарланған жеңіске жету ұстанымы осы мақсатқа жету үшін құралдардың бүтіндей бір жиынтығын қарастырады.

Қарсыластықпен қол жеткен халықтық ойын намыс, абырой, шыншылдық, жауапкершілік сияқты өнегелі қасиеттер бекітіледі және оның бойында ойынға қатысушылардың қарым-қатынастарының барлық деңгейлерінде дерлік оң моральды бағыт болады.

Бірақ, жеке тұлғаның намысы мен абыройын сақтайтын ережелердің бұзылуына жол берілмеді. Атап айтқанда, қазақ-күресінде жеңілген қарсыласының басынан аттап өту дәрекілік және этикаға қайшы болып есептелінді. Бұл кейде жекелей балуандар мен рулар арасындағы шиеліністі жағдайларды туындатып отырды.

Ойын моральдық ережелер мен ұстанымдардың, ойынға қатысушылар мен оны қызықтаушылардың өнегелі мәдениетінің сыналуы мен жүзеге асырылу орны болды, нәтижесінде мінез-құлықты бағыт қалыптасып отырған.

Этикада тікелей өмірден алынған тәжірибелер айқындалып, бекітіліп отырды. Ойын этикасы дегеніміз – сау және шыншыл қарсыластық пікірінен туындайтын өнегелі ережелер мен талаптар.

Ойындар әсемдік тәрбие беруге де ықпал етеді, мысалы: шығармашылық қиял басым болып келетін сұлулықты түсіну (жай таяқ ат та, қылыш та бола алады). Қиял біртіндеп рөлдік, сюжетті мазмұнды қимыл-қозғалысты ойындар барысында дамиды.

Өскелең ұрпақты тәрбиелеу тәжірибесі қазақтарда ұлттық ойын балалардың бойында жоғары өнегелі және денелік қасиеттерді қалыптастырудың маңызды бір құралы болып табылады. Ұлттық ойындарда үйрету мен тәрбиелеудің тәсілдері мен әдістер жүйесі қалыптасқан.

Сонымен бірге, ойындардың денелік тәрбиенің заманауи жүйесінде меңгерілуі мен қолданылуында республикамызда біраз кемшіліктер бар: дене тәрбиесінің ұлттық құралдарын оқу-тәрбиелеу жұмысында жеткілікті дәрежеде қолданбау. Ұлттық ойындар мен дене жаттығулары саласында дамыған халықтық дәстүрлерді қайтадан жаңғыртып, дамыту бұл жұмысты өскелең ұрпақтың арасында жақсартуға мүмкіндік береді.

**ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Тілеуғалиев "Дене тәрбиесі" Алматы 2002ж.
2. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. – М.: ФиС., 1986.
3. Дүйсембин Қ., Алиякберова З. Жасқа сай физиология және мектеп гигиенасы. – Алматы, 2003.
4. Уанбаев Е.К., Уанбаева Ф.Ж. Дене тәрбиесі және спорттың теориясы мен әдістемесі. – Өскемен: ШҚМУ баспасы, 2006.

## **КОМПЛЕКСНОЕ ВЛИЯНИЕ ТРИАСТИНА И ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ДЕВУШЕК, ИМЕЮЩИХ 1 СТЕПЕНЬ ОЖИРЕНИЯ**

**Введение.** При поступлении в высшее учебное заведение все студенты посещают обязательные дисциплины, среди них практические занятия по физической культуре, которые проводятся в течении 3 или 4 лет, в зависимости от учебного плана и направления. Необходимо отметить, что занятия по физической культуре являются обязательными для всех студентов, но на основании медицинской справки каждый студент относится в одну из групп здоровья:

- основная группа (не имеющие отклонения в здоровье)
- специально-медицинская группа (имеющие отклонения в здоровье, но с разрешенной дозированной физической нагрузкой, в зависимости от заболевания)
- группа лечебной физической культуры (имеющая глубокие отклонения в здоровье, требующие совместной работы преподавателя и врача).

При анализе медицинских справок выявляются разные группы заболеваний: на первом месте проблемы с дыхательной системой; на втором месте проблемы с сердечно сосудистой системой; на третьем месте проблемы с артериальным давлением и заболевания глаз; на четвертом месте – другие проблемы. В числе других проблем очень актуальной стала проблема лишнего веса и преобладает она в основном у девушек. Обычно при обучении в общеобразовательной школе такие школьники просто освобождаются от практических занятий физической культурой, но с поступлением в высшее учебное заведение у таких студентов налицо большие проблемы.

В современном обществе, особенно в студенческой среде преобладает мода на красивое модельное телосложение у девушек. Этому способствуют занятия в бассейне, в тренажерном зале, т.е. предлагаются различные виды занятий по физической культуре, способствующие развитию и совершенствованию физической формы.

У девушек имеющих лишний вес, возникают проблемы и психологического и практического характера.

Проанализировав контингент студенток – девушек имеющих лишний вес, были организованы тренировочно – оздоровительные занятия по волейболу. Люди, имеющие лишний вес, имеют сниженную физическую работоспособность, быстро устают, при физической нагрузке страдает опорно-двигательный аппарат, поэтому развитие адаптивных возможностей организма человека к физической нагрузке является **актуальной** проблемой [1, 6,7]. При этом одним из основных показателей адаптивных резервов организма является физическая работоспособность [5,8]. Улучшить физическую работоспособность можно разными способами, мы использовали биологически активную добавку триастинов (таб.1). Триастин эффективно регулирует обмен липидов. Применяется триастин и как иммуностимулирующий состав в целях профилактики [9,11].

*Таблица 1*

**Состав триастина на 1 капсулу**

Вещество	Количество
Трекрезан	100 мг
бета-каротин (провитамин А)	5 мг
альфа-токоферол (витамин Е)	50 мг
Чеснок (порошок)	250 мг
Лактоза	100 мг

Влияние триастина на физическую работоспособность в литературе не отражено, что и определило **задачу исследования** – выяснить эффективность применения триастина в условиях оздоровительно-

тренировочных занятий волейболом, улучшения состояния здоровья у девушек имеющих 1 степень ожирения.

**Цель исследования** – внедрение методики оздоровительных занятий волейболом для девушек имеющих 1 степень ожирения, принимающих триастины, для улучшения физической работоспособности.

**Материалы и методы.** В исследовании принимали участие девушки в возрасте от 17 до 20 лет ( $18 \pm 1,2$  лет), с установленным медицинским диагнозом – ожирение 1 степени. Девушкам было предложено:

- занятия оздоровительным волейболом
- прием биологически активной добавки триастины, в период занятий волейболом.

Испытуемых разделили на следующие группы:

**Контрольная группа** (15 человек) – занимающиеся систематически волейболом. Без приема каких либо препаратов.

**Экспериментальная группа** (14 человек) – получавшие в условиях тренировочных занятий волейболом БАД триастины по 2 таблетки утром и вечером сразу после еды в течение 21 суток в первый месяц наблюдений. Повторный курс приема – через 60 дней после окончания первого курса по одной таблетке на ночь, в течение 21 суток; третий курс – через 60 дней после окончания повторного курса, по одной таблетке через день, в течение 21 суток.

Тренировочный процесс по волейболу, количество занятий и продолжительность была идентична, в каждой группе – 3 занятия в неделю, по 3 академических часа [10]. Тестирование проводилось в начале и в конце эксперимента.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

- метод анализа научно-методической литературы;
- антропометрия;
- метод экспресс – оценки уровня здоровья по Апанасенко Г. Л. [2,3,4];
- тест Купера (бег 12 минут);
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

На первом этапе исследования, в соответствии с классификацией степени ожирения, были проведены антропометрические измерения талии девушек, определяли уровень здоровья и физическую работоспособность (тест Купера, бег 12 минут) участвующих в эксперименте [2,3,4,6]. Первоначальное тестирование показало очень низкий уровень физической работоспособности, уровень здоровья в обеих группах больше 50% девушек очень низкий и размеры талии больше 90 см. что соответствует 1 степени ожирения.

**Результаты исследования и их обсуждение.** После завершения курсов приема триастины и упорной тренировочной работы по волейболу, такие показатели как:

- среднegrupповой показатель объема талии стал  $< 80$  см;
- физическая работоспособность улучшилась 55% (удовлетворительно), а 45 % (хорошо);
- уровень здоровья  $> 50\%$  соответствует среднему уровню;

**Заключение.** Таким образом, анализ адаптационных перестроек в условиях тренировочных занятий волейболом, у девушек, имеющих ожирение 1 степени под влиянием изученных нами биологически активных добавок, позволяет обосновать более эффективную систему комплексного воздействия на состояние девушек с целью улучшения процессов адаптации, а также для предотвращения последствий от чрезмерных перегрузок их организма. Это акцентирует актуальность выбранного нами направления исследований эффектов биологически активных добавок, содержащих в основе трис-(2-оксиэтил)-аммоний-о-крезоксацетат и различные дополнительные компоненты для коррекции физической работоспособности и выяснения возможности использования их в иных условиях, например – в условиях спортивных тренировок. Полученные данные позволяют сформулировать ряд задач для проведения систематических исследований эффектов триастины и похожих БАД.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Апанасенко Г.Л. К проблеме трактовки механизмов восстановления после физической нагрузки // Теория и практика физ.культуры. 1985. № 6. С.49-52.
2. Апанасенко Г.Л. О возможности количественной оценки здоровья человека // Гигиена и санитария. 1985. № 6. С.55-58.
3. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Соматическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида // Теория и практика физкультуры. 1988. № 4. С.29-31.
4. Банкиров П.И. Учение о физическом развитии человека. М.: Изд-во МГУ, 1962. 340 с.

5. Казначеев В.П., Баевский Г.И. Индивидуальные особенности адаптационных реакций человека и проблема донозологической диагностики // Тез. докл. Всесоюз. конф. „Адаптация и проблемы общей патологии”. Новосибирск: Б.и., 1974. Т.2. С.9-13.
6. Кобалава Ж.Д., Терещенко С.Н., Калинин А.Л. Суточное мониторирование АД: методические аспекты и клиническое значение // Под ред. В.С.Моисеева. М.,1997.
7. Кобалава Ж.Д. Клиническое и фармакодинамическое обоснование выбора антигипертензивных препаратов у больных эссенциальной АГ с сопутствующими факторами риска.// Дисс. Док. мед. наук. М. 1997.
8. Лупанов В.П. Предупреждение осложнений при проведении проб с физической нагрузкой.// Кардиология – 1991. – Том 31, N 7 – с. 107 – 112
9. Расулов М.М., Ландо А.Н., Стамова Л.Г., Воронков М.Г. Реабилитация с помощью препарата трекрезан больных с хронической сердечной недостаточностью // Сб.: Реабилитология – РГМУ, 2004.- С. 247- 250.
10. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / [Ю.Д.Железняк, Д.И.Нестеровский, В. А.Иванов и др.] ; под ред. Ю.Д.Железняка. – 8-е изд., перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 464 с.

*Есеева А.А.*  
*старший преподаватель*  
*НАО «Медицинский университет Астана»*  
*г.Нур-Султан, РК.*  
*Кажыбаев А.С.*  
*департамент военного образования и науки*  
*Министерства обороны РК.*

## **ВИРТУАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ВО ВРЕМЯ COVID-19: ИЗУЧЕНИЕ БУДУЩИХ НАПРАВЛЕНИЙ РАВНОПРАВНЫХ ОНЛАЙН-ИНСТРУМЕНТОВ ОБУЧЕНИЯ**

**Ключевые слова:** упражнения, COVID-19, физическое воспитание, дистанционное обучение.

**Актуальность.** Переход высших учебных заведений в онлайн формат обучения, вызванное пандемией COVID-19, уменьшило возможности казахстанской молодежи быть физически активной и несоразмерно повлияло на неравенство в состоянии здоровья этой группы населения. Физическое воспитание оказывает огромное влияние в поддержку физической активности молодежи школьного и студенческого возраста, но мнения преподавателей о том, как поддерживать качество программ в периоды виртуального обучения, остаются неизученными. Применяя рамки разнообразия, справедливости и инклюзивности, в этом исследовании изучалось воспринимаемое учителями физкультуры значение различных конструктивных особенностей онлайн-инструмента обучения для обеспечения справедливости в отношении физической активности во время закрытия

**Введение.** Вспышка COVID-19 преследует весь мир, и помимо экономического ущерба; этот новый вирус разрушает медицинские учреждения по всему миру. Многие люди заражаются и умирают каждый день, и до сих пор нет вакцин или лекарств, одобренных для борьбы с COVID-19. В этом смысле многие страны приняли стратегии, чтобы избежать распространения вируса во время карантина. Социальная изоляция вызвала психологические воздействия и изменения в распорядке дня людей, поэтому физические упражнения становятся альтернативой уменьшению когнитивных проблем, возникших у людей во время карантина. Использование технологий для руководства людьми во время уроков физкультуры стало отличной стратегией для людей, которые не могут выйти из дома. Кроме того, технологии могут погружать людей в иммерсивную среду, повышая их взаимодействие, улучшая их иммунную и сердечно-сосудистую системы.

Учитель физкультуры должен считаться важным специалистом в области здравоохранения в период пандемии, поскольку он может направлять и стимулировать людей к регулярным занятиям физическими упражнениями, чтобы сохранить и улучшить свое здоровье.

В настоящее время остро стоит вопрос о качестве и эффективности системы образования. Физическое воспитание и спорт являются одной из важных составляющих образовательной системы в каждой стране. Использование информационно-коммуникативных технологий (ИКТ) для упрощения преподавания, изучения и образования в сфере спорта и физической культуры стало необходимостью. С момента закрытия учебных заведений и пребывания учащихся дома, появились риски отсутствия физической активности, ожирения, депрессии и беспокойства. Соответственно, необходимо рассмотреть возможности для улучшения физического и психического здоровья учащихся.

Большинство проблем, с которыми сталкиваются при внедрении ИКТ в стране, помимо нехватки квалифицированной рабочей силы, незнания иностранных языков и низкой мотивации, является неспособность перехода из традиционных систем образования с требованиями меняющегося общества.

В связи с этим возникает вопрос о влиянии и эффективности использования ИКТ для обучения студентов во время пандемии. Исходя из важности исследований, данная научная работа даст возможность преподавателям дать образование в сфере физической культуры без распространения COVID-19 и обучать их в полном объеме, как это было до пандемии.

**Цель** этого исследования состояла в том, чтобы использовать данные веб-опроса и показатели нормативов, для оценки физического здоровья студентов на период дистанционного обучения и улучшения онлайн обучения в сфере физической культуры.

**Методы исследования:** Литературный обзор, опрос, методы математической статистики.

Зарубежная литература и показатели нормативов послужили основой для разработки опроса, проведенного в период 2020-2021 гг. Участниками опроса (n = 10) были учителя физкультуры из Медицинского Университета Астана (далее МУА).

## Результаты исследования

Трудности в передаче ценности спорта на онлайн-уроках физкультуры остались в измененной технической практике. Эта ценность включала поддержание здоровья с помощью физических упражнений, развитие общественного сознания при занятии с друзьями и развитии спортивного этикета через участие в спортивных мероприятиях. Учащиеся, посещающие онлайн-занятия по физкультуре, часто не могут обеспечить себе достаточно места для эффективного участия в физической активности, а также имеют ограниченный доступ к инвентарю, необходимому для прохождения онлайн-занятий по физкультуре. Таким образом, участники, проводившие онлайн-занятия по физкультуре, использовали материалы, которые были легко доступны дома, что неизбежно сокращало количество единиц физического воспитания, которые можно было преподавать. Это привело к смещению акцента с соревнований, которые являются основной частью физического воспитания, на проблемы здоровья и физической активности в онлайн-обучении.

Опираясь на вэб-опрос, проведенный среди преподавателей ВУЗа, можно выделить следующие проблемы, с которыми они столкнулись при проведении онлайн занятий:

**1. Отсутствие педагогических знаний в области онлайн-физического воспитания.** Уильямс (2013) обнаружил, что практикующие онлайн тренеры по физической культуре изначально сомневались и скептически относились к онлайн-обучению, когда они начинали. Эти опасения были связаны с отсутствием онлайн-обучения в рамках их подготовки во время обучения бакалавриата и профессионального развития в начале их карьеры. Могли возникнуть трудности с педагогической концептуализацией, созданием и практикой концепций движения, навыков и стратегий, используемых в различных видах физической деятельности.

**Решение:** Тренеры могут использовать кураторские видеоролики для получения информации о преподавании физического воспитания онлайн. Важно научить всех кандидатов в преподаватели тому, как и где искать надежные ресурсы для преподавания физического воспитания онлайн.

**2. Сложность проверки эффективности того, что студенты практиковали на интерактивных занятиях в режиме реального времени.** Преподаватель на онлайн-уроке физкультуры не может наблюдать за ошибками учеников и исправлять их. Это может в конечном итоге привести к изучению и закреплению неправильных методов, а также навыков. Студенты также упустят возможность получать немедленную обратную связь об успеваемости.

**3. Количество теоретических часов преобладает практические.** Выполнение заданий проверялись с помощью рефератов и простых обсуждений во время занятий, ориентированных на содержание. В связи с чем, возникали трудности при сдаче практических занятий. Если сравнить КТП студентов МУА в 2019 и 2021 годах (см. Таблицу 1 ниже), можно увидеть то, что студенты тратят больше времени на выполнение самостоятельных работ обучающегося (СРО) и СРО с преподавателем (СРОП).

2019 год традиционное обучение (офлайн) – 72 часа за семестр.

2021 онлайн обучение – 73 часа за семестр.

2019	70 ч- практические задания
	2 ч – лекция
2021	24 ч- практические задания
	4 ч – СРОП
	45 ч -СРО

Таблица 1. (количество часов за один семестр)

Чтобы наглядно показать актуальность этой проблемы, мы сравнили результаты нормативов студентов за период дистанционного обучения (см. Диаграмму 1.).

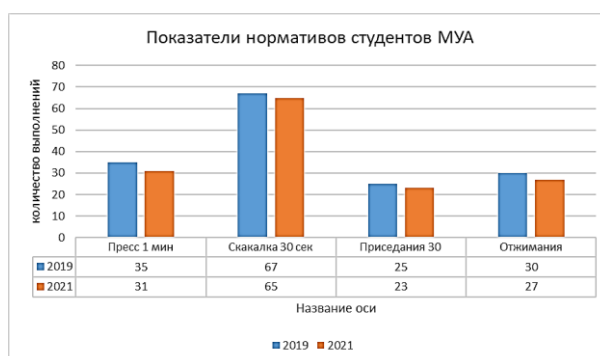


Диаграмма 1.

Из данной диаграммы можно заметить, что наблюдается ухудшение физической подготовленности у студентов.

В результате исследования данной проблемы были выявлены недостатки часов практических занятий по физической культуре, а также недостаток разнообразия физической активности во время онлайн занятий явились причиной ухудшения сдачи нормативов физической подготовленности.

**Решение.** Рассмотреть вопрос равномерного распределения часов практики, СРО и СРОП.

#### **Заключение**

Для решения выявленных проблем и содействия эффективной работе онлайн-классов по физическому воспитанию необходимы изменения в стратегических методах обучения. Также необходимо развивать педагогический опыт путем обмена онлайн-уроками физического воспитания, где сотрудничество между учителями физического воспитания занимает центральное место. Кроме того, процессы оценки должны быть менее формальными, чтобы поощрять активное участие студентов (Чжон и Со, 2020)

**Выводы.** В целях содействия доступному и справедливому онлайн-обучению физическому воспитанию необходимо применять целенаправленные, систематические подходы, отвечающие потребностям учителей физической культуры. Уменьшить количество теории и больше практики.

Содействовать доступу к более разнообразным домашним тренировкам и предоставить инструменты для удовлетворения потребностей учителей физкультуры в ВУЗах и их учеников.

На основе настоящего исследования делается вывод о том, что необходимо надлежащим образом устранять барьеры онлайн-физического воспитания для его непрерывного распространения во время пандемии COVID-19.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Отчет о ситуации с коронавирусной болезнью 2019 года (COVID-19) – 97. Доступно: [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200510covid-19-sitrep-111.pdf?sfvrsn=1896976f\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200510covid-19-sitrep-111.pdf?sfvrsn=1896976f_2). Дата обращения 11 мая 2020 года.
2. Чжон, Х. К., Со, У. Ю. . Трудности онлайн-занятий по физкультуре в средней и старшей школе и эффективный план действий по их устранению. Международный журнал экологических исследований и общественного здравоохранения, 2020 г., 17-19с.



## **СОВРЕМЕННЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

### **Аннотация**

В статье представлен анализ литературных источников, посвященных мировым тенденциям развития физического воспитания. В работе представлены современные концепции, принципы и направления развития физического воспитания студентов и подростков в зарубежных странах.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, система, концепции развития, подходы к обучению.

### **Введение**

Улучшение казахстанской системы образования требует углубленных занятий о мировых тенденциях в области программ по физическому воспитанию, формировать новое понимание, роли учителя, увеличения часов уроков физического воспитания, достигнув цели систематичности занятий.

История физического воспитания многих стран подтверждает свою связь с национальной образовательной системой [1,2,3,4]. Учителя физической культуры достигали одной цели высокого уровня физической подготовленности студентов. В настоящее время задачи физического воспитания расширились и изменились [5,6] в сторону подготовленности, связанной со здоровьем студентов систематизированием упорядочении на протяжении всей жизни [7]. Изменение физического воспитания как процесс к осуществлению удовлетворительного, самостоятельного и продолжающегося на протяжении всей жизни участия физических упражнений [8].

Необходима подготовка студентов в физических упражнениях прививать заботу о своем теле изучать его. Научные исследования подтвердили связь систематичности физических упражнениях со здоровьем и психомоторным развитием студентов – это есть основная задача школы системы образования. Однако во многих странах отведенное время на обязательные уроки физической культуры заменяют их на новые предметы или наиболее важные для поступления в ВУЗ и это приводит к серьезному кризису физического воспитания. Законодательно физическая культура признается 90% стран мира как обязательный предмет знания [9].

На сегодняшний день мировые концепции физического воспитания:

- 1) образование посредством спорта;
- 2) образование посредством обучения движениям;
- 3) здоровье формирующее физическое воспитание;
- 4) педагогическая (цель – изменение у воспитанника отношения к своему телу);
- 5) австрийская и голландская психофизические, построенные на освоении «натуральной гимнастики» (цель – реализация личностных двигательных компетенций и поддержание собственной идентичности);
- 6) скандинавская интегрированная модель воспитания здоровья;
- 7) традиционная модель физического воспитания (цели – физическое развитие, обучение технике движений, совершенствование двигательных способностей и формирование личностных свойств и качеств – моральных, этических, эстетических);
- 8) «общая способность к действию» (цель – научить правильно действовать в сложных ситуациях на основе простых форм движений: бега, прыжков, метаний и традиционных неспортивных игр).

Парадигма физического воспитания повсеместно смещается с ориентации на спортивные достижения в сторону участия в выполнении упражнений ради улучшения своих телесных свойств и получения удовольствия от занятий к главным направлениям (векторам) развития физического воспитания в Европе относят веторы:

- 1) культурного наследования (традиционные национальные формы физического воспитания);
- 2) ориентации на спорт;
- 3) ориентации на «образование посредством движения»;
- 4) ориентации на физическое здоровье.

Рассмотрим подробнее три из этих четырех концепций, наиболее часто используемых в процессе физического воспитания в вузе. Концепция физического воспитания посредством спорта. До сих пор остается одной из наиболее часто используемых в школьном физическом воспитании в Европе пишет: спортивная модель в своих основах – это определенный подход к созданию программы обучения,

целью которой является вооружение студента опытом, связанным с приобретением и использованием спортивных умений, главным образом, в командных спортивных играх». Эта модель основывается на системе сведений, благодаря которым увеличивается спортивный опыт школьной молодежи. Вместо единичных элементов разных игр, которые осваиваются в традиционной системе физического воспитания обычно изолированно один от другого, спортивная модель предлагает осваивать их так, чтобы дети могли быстрее приступить к игре как главной форме привлечения к занятиям. Следует, однако, подчеркнуть, что многое зависит от конкретного учителя. Многие из них проводят уроки по физической культуре на высоком уровне, но случается, что ради повышения спортивного результата учителя больше внимания уделяют наиболее талантливым студентам, тогда как более слабые остаются без должной опеки [6, 7]. Особенно негативно это сказывается на тех учащихся, которые можно будет использовать также в ситуациях, возникающих за пределами гимнастического зала [20]. Студент познает собственное тело (Я – физическое) и учится развивать его одновременно со своим интеллектуальным потенциалом (Я – психическое). Концепция этой модели эволюционировала вместе с теорией, описывающей условия развития потенциала здоровья посредством соответствующего образования в оздоровительной сфере. Поскольку в этой модели подчеркивается потребность индивидуализации заданий, в обучении широко используются методы, которые стимулируют развитие креативности. Концепция ориентации на формирование здоровья. Данная концепция ориентирована на формирование сознательного отношения к здоровью. Основной ценностью и новаторством этой модели, как представляется, является подход, соединяющий лучшие элементы физического воспитания и формирования здоровья. Идея формирования сознательного отношения к здоровью реализуется по следующим главным тематическим модулям:

1) студент и другие люди – акцент делается на взаимоотношения с окружающими людьми, в том числе с партнерами по спортивным играм, спортивными соперниками и т.п.;

2) студент и время – акцент делается на те изменения, которые происходят в организме с течением времени: рост и развитие в детском возрасте; угасание и деградация функций организма в процессе старения; динамика адаптационных процессов в ходе спортивной и оздоровительной тренировки;

3) студент и измерения, размеры, меры – акцент делается на сознательное восприятие предметов, пригодных для использования в физическом совершенствовании: на их форму, материал, плотность, массу, упругость, размеры и пропорции, а также на измеряемые характеристики – дистанции, время выполнения упражнений, эргометрические характеристики и биомеханические параметры двигательной активности, пульсовую стоимость физической работы и т.п.;

4) студент и среда – акцент делается на взаимодействие студента с окружающей его средой, на позитивные и негативные с точки зрения оздоровления и физического совершенствования факторы среды, на способы использования средовых воздействий для оптимизации физкультурно-оздоровительной деятельности и формирования сознательного отношения к здоровью.

В целом можно сказать, что в Европе нет единой, общепринятой или чаще всего используемой концепции физического воспитания в школах и вузах – разнообразие форм и подходов впечатляет [25].

За пределами Европы также появляются новые содержательные идеи по организации физического воспитания. В Канаде, например, внимание акцентируется на продвижение активного стиля жизни, улучшение физической подготовленности, связанной со здоровьем, развитие ведущих способностей. Физическое воспитание связано там с воспитанием здоровья [18].

Важно также то, что в программе обучения предмету «Физическое воспитание» имеется содержание, связанное с планированием и рационализацией соблюдения основ здоровья в общественной среде или дома. Много места уделено также соблюдению универсальных морально-общественных ценностей, подчеркивающих их связи с идеалами олимпизма. По данным L.A. De Vries [12], в азиатских странах проводятся реформы, целью которых является изменение общественного мнения о значении и роли физического воспитания, в том числе среди девочек, девушек и женщин, а также включение в практику обучения богатых традиций азиатских культур – восточных видов упражнений и единоборств. В требованиях указывается на включение 120 минут в число обязательных занятий в неделю с расширением их до 180 минут посредством внеклассных занятий. Состав новых областей обучения в процессе занятий по физической культуре в азиатских государствах, по данным L.A. De Vries [12], включает:

- спорт, фитнес, рекреацию на свежем воздухе и познание мира труда;
- образование в сфере, связанной со спортивной промышленностью;
- восточные виды единоборств, азиатскую модель физической активности и работы;
- физическую активность и фитнес для девочек и девушек;
- физическую активность и потребности наиболее бедных слоев населения.

В Бразилии, в 35-миллионном штате Sao Paulo, введена многосторонняя программа, пропагандирующая физическую активность, в реализацию которой вовлечено 140 правительственных и неправительственных организаций. В соответствии с положениями этой программы, каждый студент независимо от возраста должен быть физически активным в сумме не менее 30 минут (однократно или в несколько приемов) в течение дня. При этом в случае подростков подчеркивается, что они должны иметь дополнительно не менее 20 минут интенсивной нагрузки три раза в неделю. В программе акцент делается и на такие психосоциальные ценности, как улучшение восприятия самого себя, хорошее самочувствие, уменьшение стресса и склонности к депрессии. Подчеркивается также значение общевоспитательной пользы от занятий физическими упражнениями: рост активности во время урока, лучшие отношения с родственниками и ровесниками, улучшение результатов в науке, уменьшение рискованных для здоровья способов поведения (наркотики, употребление алкоголя, курение), большая ответственность в обществе [24]. Основные предпосылки создания новой теории и методик физического воспитания. Несмотря на большое количество существующих концепций (моделей) физического воспитания, которые, как мы видели, нередко радикально отличаются друг от друга, примерно с 80-х годов прошлого века и до настоящего времени в практику физического воспитания пытаются внедрить следующие современные принципы [13, 28]:

- непрерывное образование;
- перспективность (воспитание для будущего);
- самообразование;
- интеллектуализация;
- гуманизация;
- индивидуализация.

В результате физическое воспитание должно подготовить индивида к осуществлению физической активности в течение всей жизни и заботы о здоровье [14, 33].

В развитых странах продвижение физической активности приносит также измеримый экономический эффект. Например, в Евросоюзе сектор физической активности и рекреации составляет примерно 1,5% внутреннего валового продукта, а в Великобритании обеспечивает больше рабочих мест, чем производство автомобилей, сельское хозяйство, рыболовство или пищевая промышленность [34].

В настоящее время следует опираться на такие методы преподавания, которые ориентированы на выработку самостоятельности мышления и способности к независимому действию, а также на опыт, который может пригодиться в течение всей жизни.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Единой точки зрения на проблему физического воспитания не существует, в мире решается вопрос его дальнейшего развития. Высокотехнологичная цивилизация принесла нам нарастающую гипокенезию, речь идет о сохранении и укреплении здоровья новых поколений студентов. Специалисты во всем мире отмечают необходимость выделять больше средств на реализацию задач физического воспитания, уменьшить количество учащихся на одного преподавателя, увеличить число мест для занятий. Вопросы здоровья физической подготовки, физического развития это общий процесс вузов и учителей физической культуры. Контролировать свое тело студентам в течении жизни помогут специальные тесты, но это другая тема.

## **ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДАҒЫ ДЕНСАУЛЫҚТЫ САУЫҚТЫРУ МЕН САҚТАУ ТЕХНОЛОГИЯСЫ АРҚЫЛЫ ОҚУШЫЛАР МЕН СТУДЕНТТЕРДІ ТӘРБИЕЛЕУ ЖӘНЕ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ**

Өз денсаулығын сақтау әр адамның тікелей міндеті. Қазіргі уақытта 20-30 жас аралығындағы адамдар жиі дұрыс емес өмір салтын, жаман әдеттерді, шамадан тыс тамақтанудың салдарынан денсаулығын ушыққан жағдайға жеткізіп, содан кейін ғана медицина және салауатты өмір салты есіне түседі. Денсаулық – адамның еңбекке қабілеттілігін анықтайтын және жеке тұлғаның үйлесімді дамуын қамтамасыз ететін бірінші және ең маңызды қажеттілік.

Дене шынықтыру – жалпы адамзаттың құрамдас бөлігі. Ол денсаулықты жақсартып қана қоймай, кейбір туа біткен және жүре пайда болған ауруларды арылтады. Дене шынықтыру адамға дене еңбегіне де, ой еңбегіне де қажет. Әсіресе, балалар мен жастар үшін маңызды. Себебі, олардың жасында физикалық даму мен денсаулықтың негіздері қаланады. Оған қоса, жастар бойына жоғары адамгершілік қасиеттерді тәрбиелеуде дене шынықтыру мен спорттың қызметерінің бірі. Олар ерік-жігерге, батылдыққа, табандылыққа, жауапкершілік пен жолдастыққа тәрбиелейді.

Мектеп жасындағы балалардың көп бөлігінде түрлі денсаулық проблемалары бар. Көбінесе көздерінің нашар көруі, омыртқасының қысаюын жатқыза аламыз. Отырықшы өмір салтының арқасында қазіргі балалар мен жасөспірімдер, кейде ересектер жүрек аурулары мен артық салмақтан зардап шегеді. Демек, салауатты өмір салты негіздерін бала кезінен бойына сіңіру маңызды. Оқу процесінің қарқындылығы соншалықты, денсаулықтың нашарлауына және әртүрлі ауытқулар санының өсуіне әкеледі. Бұл ауытқулардың себептері отырықшы өмір салты, жаман әдеттер, дұрыс емес тамақтану. Кейіннен тұйықтық, шамадан тыс сезгіштік, қажу, апатия сияқты психо-эмоционалдық өзгерістер орын алады. Осыған байланысты дене тәрбиесінің денсаулық мәселелерін шешуге бағытталған процедуралар мен шаралар кешені қажет. Бұл проблеманы шешу үшін оқушылар мен студенттердің дене шынықтыру сабақтарында “денсаулық сауықтыру және сақтау” технологиясы қолдануға болады.

Алдымен, “денсаулық сауықтыру және сақтау” технологиясымен танысып өтейік. Денсаулықты қалыптастыратын білім беру технологиялары, Н.К.Смирновтың анықтамасы бойынша, оқушыларды денсаулық мәдениетіне, оның сақталуы мен нығаюына ықпал ететін, тұлғалық қасиеттерді тәрбиелеуге бағытталған психологиялық-педагогикалық технологиялар, бағдарламалар, әдістердің құрамы жатады. “Денсаулық сауықтыру және сақтау” технологиясының мақсаты – оқу кезеңінде денсаулықты сақтау мүмкіндігін қамтамасыз ету, салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін қажетті білім мен дағдыларды қалыптастыру. Жоғары оқу орындарында салауатты өмір салтын қалыптастырудың және денсаулық сақтау технологияларын енгізудің негізі дене шынықтыру сабағында дене тәрбиесі болып табылады. Дене шынықтыру – сауықтыру, кәсіби және әлеуметтік бағыттағы педагогикалық оқу пәні.

“Денсаулық сауықтыру және сақтау” технологиясы арқысында өткізілген сабақтар келесі принциптерден құрылады:

- оқушылардың дене белсенділігі;
- денсаулық құндылығын және салауатты өмір салтын қалыптастыру бойынша жұмыс жүйесі;
- дұрыс дене қалпын, ұтымды тыныс алу дағдыларын қалыптастыру;
- тиімді шынықтыруды жүзеге асыру;
- студенттерге психологиялық қолдау көрсету қызметін ұйымдастыру;
- оқушының жеке ерекшеліктері мен қабілетін ескеру.

Осы принциптерге негізделген дене шынықтыру сабақтары балалардың денсаулығын, дене қалпын жақсартуға және стресске қарсы тұруға көмектеседі. Сондықтан дене шынықтыру сабағында дене мүсінінің қысаюын болдырмауға бағытталған жаттығуларға, жалпақ табандарға (бұлшықет корсеттерін, аяқ бұлшықеттерін күшейтуге арналған жаттығулар), тыныс алу жаттығуларына көп көңіл бөлінеді.

“Денсаулық сауықтыру және сақтау” технологиясының атқаратын функцияларына тоқталсақ:

- Қалыптастырушы (тұлға қалыптасуының биологиялық және әлеуметтік заңдылықтары негізінде жүзеге асырылады. Тұлғаның қалыптасуы жеке физикалық және психикалық қасиеттерді алдын ала анықтайтын тұқым қуалайтын қасиеттерге негізделген);

- Ақпараттық-коммуникативтік (салауатты өмір салтын сақтау тәжірибесін, дәстүрлер сабақтасығын, жеке адамның денсаулығына, әрбір адам өмірінің құндылығына ұқыпты қатынасты қалыптастыратын құндылық бағдарларды беруді қамтамасыз етеді);

- Диагностикалық (ол оқытушының табиғи мүмкіндіктеріне сәйкес мұғалімнің бақылау негізінде оқушылардың дамуын бақылаудан тұрады. Бұл технологиядағы педагогикалық процестің факторлары бірі – әрбір баланың білім беру бағытының жеке өтуі);

- Бейімдеу (оқушылар мен студенттің денсаулық сақтау, салауатты өмір салты және де сыртқы ортадағы стресс факторларына төтеп беру төзімділігі артырады);

- Рефлексивті (ол бұрынғы жеке тәжірибені қайта қараудан, денсаулықты сақтау мен арттырудан және келекешек перспективадан тұрады);

- Интегративті (бұқаралық тәжірибені, әртүрлі ғылымилықты біріктіреді. білім берудің тұжырымдамалары мен жүйелері, оларды өсіп келе жатқан ұрпақтың денсаулығын сақтау жолында бағыттау).

Сонымен, қазіргі уақытта “денсаулық сауықтыру және сақтау” технологиясының инновациялық бағыты оқушылар мен студенттердің потенциалын дамытатын қағидалардан тұрады. Ең алдымен, қарастырылып отырған технологияда белгілі бір дене қасиеттерін, моторикасын қалыптастыруға бағытталған жүйеден оқушының денсаулығы туралы терең білім беретін, оның салауатты және белсенді өмір салтын ұстану қажеттілігін қалыптастыратын жүйеге көшу туралы негізделген.

Оқушылар мен студенттерге денсаулықты сақтау барысында тек гигиеналық немесе психологиялық жағдай ғана емес, сонымен қоса, салауатты өмір салтын ұстануды насихаттаудың маңызын жеткізу қажет. Зерттеулер көрсеткендей, адам денсаулығы үшін ең қауіпті фактор оның өмір салты болып табылады. Сондықтан, ел жастарын өз денсаулығына немқұрайлы қарамауын қадағалау басты мәселе.

Ол үшін профилактикалық бағдарламаларды жүргізе аламыз. Мысалы: жарнамалық акциялар, интернет-конференциялар, ақпараттық науқандар, қойылымдар, конкурстар, спорттық іс-шаралар; буклеттерді, журналдарды, басқа да баспа өнімдерін, бейнематериалдарды, әлеуметтік жарнамаларды әзірлеу және басып шығару; осы тақырып аясында ақпараттық-кеңес беру жұмысын ұйымдастыру.

Жас ұрпақтың денсаулығын сақтау және нығайту – қазіргі заманның маңызды және күрделі міндеттерінің бірі. Жастардың денсаулық жағдайы қоғам мен мемлекеттің қаншалықты жақсы дамығаны арқылы оларды қандай болашақ күтіп тұрғанын болжай аламыз. Еліміздің еңбек ресурстары, оның қауіпсіздігі, саяси тұрақтылығы, экономикалық әл-ауқаты және халықтың моральдық деңгейі мемлекет жастарының денсаулық жағдайына байланысты. Олай болса, жастардың денсаулығын сақтау – мемлекет пен қоғам ғана емес, әрқайсымыз өз алдымызға қоятын маңызды міндеттердің бірі.

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ**

**Актуальность.** Человек не может жить в отрыве от внешней среды. Организм человека, являясь открытой системой, тесно связан с ней – он получает из воздуха кислород для дыхания, пищу для энерго-обеспечения жизнедеятельности, различного рода информацию из социального окружения для своего развития. Многие влияния оказывают неблагоприятное воздействие, и человеку необходимо принимать специальные меры для поддержания своей работоспособности и здоровья.

Среди факторов, позволяющих поддерживать необходимый уровень здоровья и высокую работоспособность человека, одно из важнейших мест занимает физическая культура. При этом не требуется больших материальных затрат.

Использование различных форм оздоровительной физической культуры неразрывно связано с получением основного эффекта повышения и сохранения здоровья человека. Вместе с тем ими решаются в обществе и многие другие задачи: общеобразовательные, познавательные (туризм), реабилитационные (лечебная гимнастика), рекреационные, развлекательные (игры), профессиональные (производственная гимнастика, профессионально-прикладная физическая подготовка).

Внешняя среда оказывает на человека не только положительное, но и отрицательное влияние. Негативные воздействия могут вызывать различные факторы неживой природы (абиотические), живой природы (биотические) и социальной сферы.

Среди них следует учитывать *физические факторы* – колебания давления и температуры, проникающая радиация, шум, вибрации и др.; *химические факторы* – различные вещества в воде, воздухе, земле, пище; *биологические факторы* – инфекции, вирусы. Кроме того, успехи науки и техники наряду с полезным эффектом приводят в современной жизни также и к неблагоприятным последствиям. Автоматизация и механизация производства (широкое использование различных видов транспорта, необходимость работы в ограниченном пространстве (батискафы, космические аппараты, подводные лодки), избыточность информации, постоянный дефицит времени и пр. снижают необходимый уровень двигательной деятельности и повышают нервно-психическое напряжение человека, вызывая стрессовые состояния и угрожая здоровью населения.

Устав Всемирной организации здравоохранения определяет понятие здоровья как «полное физическое, психическое и социальное благополучие». При этом выделяются 4 степени адаптации к условиям окружающей среды, или 4 уровня функциональных возможностей человека:

- удовлетворительная адаптация, достаточные функциональные возможности человека;
- состояние функционального напряжения;
- неудовлетворительная адаптация, функциональные возможности организма снижены;
- значительное снижение функциональных возможностей организма, истощение физиологических резервов, срыв адаптации.

Эти уровни адаптации отражают риск потери работоспособности и характеризуют изменения в ряде функциональных показателей организма.

*Вестник КазНПУ имени Абая, Серия «Начальная школа и физическая культура», №3(38), 2013 г.*

В процессе эволюции животного мира, в том числе человека, многие органы и системы организма формировались в тесной взаимосвязи с разного рода движениями. Без работы мышц невозможно перемещение человека в пространстве, осуществление внешнего дыхания, перекачивание крови сердцем, продвижение пищи по пищеварительному тракту, работа мочеполовой системы, передача звуковых волн в слуховом аппарате, поисковая функция глаза и чтение текста, произнесение слов и многие другие функции.

Нарастающее в современном мире ограничение подвижности противоречит самой биологической природе человека, нарушая функционирование различных систем организма, снижая работоспособность и ухудшая состояние здоровья. Чем больше прогресс освобождает человека от физического труда и излишних движений, тем больше растет необходимость компенсации двигательной активности.

В этих условиях очевидна роль развития массовых форм физической культуры. Приобщение к физической культуре очень важно для женщин, от здоровья которых зависит качество потомства; для

детей и подростков, развитие организма которых крайне нуждается в высоком уровне подвижности; для лиц пожилого возраста с целью сохранения бодрости и долголетия.

За последнее время наряду со многими отрицательными демографическими явлениями (сокращение рождаемости, повышение смертности, снижение продолжительности жизни) обнаруживается рост проявлений физиологической незрелости (И.А. Аршавский). Ребенок рождается доношенным, с нормальным весом и длиной тела, но в функциональном отношении недостаточно зрелым. Это проявляется в его пониженной двигательной активности, мышечной слабости (гипотонии), быстрой утомляемости, снижении устойчивости к простудным и инфекционным заболеваниям (снижение иммунитета), неустойчивыми эмоциональными реакциями, слабым типом нервной системы. Результатом физиологической незрелости являются недостаточное развитие физических качеств и навыков, ожирение, развитие близорукости, искривления позвоночника, плоскостопие, детский травматизм. Эти явления накладывают свой отпечаток на всю последующую жизнь человека. Они приводят к задержке полового развития (инфантилизму) в подростковом периоде, к снижению физической и умственной работоспособности в зрелом возрасте и к раннему старению пожилых людей.

Борьба с проявлениями физиологической незрелости не может сводиться к фармакрвоздействиям, психологическим или педагогическим мероприятиям. Основное необходимое средство противостояния этому явлению – *повышение двигательной активности*. Это путь к долголетию и здоровому образу жизни в любом возрасте.

Развитие массовой физической культуры и спорта не только обеспечивает сохранение здоровья и повышение работоспособности, но и способствует заполнению досуга и отвлечению населения, в особенности подростков, от вредных привычек – *курения, алкоголизма и наркомании*.

Для этого необходимо мотивировать у населения высокую потребность в занятиях физической культурой. Спортивные достижения выдающихся атлетов вдохновляют большие массы людей и способствуют их приобщению к систематическим спортивным занятиям. Справедливо отмечал основатель современно-го олимпизма Пьер де Кубертен: для того чтобы 100 человек занимались физической культурой, нужно, чтобы 50 человек занимались спортом; для того чтобы 50 человек занимались спортом, нужно, чтобы 20 человек были высококвалифицированными спортсменами, а для этого необходимо, чтобы 5 человек могли показать удивительные достижения.

**Ключевые слова:** физическая культура, функциональные возможности, оздоровительная физическая культура.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Сартаев Ж.Н., Тастанов А.Ж., Абилдабеков С.А. Физиологические основы физического воспитания и видов спорта: Учебное пособие для студентов специальности «Физическая культура и спорт». – Омск: ООО «Полиграфический центр КАН» 2012, -84 с.
2. Невский Я.И. Физиологическая характеристика отдельных видов спорта: Учебное пособие-Алматы, 2006-96 с.
3. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта – М., 2002 – 605 с.
4. Шфарц В.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. М., 1984. – 180с.
5. Синяков А. Ф. Самоконтроль при занятиях массовыми формами физической культуры и спорта. -М., 1984.

## **ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАР – МЕКТЕПТЕГІ ТҰТАС ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ПРОЦЕСТІ ЖЕТІЛДІРУДІҢ ҚҰРАЛЫ**

Жалпы білім беретін мектептердің оқу жоспарлары мен бағдарламаларында қазақ этнопедагогикасы материалдарының көрініс табуы, қазақ этнопедагогикасы құралдарын оқушылар дене шынықтыруында пайдалануға жүйелі бағыт бермеуі және мәселенің теория жүзінде жеткілікті зерттелмеуі, ғылыми жұмыс тақырыбының **көкейкестілігін** дәлелдейді.

Қазақ халқының ұлттық ойындары алуан турлі, сан қырлы, мазмұнға бай, адам баласының сәбилік шағынан бастап, бүкіл өмірін тұтас қамтуға негізделіп жасалған. Бұл мемлекеттік тәрбие беру мекемелері жалпақ елге жайылмай тұрған кезде, халық /жасаған барлық мәдени істерді өз бойына жинақтап, қайта халыққа беру мәселесін шешіп отыру үшін, әдейі өмірге келгендей әсер береді. Өйткені ұлт ойындары балалардың жас ерекшеліктеріне орайластырып жасалғандай. Баланың сәби шағынан бастап ер жетіп, азамат санатына қосылғанға дейінгі өмірін қамтып қана қоймайды. Адамның бүкіл өмір бойғы жан серігіне айналады. Атап айтқанда, дүниеге жаңа келген нәрестеден бастап, ер жетіп, етек-жеңін жинағанға дейін ойын арқылы тәрбие алады. Жігіттік шағында байсалды ұлт ойындарына қатынасып, жарыс аренасына шығады. Одан кейінгі жігіт ағасы жасында, орынды ұйымдастырушы ретінде. Келесі кезеңде сол халық дәстүріне өз ұрпағын тәрбиелеуші, баулушы, ақылшы-кеңесші ретінде де, сондай-ақ көрермен ретінде де қатынасады. Қай халықтың болмасын ұлттық ойындарына тән негізгі ортақ қасиет -дидактикалық негізі, көздейтін мақсат жас ұрпақты – өз ортасының салт-санасы, әдет-ғұрыпы мен дәстүріне сай, психологиялық ерекшеліктеріне байланысты білім беріп тәрбиелеу. Олай болса, әр ұлт ойындарының бойында педагогикалық әлеуметтік негіз бар.

Ұлт ойындарының әрқайсысына тән қасиет, көздейтін негізгі мақсат – адамға әсер ету, оған қоршаған орта туралы мағлұмат беріп, ықпал ету. Әр ұлт ойынының бойында адамға білімге, білуге, үйренуге, өмірді танып білуге деген ынтаны оятатын, ұжымға деген ынтымақ, жолдасқа деген ілтипат, сыйластық, тіл табысу, басқалармен санаса білу т.б. өмірге аса қажетті адамгершілік негіздерін қалыптастыру секілді дидактикалық негіз, тұтас педагогикалық процесс, іргелі идея бар.

Осы күнге дейін бағзы біреулер ойын десе, күлкіні, сайқы -мазақты, жеңіл-желпі көңіл көтеруді көз алдына елестетеді. Дәл осылай ойлағанның өзінде де ойын өз дегеніне жетіп, әлеуметтік-педагогикалық бір мақсатты көздеп, тәрбие құралы қызметін атқаратыны анық.

Кеңестер одағының құлап, тоталитарлық құрылыстың ыдырауына байланысты, еліміздің еркіндік алуы, ел өмірінің барлық саласына айтарлықтай жаңалықтар әкелді. Ендігі жерде еткен өміріміз бен өнерімізге жаңаша қарап, ұрпақ тәрбиесін халқымыздың ежелгі арманы болып келген, өз халқының мүддесіне сай қайта құруға мүмкіншілік алды. Бүгінде оқу орындарының алдында тұрған негізгі мақсат – заманымызға сай ұлттық мүддені көздейтін, отанын сүйе білетін, қазақстандық патриотизмді тәрбиелеу оны өмірдің өзі талап етіп отырғандай етіп күн тәртібіне қою. Оқу-тәрбие жұмысының негізі идеялық арқауына айландыру міндеті тұр. Бұл міндетті орындауда әлеуметтік-педагогикалық идеяларды іс жүзіне асыруда негізгі көмекші болатын ұлт ойындары екендігі дау туғыза қоймас.

Қазақстан Республикасы Конституциясының негізгі заңының бірінші бабының екінші тармағында: "Республика қызметінің түбегейлі принциптері: қоғамдық татулық пен саяси тұрақтылық; бүкіл халықтың игілігін көздейтін экономикалық даму; Қазақстандық патриотизм; мемлекет өмірінің аса маңызды мәселелерін демократиялық әдістермен, оның ішінде республикалық референдумда немесе парламенттік дауыс беру арқылы шешу" - деп көрсеткен.

Ата заңымыз Конституцияда атап көрсетілген тақырыптарды іс жүзіне асырып, өмірге енгізудегі негізгі тірек – оқу, ағарту орындары. Соның ішінде ең бастысы – жалпыға бірдей білім беретін мектептер. Елбасы, Президентінің Қазақстан халқының алдына қойып отырған "Қазақстан-2030" бағдарламасында "... біздің ұрпақтың, келер ұрпақтың алдында орасан зор жауапкершілік жүгін арқалайтығын" атап көрсеткен.

Осы талаптарды іс жүзіне асыратын, бүгінгі ғылыми негізде білім беруді ұйымдастыру міндеті жүктеліп отырған оқу орындарының жүгі аз емес. Сондықтан бүгінгі күні педагогика ғылымының алдында зор міндеттер күтіп тұр. Ол міндеттер ғасырлар бойы бостандықтың бұғауында болып, ата-бабалар жасаған асыл мұра, ұлттық негізден айырылуға айналған ұрпаққа, сол жоғалтқан өзіндік



негіздерді қайтара отырып, бүгінгі күн талаптарына сай ғылым негіздерін олардың бойына сіңіру болып табылады. Еліміздің өз алдына егеменді ел болуына байланысты мектептердегі тұтас педагогикалық процестерді жетілдіру мақсатында. Қазақстанның әлеуметтік-экономикалық жағдайын жақсарту қолдарынан келетін, ел мүддесіне еңбек ететін жастарды өмір талабына сай тәрбиелеу мәселесі күн тәртібіне қойылды. Осы мақсаттарға сай "Білім беру Заңы", "Жоғары білім беру заңы туралы", "Қазақстан Республикасында гуманитарлық білім беру туралы тужырымдамасы" сияқты аса қажетті құжаттар өмірге келді.

Сол секілді педагогикалық ілімді алға қарай дамыту мәселесі Республикада қарқынмен іске асуда. Бұл салада жаңа зерттеулер жүргізілді, көптеген докторлық диссертациялар қорғалды. Республикада жалпыға бірдей білім беретін мектептерден бастап, жоғары оқу орындарында педагогикалық кадрларды бүгінгі күннің талаптарына сай әзірлеу мәселесіне көп көңіл бөлінуде. Солардың қатарында Адамбеков К.М., Бейсенбаева А.А., Ахметов К., Нұрғалиева Г.К., Сабиров І.С., Исаева З.А. т.б. зерттеулер бар. Көптеген ғалымдардың еңбегі жастарды адамгершілікке тәрбиелеудің қыр-сырын зерттеуге арналған еңбектерден тұрады. Балалар ұжымы арқылы жеке тұлғаларды тәрбиелеудің барысында, есіресе, дене шынықтыру, спорт пәндерінің ролін ашып беретін Баженов В.Т., Ким В.А., Керимов Л.К., Трифонов В.В., Уманов Г.А. еңбектерін атап айтуға болады.

Тұтас педагогикалық процестің негіздері мен жалпыға білім беретін мектептердегі оны жүргізу жолдары мен басқару процестерін және педагогикалық процесті басқарудың ерекшеліктері туралы жан-жақты зерттеулер жүргізген Хмель Н.Д. еңбектерін атап өткен жөн.

Ұлт ойындарын тәрбие жұмысына пайдалану туралы зерттеуде Анаркулов Х.Ф., Таникеев М.Т., Қуанышев Т.Ш., Тулегенов Ж.Т., Турсунов Н.Т. т.б. жастарды моральдық жағынан қалыптастырудың ерік-жігерін ұштап, адамгершілік негіздерін шындауды қажетті тәрбие құралы деп бағалайды.

Алайда, көптеген авторлар өз зерттеулерінде, ойынды халық педагогикасының бір саласы ретінде ала отырып, оны тек тәрбие құралы ретінде ғана қарастыруды өздерінің басты міндеттері ретінде көрсететіндіктерін айта отыруды жөн көрдік. Ұлт ойындарын, жалпы ойын атаулыны, тек тәрбие құралы ретінде бөліп алып қарау, біржақтылыққа апарып соғатынын ескерген жөн.

Біздің пікірімізше, ұлт ойындары – кешендік тәрбиенің, тұтас педагогикалық процестің таптырмайтын құралы. Осы идеяларды басшылыққа ала отырып, біз алғашқы зерттеулеріміздің өзінде-ақ ұлт ойындарын кеңістіктің аумағында тұңғыш рет ана тілі математика сабақтарының барысында дидактикалық материал ретінде пайдалануды ұсындық. Оны нақты материалдармен бекіттік. Атап айтқанда, ұлт ойындарын қазақ тілі, математика пәндерінде және сыныптан тыс тәрбие жұмыстарында: сабақ аралық үзілістерде, ертеңгіліктер мен кештерде және ұзартылған күн топтарында пайдаланудың нақты жолдарын көрсеткенбіз. Мұны тәптіштей айтуымыздың себебі: біздің осы жұмыстарымыздың байыбына бармаған зерттеушілер, өз ойларына өздері иланып, ұлт ойындарын тек дене шынықтыру сабақтарына пайдалану туралы ғана сөз етіп, осы бағытта жұмыс істеп жүргендердің тізіміне тіркей береді. Қарапайым көзбен қарағанда, ойын деген атынан көрініп тұрғандай, ол дене шынықтыру пәніне кебірек жанасатыны белгілі. Алайда ұлы жазушы Мұхтар Әуезов айтқандай, ойынның өзінше бір ерекше мағыналары болған. Олай болса, барлық ұлттардың ойындарын бір үлгіге салып пішуге болмайтынын біз жоғарыда айтқанбыз. Оның өмірге келуі әр халықтың өзіндік әлеуметтік-экономикалық ерекшелігіне, түсінігіне, материалдық мүмкіншілігі мен наным-сеніміне байланысты. Сондықтан "идеялық өндіріс, түсіну, сана әуел баста адамдардың материалдық іс-әрекетінен өмірінің ақиқат тілі", деген К.Маркстың пікіріне тоқталамыз.

Қазақтың ұлттық ойындары – адамның дене, ақыл-ой, адамгершілік қасиеттерінің шыңдалып өсуіне жан-жақты әсер ететін әмбебап құрал. Ол өзін-өзі тәрбиелеп, өзіне өзі білім берудің бүгінгі біртұтас педагогикалық талаптарға сай келетін дидактикалық негізге бай педагогикалық-әлеуметтік ахуалды байыта түсетін оқу-тәрбие құралы.

Ұлт ойындарының бойында тұтас педагогикалық процестің негіздері бар. Тұтас педагогикалық процестің құрамына – оқу, оқыту, білім беру, тәрбие, даму процестерінің табиғи бірлігі жатады. Ал ұлт ойындарының бойына – ақыл-ой, адамгершілік, эстетикалық, еңбек, дене тәрбиесінің негіздері сіңіскен. Сондықтан ұлт ойындарының әлеуметтік-педагогикалық негіздері туралы сөз еткенде оның дидактикалық негіздері туралы сөз айтпай өтуге болмайды. Дидактика-оқу теориясы ретінде "нені оқыту керек", "қалай оқыту керек" деген сұрақтарға дәйекті жауап беруді іздейді. Оқу – оқушының іс-әрекеті болса, оқыту екі жақты процесс. Оқыту процесі оқушы мен оқытушының бірлескен әрекетінен тұратын күрделі процесс. Оқушы білім алуға, оның қажеттігіне түсінбейінше оқытушы өз міндетін дәйекті түрде атқаруы қиын. Сондықтан оқыту – оқушы мен оқытушының іс-әрекеті болғанымен, көп жағдайда абстракциялық рөл атқарады. Егер оқушы оқу мотивін анық, айқын түсінген болса, оқушы мен оқытушының бірлескен іс-әрекеті оң нәтижесін береді.

Ұлт ойындарының дидактикалық негіздерін сөз еткенде, ең алдымен ойын мотивінің айқындығы мен анықтығын айтуымыз тиіс. Ойын – мотиві жеңіс. Ойын шиеленіскен тартысқа негізделеді. Сондықтан қандай ойын болмасын оның қорытындысы жеңіспен аяқталуға тиіс немесе тең аяқталады. Қандай жағдайда болмасын белгілі бір қорытындыға келуге тиіс. Олай болса баланың ойланып-толғануы қажет, сол арқылы оның ақыл-ойы, ерік-қайраты, төзімділігі, еңбекке деген ниеті жеңіске деген ұмтылысты т.б. сапалары дамиды.

Педагогиканың негізгі ұғымдары – оқу, оқыту, тәрбиенің негізгі мақсаты дамыту. Баланың дамуы – күрделі қайшылықтары бар ішкі және сыртқы факторлардан тұрады. Олар тұқым қуалаушылық орта және тәрбие.

Педагогикалық процестің нәтижелі болуы оның ішкі (тұқым қуалаушылық) қозғаушы күштеріне байланысты.

Қазақтың ұлттық ойындарын ұзақ жылдар зерттеп, тәжірибеде қолданып, ғылыми еңбектер жазуымыздың барысы біздің ұлттық ойындарға деген көзқарасымызды айқындап, адам баласының адам тәрбиесіне арнайы жасаған дүниелерінің ішінде, оның көп қырлы жан-жақты, алуан салалы тәрбие құралы екендігін көзімізді әбден жеткізді. Олай болса, егеменді елдің жас ұрпағын дара тұлға етіп, денсаулығын мықты, салауатты өмір салтына бағдарлай тәрбиелеуде бүгінгі талапқа сай мектептегі тұтас педагогикалық процесті жетілдіре түсудің дидактикалық құралы қызметін атқарары сөзсіз деп білеміз.

Қазақтың ұлттық ойындарының тәрбиелік негіздерін бір сөзбен айтып жеткізуге болмайтын, күрделі негіздердің басын құрайды Ұлт ойындарының жастарға берер тәрбиелік негіздерін, олардың тәжірибедегі қолданыс мүмкіншілігінің пайдалы сыбағалы салмағын есепке ала отырып, біз былайша топтастыруды ылайық деп таптық Атап айтқанда: Ақыл-ой тәрбиесі, адамгершілік тәрбиесі, дене тәрбиесі, дене саламаттылығы тәрбиесі, салауатты өмір салты тәрбиесі, еңбек тәрбиесі, эстетикатық және өнер тәрбиесі, патриоттық тәрбие, интернационалдық тәрбие т. б. Бұлар мектептегі тұтас педагогикалық процесті жетілдіру жеке дара тұлғаны, салауатты өмір салтына бағыттайтын жастар бойына дарытатын оқу орындарындағы басқа да дидактикалық құралдармен астасып, ұштасып негізгі мақсатқа лайықты тәрбие жүйесіне үйлесері анық.

## **ҚОРЫТЫНДЫ**

Ғылыми жұмысымыздың мақсат мүддесіне байланысты ұлттық ойындар туралы бұрын-соңды айтылып, жазылған әлемдік ақыл-ойдың үздік туындыларымен танысып, зерделеп, зерттей отырып, сол сияқты кейінгі кезеңдерде жазылған педагогикалық психологиялық әдебиеттерді оқып, талдай келіп, солардың зерттеу жұмысымызға қатынасы бар тұстарын ой елегінен өткізе отырып төмендегідей қорытынды жасаймыз:

Бұл жұмысымыз қазақтың ұлттық ойындарының педагогикалық мүмкіншіліктерін анықтау мәселесіне, халықтық ойын пайдаланылған дене тәрбиесінің нәтижесі оқушы денсаулығын, салауатты өмір салтын дамытудың тәжірибелік негіздерін дәлелдеуге бағытталды.

### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Асарбаев А.Қ., Абилдабеков С.А. Оқушылар дене шынықтыруының этнопедагогикалық негіздері. Монография. Алматы, 2000ж.
2. Альмухамбетов Б.А. Эстетическое воспитание учащихся 1-2 классов средствами национального изобразительного искусства. Автореф. дис...канд.пед.наук. Алма-Ата, 1990.
3. Қисымова А.Қ. Қазақтың халықтық педагогикасы арқылы оқушыларға адамгершілік тәрбие беру, пед.ғыл.канд....-дис.автореф. Алматы, 1994.
4. Қуанышев Т.Ш. Подготовка будущих учителей физической культуры национальных игр. Автореф. дис....канд.пед.наук. Алма-Ата, 1992.
5. Сағындықов Е. Қазақтың ұлттық ойындары. Алматы, 1991.
6. Адамбеков К.И. Педагогические основы физического воспитания учащихся. Автореф на соискание уч.степени ДПН.Алматы,1995.
7. Төлегенов Ж.М. Внедрение Казахских национальных форм и средств физического воспитания в современном педагогическом процессе.Автореф. кан.пед.наук. Алматы. 1982.
8. Таникеев М.Т. От байги до олимпиады. А: 1983, с.61-69.

## **ЖАТТЫҒУДАН KEЙІНГІ ҚАЙТА ҚАЛПЫНА КЕЛУ ҮДЕРІСІНІҢ СПОРТШЫ АҒЗАСЫНА ТИГІЗЕР ӘСЕРІ**

**Андатпа:** Мақалада жаттығу жүктемелерінен кейін қалпына келтіру, спортшы ағзасына тигізетін пайдасы мен әсерін анықтау мәселелері қарастырылады. Ағзаның қарқынды бұлшықет жұмысын тудыратын факторларға бейімделуі- бұл екі міндетті шешуге бағытталған тұтас ағзаның реакциясы- бұлшықет қызметін қамтамасыз ету және ағзаның ішкі ортасының, оның гомеостазының тұрақтылығын сақтау немесе қалпына келтіру.

**Түйінді сөздер:** жүктеме, реакция, систолалық, артериалық, бейімделу.

Жаттығу барысында «жүктеме- реакция- қалпына келтіру» (ЖРК) деген үш деңгейлі жүйені бөліп қарастыруға болады, мұнда ақпараттық деңгей- бұл спортшыға ұсынылатын өзіндік дене жүктемесі, осы жүктемеге функционалдық ілгерілеулерді шарттайтын реакция- бұл басқару деңгейі және құрылымдық аспект- бұл қалпына келтіру, бұл үдерісте қайтымсыз морфофункционалдық ілгерілеулер орын алады.

Зерттеу кезінде систолалық та, диастоликалық та артериалды қан қысымының көрсеткіштері өзгерістерге ұшырады. Жаттығудан кейін бірден барлық үш топтың спортшыларында систолалық артериалық қан қысымы деңгейінің нақты ( $P<0,05$ ) өсімі байқалды. 10 күн өткеннен кейін бірінші топтағы спортшыларда систолалық артериалық қан қысымы бастапқы деңгейге дейін (өсу 2,3%-ды құрады) төмендеуі байқалды. Екінші топтың дзюдошыларында да систолалық артериалық қан қысымының бастапқы деңгейге дейін төмендеуі анықталды (бастапқыдан 1,1%-ға өсті). Үшінші топтың спортшыларында систолалық артериалық қан қысымының бастапқы бастапқы мәндерге дейін төмендеуі белгіленді (бастапқыдан 2,5%-ға өсті).

Жаттығудан кейін бірден барлық үш топтағы спортшыларда диастоликалық артериалық қан қысымының нақты ( $P<0,05$ ) жоғарылауы анықталды. 10 күннен кейін барлық топтарда жоғарылаған диастоликалық артериалық қан қысымы деңгейінің төмендеуі орын алды. Алайда, бірінші топтағы спортшы әйелдерге бұл көрсеткіш- бастапқы мәннен 4,4%-ға жоғары. Екінші топтағы спортшы әйелдерге бастапқыдан 1,8%-ға артық. Ал үшінші топтағы дзюдошы әйелдерге- бастапқыдан 1,7%-ға жоғары. Осыған ұқсас өзгерістер дзюдошы ерлерде де тіркелді.

Бастапқыда барлық үш топтың дзюдошыларында төзімділік коэффициентінің қалыпты мәндері белгіленді. Жүктемеден кейін бірден барлық үш топтың спортшыларында бұл көрсеткіш нақты ( $P<0,05$ ), орта шамамен 72,6%-ға өсті. 10 күннен кейін бұл көрсеткіштің барлық спортшыларда қалыптануы белгіленді. Оның максималды өсуі бақылау тобындағы дзюдошыларда тіркелді (3,4%-ға).

10 күннен кейін барлық топтардың спортшыларында теппинг- тест көрсеткіштерінің жоғары деңгейі анықталды. Алайда бірінші тәжірибелік топтың дзюдошыларында бұл көрсеткіштің бастапқымен салыстырғанда 1,9%-ға нақты өсуі тіркелді. Осы топтың спортшы әйелдерінде бұл көрсеткіш өзгермеді. Екінші тәжірибелік топтың спортшыларында бұл параметр әйелдерде -2,3%-ға және ерлерде - 0,4%-ға біршама төмендеуі тіркелді. Бақылау тобының спортшыларында теппинг-тест көрсеткіштерінің әйелдерде - 4,4%-ға және ерлерде - 1,0%-ға төмендеуі анықталды. Сәйкесінше, СКЭНАР- әсерді қолдану оқу-жаттығу жиындарының барысында ептілік туралы жанама ойлауға болатын реакцияның бастапқы жылдамдығын қамтамасыз ете отырып, жүйке- бұлшықет аппаратының функционалдық жағдайын бастапқы деңгейде сақтауға мүмкіндік береді деп қорытындылауға болады.

Жүктемеден кейін бірден зерттелушілердегі су-минералдық зат алмасудың көрсеткіштері төмендегідей өзгерді: К және Са шоғырлануы артты, Na және Cl деңгейлері төмендеді. Зерттеу басталғаннан бастап 10 күннен кейін бақылау тобында К ( $P<0,05$ ) деңгейінен төмендеуі байқалды, бірақ оның қандағы шоғырлануы әйелдерде де, ерлерде де бастапқыдан төмен болды.

Бейімделудің «ұзақ мерзімді» кезеңі трофотропты жүйенің белсенділігін игерумен шартталады. Ол функцияларды қамтамасыз ететін, гомеостаттық тепе-теңдікті сақтауға көмектесетін анаболикалық үдерістер мен эндофилшеттік реакцияларды тудырады. Трофотропты жүйенің қызметі демалыс кезеңімен, ас қорыту жүйесімен, ұйқының кейбір сатыларымен («баяу» ұйқы) байланысты және оның белсендірілуі кезінде негізінен вагоинсулярлық аппарат жұмылдырылады. Жүректің қағысының баяулауы, систола күшінің төмендеуі, диастоланың ұзаруы, артериалды қан қысымының төмендеуі

байқалады; тыныш, біртіндеп баяулаған тыныс алу, ауа тамырлары біршама тарылған; ішектің толқи жиырылуы және ас қорыту шырындарының секрециясы артады; бөлініс мүшелерінің әрекеті күшейеді.

Лимбикалық- торлы кешеннің ішінде тітіркенген кезде эрготроптық немесе трофотроптық әсерлер алуға болатын аймақтарды бөліп қарастырады.

Ағзаның қарқынды бұлшықет жұмысын тудыратын факторларға бейімделуі- бұл екі міндетті шешуге бағытталған тұтас ағзаның реакциясы- бұлшықет қызметін қамтамасыз ету және ағзаның ішкі ортасының, оның гомеостазының тұрақтылығын сақтау немесе қалпына келтіру. Гомеостаздың (гомокинездің) күйін жеке алмасу өнімдерінің деңгейін анықтау арқылы бағалауға болады.

Барлық балуандарда бастапқыда парасимпатикалық жүйке жүйесі тонусының басым болуымен біртекті вегетативті мәртебе анықталды. Жүрек- қантамыр жүйесінің көрсеткіштері, психомоторлық даму және психологиялық мәртебенің параметрлері, ең алдымен, трофотропты механизмдердің (энергетикалық және пластикалық ресурстардың жинақталуы айтарлықтай басым механизмдер) белсенділігімен анықталады. Теппинг- тест координатометрияның фондық көрсеткіштері барлық үш топтың спортшыларының сенсомоторлық реакцияларының жоғары деңгейін анықтайды, бұл үлкен көлемдегі және жоғары қарқынды дене жүктемелерін орындауға дайындықты білдіреді. Сонымен қатар, спортшылардың білезігінің жүйке- бұлшықет аппаратының бұлшықет жұмыстарын орындауға деген бейімділігі анықталды. Бастапқыда теппинг- тестпен анықталатын өндіру ұзақтығы да реттеудің трофотроптық механизмдерінің басым болуын көрсетеді. Барлық үш топтағы спортшыларда өзін сезіну, белсенділік, көңіл- күй сауалнамасының көрсеткіштері бастапқыда «жақсы» деген баға (<4 ұпай) сәйкес келеді. Бұл спортшылардың ағзасының алдағы оқу- жаттығу жиындарына бастапқы бейімділігінің болуын растайды. ЭПД көрсеткіштері ресурстардың басым жинақталуымен, балуандар ағзасының реактивтілігінің жоғары деңгейімен және жекелеген мүшелердің үйлесімсіз жұмыс істеуімен басым механизмдерді көрсетеді. Н4 и Н5 меридиандарының гипофункциясы (ауытқу орта есеппен норма дәлізінен 50%-ға төмен) Ұ2 меридианының гиперфункциясымен бірігіп (ауытқу орта есеппен норма дәлізінен 62%-ға жоғары) ағзаның орташа улануын көрсетеді. Сауалнама кезінде спортшылардың 68,8%-ы ішек жұмысының бұзылуына шағымданды, балуандардың 79,2%-ы бақылаусыз оқу- жаттығу жиындарына дейін түрлі дәрі- дәрмектер қабылдады (полидәруменді препараттар, дәруменді қалпына келтіру сусындары, адаптогендер, метаболиттер, есірткілік емес ауыруды басатын препараттар, гелдер және жақпамайлар). Бұл көрсеткіштер АЛТ және АСТ деңгейлеріне сәйкес келеді, ал ол бастапқыда норманың жоғарғы шегінде анықталады. АЛТ және АСТ деңгейлері мен F2 меридианы терісінің электр өткізгішінің шамасының арасындағы корреляция ( $r=0.78$ ;  $P<0.05$ ) анықталды. Қандағы стероидті гормондардың шоғырлануы (кортизол  $r=0.68$ ; тестостерон  $r=0.98$ ) мен ЭПД кезінде анықталатын реактивтілік деңгейінің арасындағы корреляциялық байланыс ( $P<0,05$ ) анықталды. Бастапқыда қалған биохимиялық көрсеткіштердің деңгейі норманың жоғарғы шегінде анықталған. Бұл деректер барлық үш топтың спортшыларының ұзақ мерзімді бейімделудің қалыптасқан кезеңінің болуын көрсетеді.

Жоғарыда баяндалғаннан шығатыны, СКЭНАР- әсері қолдану тиімділігі- бақылау тобымен салыстырғанда жоғары. Салыстырмалы түрде СКЭНАР- әсердің орталық әдістемесі жергілікті СКЭНАР- әсерге қарағанда спортшылардың ағзасында ең жағымды өзгерістер туындайды. Дегенмен, екі әдістеме де вегетативті мәртебені реттей отырып, ағзадағы оңтайлы өзгерістерді анықтайды.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Верхошанский Ю.В., Медведев А.С. Основы методики специальной силовой подготовки тяжелоатлетов. –М., 2017.
2. Волков Н.И. Биохимический контроль в спорте/у Теория и практика физической культуры, 2015. -№11.
3. Герасимов Е.Н. Теория дидактических систем и реализующая ее технология обучения. –Чайковский, 2013.
4. Гринберг Я.З. СКЭНАР- терапия: эффективность с позиции методов электролечения//СКЭНАР- терапия, СКЭНАР- экспертиза: СБ. Статей. –Таганрог, 2019. –Вып. 2.

**Хисматулин Р.А.**  
преподаватель физического воспитания и спорта  
Павлодарский технологический колледж  
г. Павлодар, РК.

## ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА КОНЬКОВОГО ХОДА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Во всем мире лыжи стали одним из самых популярных видов зимнего спорта. Нет более демократического, доступного, столь тесно связанного с природой и так полезного для человека вида спорта.

Коньковые лыжи – это изобретение 80-х годов. Основателем «коньковой» моды является Сван Гунде: шведский спортсмен, чемпион мира по беговым лыжам. Он взял длинный шест и, отталкиваясь им, как это делают гребцы на каноэ, попробовал ехать конькобежным стилем на лыжах. При этом он развивал большую скорость. В дальнейшем шест был заменен на палки. А новоизобретенный лыжный ход, благодаря высокой скорости передвижения, стал необыкновенно популярен. На этих лыжах ездят по укатанной трассе без профиля. Параллельная лыжня используется лишь на скользких спусках. В отличие от классических, скользящую поверхность коньковых лыж не надо страховать от отдачи. Техника ходьбы на них предъявляет требования только скольжению. коньковые лыжи выбираются в основном по жесткости. Они короче классических моделей (в среднем на 15 см). А вот палки для коньковых лыж длиннее, и подбирают их по принципу: рост минус 15 -20 см. коньковые ботинки должны быть высокими (выше щиколотки) и плотно держать голеностоп, защищая ногу от травм и облегчая управление лыжами.

Как мы уже знаем, средством обучения физической культуры и спорта являются физические упражнения. Для эффективного обучения техники конькового хода, совершенствования и улучшения ее, нами был разработан тренажер конькового хода **ИННОВАЦИОННЫЙ ПАТЕНТ № 22493 НА ИЗОБРЕТЕНИЕ.**







22493  
Изобретение относится к спорту, в частности к устройству для тренировки в беге на лыжах коньковым ходом без снега.

На фоне наблюдающегося в последние десятилетия интереса к технике конькового хода в лыжных гонках и больших лыжных гонках в плане овладения техникой данного лыжного хода, возникло много вопросов по форме, методам и средствам по тренировке в беге на лыжах коньковым ходом лыжников-гонщиков. Возникла потребность в разнообразных тренажерах и первую очередь в таких, которые позволяют овладению техникой конькового хода в лыжных гонках.

Известно устройство для тренировки лыжников (А.С. СССР № 560622, кл. А63В 69/18, опубл. 1977), содержащее смонтированную на раме бесконечную опорную дорожку и средство для создания нагрузки на ноги.

Недостатком этого устройства является громоздкость и сложность средства для создания нагрузки во время тренировки лыжников.

Известно устройство для тренировки лыжников (патент РФ № 2020195, кл. А63В 69/18, опубл. 1995), содержащее смонтированную на основании роликовую дорожку с поперечными телесжками для размещения лыж, связанную со средством для создания нагрузки на ноги, и узел для нагрузки на руки, включающий шину, охватывающей плечо и связанного с силовым элементом. Нагруженное устройство содержит электродвигатель, связанный с программным блоком управления и датчиками физиологического состояния тренирующегося.

Недостатком этого устройства является его сложность конструкции, неудобство в эксплуатации.

Наиболее близким к предлагаемому изобретению является устройство для тренировки в беге на лыжах за конем, (А.С. СССР № 40754, кл. 77а, 27, опубл. 1934), содержащее опору для лыж, выполненную в виде беговой дорожки (транспортной ленты, роликового пола), узел для создания нагрузки на руки, имеющий гибкие вставки, прикреплённые к манжете кисти, соедающего возвратно-поступательное движение, и механизм присоединения манжеты кисти к движению. Для присоединения к движению беговой дорожки и манжеты-кисти используется электродвигатель.

Недостатком этого устройства является излишняя сложность конструкции, сложность применения в тренировочном процессе и необходимость подключения к источнику электроэнергии. Кроме того, устройство является стационарным и его громоздкость не позволяет перенести с одного места на другое без излишних затрат.

На фоне наблюдающегося в последние десятилетия интереса к технике конькового хода в лыжных гонках и больших лыжных гонках в плане овладения техникой данного лыжного хода, возникло много вопросов по форме, методам и средствам по тренировке в беге на лыжах коньковым ходом лыжников-гонщиков. Возникла потребность в разнообразных тренажерах и первую очередь в

таких, которые позволяют овладению техникой конькового хода в лыжных гонках.

В связи с этим поставлена задача разработать не громоздкое и простое по конструкции устройство для тренировки в беге на лыжах коньковым ходом.

Технический результат - создание устройства, которое обеспечивает эффективный тренировочный эффект, лыжник во время тренировки и может использоваться как в тренажерном зале, так и на открытом воздухе. Для тренировки нет необходимости использовать лыжи.

Лыжник может самостоятельно, без посторонней помощи, перенести устройство с одного места на другое.

Это достигается за счет того, что в известном устройстве для тренировки в беге на лыжах, содержащем опору, узел для создания нагрузки на руки, включающий гибкие тяги, предлагается опору, выполненную в виде неподвижной плиты, имеющей пластиковое покрытие на своей верхней поверхности и снабженной упорами, а гибкие тяги крепить к шесту. Упоры имеют амортизирующее покрытие на поверхности, обращенной друг к другу, и приспособлены для их фиксации на шесте, на расстоянии относительно друг друга, выбранного в зависимости от величины амплитуды движения лыжника во время его выполнения скользящего по верхней поверхности плиты.

Приспособления для фиксации упоров на плите выполняются в виде струбцины. Плита снабжена линейкой с нанесенной на нее измерительной шкалой, расположенной вдоль передней или задней торцевой стороны плиты, что позволяет выставлять требуемое расстояние между упорами.

Изобретение пояснено чертежом, на котором устройство представлено в схематичном виде. Устройство состоит из опоры в виде неподвижной плиты 1, верхней части которой покрыта материалом из пластика, двух упоров, ограничивающих движение ступней ног лыжника 2 во время скольжения на пластмассовой поверхности опоры 1 и выполненных в виде брусков 3, имеющих на сторонах обращенных друг к другу амортизирующие покрытия 4 из мягкого материала, например, поролона. Наличие амортизирующего покрытия 4 позволяет смягчить касание стоп лыжника 2 с брусками 3 в момент отталкивания от них.

Бруски 3 с помощью струбцины 5 крепятся на плите 1 с учетом требуемой величины расстояния, выбранного индивидуально для каждого лыжника эмпирическим путем в зависимости от величины амплитуды движения ног лыжника 2 во время его выполнения скользящего по верхней поверхности плиты 1. Чем больше амплитуда, тем больше требуется отодвигать друг от друга бруски 3 во время подготовки устройства к тренировке. Для выставления расстояния между брусками 3 используется линейка 6 с нанесенной на нее измерительной шкалой, расположенной вдоль передней или задней поверхности стороны плиты 1.



22493  
Для создания нагрузки на руки спортсмена 2 используется гибкие тяги в виде двух резиновых жгутов 7, прикрепленные к неподвижному шесту 8.

Тренировка лыжника на устройстве осуществляется следующим образом.

Лыжник 2 устанавливает необходимое для него расстояние между брусками 2, ориентируясь на показания по измерительной шкале на линейке 6, ставит ноги на плиту 1, берет в руки резиновый жгут 7 и начинает выполнять тренировочное упражнение.

Оттолкнувшись ногой от одного из брусков 3, лыжник 2 свободно скользит по плите 1 к другому бруску 2, имитируя технику «скользящего» на опорной ноге.

Руки лыжника 2 при этом с помощью резинового жгута 7 выталкивают вперед толчка руками при передвижении на лыжах коньковым ходом. В таком режиме, поочередно отталкиваясь от брусков 2, лыжник 2 выполняет технику конькового хода на данном устройстве.

**ФОРМУЛА ИЗОБРЕТЕНИЯ**

1. Устройство для тренировки в беге на лыжах, содержащее опору, узел для создания нагрузки на руки, включающий гибкие тяги, отличающееся тем, что гибкие тяги крепятся к шесту, а опора выполнена в виде неподвижной плиты, имеющей пластиковое покрытие на своей верхней поверхности и снабженной упорами, имеющими приспособление для их фиксации на плите.

2. Устройство для тренировки в беге на лыжах по п.1, отличающееся тем, что приспособление для фиксации упоров на плите выполнено в виде струбцины.

3. Устройство для тренировки в беге на лыжах по п.1, отличающееся тем, что упоры на поверхности, обращенных друг к другу, имеют амортизирующее покрытие.

4. Устройство для тренировки в беге на лыжах по п.1, отличающееся тем, что плита снабжена линейкой с нанесенной на нее измерительной шкалой, расположенной вдоль передней или задней поверхности стороны плиты.

Верстка Бозикова А.Д.  
Корректор Мадеева П.А.

Тренажер конькового хода прошел свою опробацию на протяжении 5 лет на спортсменах разного уровня, пола, класса. На протяжении этих лет он совершенствовался, менялся и вот сегодняшний день найден оптимальный вариант его применения в практике при подготовке, как начинающих лыжников, так и спортсменов высокого класса.

Ниже мы даем описание самого тренажера, его параметры, технические характеристики, размеры, применение. А сейчас мы кратко изложим применение его на практике.

- На данном тренажере можно производить обучение технике: одновременного двухшажного хода;
- коньковому ходу без отталкивания руками;
- попеременному коньковому ходу;
- одновременному одношажному ходу.

В описании тренажера мы описываем принцип работы спортсмена, происходит за счет скольжения на пластиковой доске в шерстяных носках поочередно отталкиваясь ногами от струбцов.

Сама работа на тренажере максимально приближена к естественному скольжению на лыжах, поэтому эффективность обучения на нем в том, что здесь можно выдерживать все параметры техники тем или иным способом, что было сказано выше. Здесь имеется в виду те тенденции по технике конькового хода, что мы описывали раньше, это в частности положение тела во время толчка, гладкое и управляемое движение, длительность цикла движения, вынос рук перед толчком, если упражнения выполняются на тренажере с резиной. Как мы уже описывали, на тренажере можно работать и с резиной, и без резины, если работать над техникой конькового хода без отталкивания руками.

Этот тренажер помог многим начинающим лыжникам в короткий срок овладеть техникой конькового хода, для спортсменов высокого класса совершенствоваться и улучшить технику конькового хода.

На данном тренажере можно выявить ошибки, погрешности в технике конькового хода:

- недостаточно полное отталкивание ногами при толчке;
- недостаточно полное отталкивание руками;
- несогласованное действие работы рук и ног при толчке;
- правильное, нейтральное положение тела при работе;
- недостаточный перенос тяжести тела при работе.

Все это и другое легко и быстро поможет тренеру педагогу поработать над ошибками.

Ну и хотелось бы еще привести один плюс данного тренажера – это в сложных климатических условиях.

- летом дождливо, сыро, отсутствие роллеров, роллерной трассы;
- зимой отсутствие снега (оттепель или поздно выпал), сильный мороз.

Все это можно преодолеть безболезненно, имея такой тренажер.

Таким образом, как мы упоминали выше, данный тренажер можно применять спортсменам разного пола, возраста, квалификации.

Здесь можно решать такие задачи в тренировочном процессе, как овладение техникой конькового хода в целом, передвижение толчком рук и ног на каждый шаг, выполнять работу только за счет толчка ног без помощи рук.

Применяя данный тренажер вы можете проделать хорошую работу по совершенствованию техники:

- согласовать в движении рук и ног при толчке;
- добиться правильного положения тела при передвижении на лыжах;
- правильный вынос рук перед толчком;

Правильный перенос веса тела при прокате с ноги на ногу.

Работа спортсмена на тренажере сразу же выявляет слабые стороны лыжника в овладении техникой конькового хода. Наглядно вы обнаружите, какое должно быть положение тела в момент толчка, какое положение тела в паузе между выполнением толчка, оно должно быть более выгодной, расслабленной позиции, в которой мышцы могут отдохнуть в течении скользящей фазы.

Все это и сказанной выше, вы можете пронаблюдать, работая на данном тренажере на месте, а не бегая за спортсменом на дистанции.

Ну и хотелось бы привести еще такие особенности этого тренажера в процессе тренировки лыжников-гонщиков. Помимо решения задач по технической стороне тренировок, вполне можно решать задачи более углубленно по развитию скоростно-силового характера.

На тренажере конькового хода в тренировочном цикле можно решать задачи по развитию и совершенствованию скоростно-силовых качеств. Можно вполне заменить скоростную работу на лыжах или лыже-роллерах в случае если по каким-либо климатическим условиям у вас нет возможности провести эту тренировку (мороз – в зимнее время; дождь – в летнее время).

При правильно и грамотно спланированном тренировочном занятии на тренажере можно добиться хороших результатов.

В заключении еще раз подчеркиваем, что правильное целенаправленное применение тренажера конькового хода при умело спланированном учебно-тренировочного процесса принесут вам определенные плоды в вашей работе.

Ниже мы даем вам рисунки, фотографии по применению тренажера на тренировке.

Применяется данный тренажер в тренировочном процессе, многие спортсмены добились определенных успехов в овладении техникой конькового хода за очень короткий промежуток времени, а спортсмены высокого класса, совершенствуя свою технику передвижения коньковым ходом, смогли избавиться от технических погрешностей в технике.

На снимках работают на тренажере:

– **Головко Андрей** – чемпион Всемирной Универсиады, чемпион Азияды, участник 2-х зимних Олимпийских игр. Мастер спорта международного класса по лыжным гонкам.

– **Шевченко Анна** – чемпионка Всемирной Универсиады, многократная чемпионка РК, участница зимней Олимпиады в Корее. Мастер спорта международного класса по лыжным гонкам





*Цельх Е.Г.  
преподаватель высшей категории  
Петропавловского строительного-экономического колледжа,  
г. Петропавловск, РК.*

## **ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

В результате воплощения здоровьесберегающих технологий в жизнь в Петропавловском строительном-экономическом колледже с целью создания условий, способствующих сохранению и укреплению физического, психического, социального и духовно- нравственного здоровья обучающихся и сотрудников в 2017 году были скорректированы, созданные и разработаны еще в 2011 году, тесты и нормативы физической оценки состояния подготовленности студентов. Мониторинг включает в себя технологии динамического отслеживания и оценки параметров организма с точки зрения их соответствия нормативным значениям.

Колледж располагает современной спортивной базой, которая включает: три спортивных зала (в том числе зал ЛФК), стрелковый тир, тренажерный зал, рекреационный комплекс.

Спортивно-массовая работа проводится согласно утвержденного плана спортивно-массовых мероприятий. Ежегодно проводятся соревнования среди групп нового набора, соревнования между отделениями.

Студенты колледжа принимают участие в соревнованиях: кросс, День здоровья, День лыжника, Легкоатлетическая эстафета, областная спартакиада «Сункар», республиканских, международных.

Студенты посещают спортивные секции колледжа и города по 21 виду спорта. По окончании учебного года лучшим спортсмены отмечаются администрацией колледжа.

Одним из важных результатов мониторинга должно стать выявление групп риска на основании анализа факторов риска заболеваний.

В начале учебного года с учетом обследования лечебно-оздоровительного центра и его рекомендациями для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные группы: основную и специальную. Программа медицинского обследования обучающихся включает: врачебный осмотр, измерение роста, веса, окружности талии и бедер, артериального давления, частоты сердечных сокращений, ручной динамометрии.

По результатам обследований дается допуск к физическим занятиям (отнесение к медицинской группе: основная, подготовительная, специальная). Студенты, имеющие нарушения в состоянии здоровья, направляются на до обследование и при необходимости берутся на диспансерный учет.

От результатов обследования во многом зависит уровень физической работоспособности или подготовленности. А для определения уровня физической подготовленности в колледже проводится сдача нормативов 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Все системы оздоровления включают в себя и, соответственно, актуализируют определенный вид физической тренировки и другие потенциальные составляющие здорового образа жизни. К ним относятся: система питания; система психорегуляции; внутренировочные факторы воздействия на организм (массаж, сауна, закаливание); способы диагностики, контроля и самоконтроля занимающихся. Активное включение студентов в процесс оздоровительной физической культуры и спорта инициирует повышение грамотности и информированности в этих вопросах. Важнейшим фактором охраны здоровья является соблюдение правильного режима труда и отдыха. В связи с этим администрация колледжа основное внимание уделяет оптимизации расписания.

Расписание занятий построено по принципу здоровьесберегающих технологий, то есть учитывает оптимизацию чередования учебных дисциплин, а также необходимое время на паузы, обед, активный отдых. Учебные часы студентов дневного отделений спланированы так, чтобы оставалось время для отдыха и(или) занятий в спортивных секциях.

Психологическая служба колледжа успешно выполняет поставленные перед ней цели:

- создание условий для эффективного взаимодействия всех участников учебно-воспитательного процесса;
- создание условий для формирования позитивного отношения обучаемых к себе и окружающему миру;
- содействие профессионально-личностному развитию обучаемых;

- содействие успешной адаптации обучаемых младших курсов к учебному процессу;
- выявление и поддержка социально незащищенных категорий обучаемых;
- выявление и поддержка одаренных обучаемых;
- повышение уровня адаптации обучаемых к современному рынку труда;
- профилактика и преодоление отклонений в социальном развитии обучаемых;
- привлечение квалифицированных специалистов по оказанию социально-психологической помощи;
- привлечение активной молодежи к волонтерской деятельности по реализации программы;

Важную роль в организации работы по сохранению психологического здоровья обучаемых в колледже играет кабинет самопознания. Кабинет соответствует основным техническим требованиям, оснащен специальным оборудованием, набором методик и программ. При организации психологического сопровождения обязательно учитываются возрастные психологические особенности всех участников образовательного процесса.

С целью сохранения и укрепления физического здоровья студентов, формирования у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни, в колледже разработаны и утверждены преподавателями физического воспитания, нормативы и тесты физической подготовленности (в соответствии с нормативными актами) которые направлены на:

- постоянное повышение качества и эффективности учебно-тренировочного процесса;
- оптимизацию учебного расписания по физическому воспитанию;
- увеличение числа занимающихся физической подготовкой;
- разработку методов оценки физической подготовленности студентов, новых методик физического воспитания;
- улучшение организации врачебного контроля за занимающимися физической подготовкой и спортом;
- расширение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, проводимой во вне учебное время;
- улучшение условий активного отдыха студентов, в том числе в каникулярное время;
- проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся;
- организацию и проведение спортивных мероприятий.

Одной из важных задач современного образования является формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Формирование здорового образа жизни – это создание системы преодоления факторов риска в форме активной жизнедеятельности людей, направленной на сохранение и укрепление здоровья.

Здоровый образ жизни включает следующие компоненты:

- сознательное создание условий обучения, способствующих сохранению здоровья и повышению обучаемости и работоспособности;
- активное участие в культурных мероприятиях, занятиях физкультурой и спортом, отказ от пассивных форм отдыха, отказ от вредных привычек (употребления алкоголя, курения), рациональное, сбалансированное питание, соблюдение правил личной гигиены;
- бережное отношение к природе, высокая культура поведения на работе, в общественных местах и транспорте;
- сознательное участие в профилактических мероприятиях, проводимых медперсоналом колледжа, выполнение врачебных предписаний, умение оказывать первую медицинскую помощь, чтение популярной медицинской литературы и др.

Работа преподавателей в оздоровительных технологиях включает комплекс педагогических мероприятий (лекционный курс, практические занятия), направленных на формирование знаний, умений и навыков по индивидуальному подходу к личностному здоровью с последующей самостоятельной коррекцией и на укрепление и профилактику здоровья у молодежи средствами физической культуры, спорта в процессе учебной и повседневной деятельности.

С целью улучшения духовно-нравственного воспитания, формирования социально-зрелой личности обучаемых, развития у них гражданственности с 2008-2009 учебного года в колледже осуществляется духовно-просветительская работа в студенческой среде в виде лекционных занятий с целью духовно-просветительской и церковно-исторической направленности: «Религия и здоровье», «Религия и нравственно-половое воспитание», «Обычаи, нравы, игры народов Казахстана».

Эти дисциплины конкретизируют гуманитарные знания студентов применительно к анализу религий, раскрывают некоторые теоретические положения и дают информацию о совокупности фактов, без знания которых трудно понять многие события в прошлом и настоящем. Они помогают в социальной и психологической адаптации в условиях кардинальных изменений политической и социально-культурной жизни россиян, глубокого социально-культурного кризиса, сопровождающегося пропагандой насилия и распространением информации, разрушающей психику и провоцирующей социальные, семейные, межнациональные и межконфессиональные конфликты. Данные дисциплины формируют у студента понятие о свободе совести, духовном здоровье, способствуют становлению гражданских качеств личности, ориентируют в социально-политических процессах.

Отечественный и зарубежный опыт показывает, что существует достоверная связь между уровнями смертности от основных неинфекционных заболеваний и распространенностью факторов риска этих заболеваний. Особенно важную роль играют поведенческие факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний, к которым относятся повышенное артериальное давление, избыточная масса тела, нерациональное питание, курение, злоупотребление алкоголем, низкая физическая активность и др.

В настоящее время сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются основной причиной заболеваемости, инвалидности и смертности большинстве стран мира, в том числе и в нашей стране.

Материалы большинства эпидемиологических исследований свидетельствуют о том, что артериальная гипертония (АГ) в настоящее время является одним из наиболее широко распространенных ФР ССЗ среди населения трудоспособного возраста. По критериям ВОЗ, к подросткам и молодежи относится возрастная группа от 10-24 лет, составляющая 33% населения мира; в нашей стране доля юного населения несколько ниже – 19,6%, или 3,64 миллиона.

Важность выявления больных АГ в подростковом и молодом возрасте является очевидной, поскольку истоки АГ зачастую лежат именно в нем. Поэтому подростков и лиц молодого возраста относили в группу низкого риска. Однако результаты целого ряда исследований в последние годы показали, что наиболее низкая смертность от ССЗ в возрасте 18-55 лет отмечена у лиц с нормальным артериальным давлением (АД) при отсутствии гиперхолестеринемии и других ФР, что определило новые цели в предупреждении ССЗ, начиная с подросткового возраста. АГ, возникающая в молодом возрасте, оказывает существенное влияние на сердечно-сосудистую заболеваемость и смертность в будущем. Это еще раз подтверждают мнение, что истоки АГ надо искать в молодом возрасте, и профилактическое воздействие на человека в этот период может быть гораздо эффективнее в отношении предупреждения развития АГ, чем активное вмешательство у людей, уже страдающих АГ. Существуют различия в распространенности АГ в различных странах, этнических группах, внутри стран в различных регионах.

Ожирение официально признано ВОЗ неинфекционной эпидемией нашего времени. Распространенность ожирения в популяции зависит от многих факторов, среди которых выделяют социально-экономические, культурные, поведенческие, психологические, средовые и генетические. Серьезное беспокойство вызывает распространение ожирения среди детей и подростков. Исследования последних лет показали, что частота встречаемости избыточной массы тела среди детей в большинстве стран Европы составляет 10-20%. Установлено, что у лиц мужского пола с 11-ти до 23-х лет в три раза увеличивается частота избыточной массы тела (с 4,3% до 13,5%).

В литературе приводятся данные вероятности развития АГ у лиц с избыточной массой тела на 50% выше, чем у лиц с нормальной массой тела. Эпидемиологическое исследование «Normative Aging Study» выявило тесную связь между абдоминальным ожирением и повышенным ДАД.

Основным критерием диагностики ожирения является индекс массы тела (ИМТ). При увеличении ИМТ от 25-29,9 кг/м<sup>2</sup> отмечается умеренное повышение риска смерти от любых причин, в то время как у пациентов с ИМТ более 30,0 кг/м<sup>2</sup> общая смертность и особенно смертность от ССЗ примерно в 1,5-2 раза превышает таковые у пациентов, не страдающих ожирением. Абдоминальное ожирение является формой ожирения, наиболее тесно связанной с метаболическим синдромом (МС) и одним из важнейших компонентом в оценке как ФР возможности развития МС.

Таким образом, у лиц молодого возраста, особенно женского пола, с повышением уровня АД увеличивалась частота встречаемости различных степеней ожирения.

Не вызывает сомнений наличие взаимосвязи между ожирением и характером питания. Неправильное питание занимает второе место среди факторов, вызывающих проблемы со здоровьем. В ряде исследований, частности, в международном эпидемиологическом исследовании, продолжавшемся 25 лет, было отмечено, что смертность от ишемической болезни сердца строго и прямо взаимосвязана с уровнем холестерина в крови, а сам уровень холестерина с потреблением населением жиров, особенно животных.

Курение относится к основному фактору риска развития артериальной гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний. Выкуривание одной сигареты повышает уровень АД, при этом АД приходит к исходному состоянию через час. В течение последних 20 лет эксперты ВОЗ говорят о глобальной эпидемии табакокурения, которая охватила весь мир. Как отечественные, так и зарубежные исследования указывают, что курение чаще встречается среди населения с низким уровнем образования. Особую тревогу у ВОЗ вызывает увеличение уровня курения среди подростков. Так, в 2001 году курили 29,6% мальчиков и 24,2% девочек-подростков, а к 2007 году эти показатели возросли до 36,8% – у мальчиков и до 30,5% – у девочек, а в 2017 эти показатели возросли уже до 46,8% – у мальчиков и до 53,5% – у девочек!

Курение оказывает значительное влияние на состояние здоровья и ассоциируется с низкой концентрацией в крови липопротеидов высокой плотности и с АГ. У лиц, которые курят и имеют АГ риск развития ишемической болезни сердца и мозгового инсульта на 50-60% выше, чем у тех, кто не курит и страдает тем же недугом. Курение оказывает значительное влияние на интенсивность обменных процессов в организме, особенно на метаболизм липидов.

Среди студентов от 16 до 25 лет нами были получены следующие результаты: лица мужского пола курили чаще, чем женщины: с опт. АД – в 3,1 раза, с НАД – в 3,3 раза, с ВНАД – в 3 раза, с АГ – в 4,4 раза. Рост табачной зависимости у мужчин с повышением уровня АД требует проведения дополнительных организационных мероприятий в борьбе с курением. Курение, как у молодых, так и у взрослых высоко коррелируется с употреблением алкоголя. Комбинация чрезмерного употребления алкоголя и табакокурения увеличивает риск развития определенных видов рака, увеличивает случаи суицида. По данным ВОЗ, между злоупотреблением алкоголя, уровнем АД и распространенностью АГ в популяции существует линейная зависимость, которая ассоциируется с высоким риском развития инсульта. Пороговым уровнем употребления алкоголя является прием до 20-30 г чистого этанола в сутки для мужчин и 10-20 г для женщин, а употребление более пяти порций алкоголя в день расценивается как злоупотребление алкоголем.

Алкоголь оказывает прямое кардиотоксическое действие, а также вызывает такие системные эффекты, как гиперлипидемия, дефицит витаминов и белков, нарушение углеводного и минерального обмена. Злоупотребление алкоголем связано с высоким риском возникновения кардиомиопатии, аритмии, внезапной смерти, снижением фибринолитического потенциала крови. Везде, без исключения, алкоголизм «феминизируется» и «омолаживается». Если раньше число больных алкоголизмом женщин и мужчин соотносилось как 1:10, то за последние годы – 1: 6. Приобщение подростков к алкоголю в подавляющем большинстве случаев происходит в возрасте 11-16 лет, причем максимум первой пробы алкогольных напитков приходится на 13-14 лет.

Экспериментально проверена эффективность разработанных средств и методов на занятиях физической культурой.

Результаты обследования состояния здоровья студентов позволили нам выделить следующие приоритетные направления оздоровительной программы для разработки организационно-профилактических и образовательных мероприятия по следующим направлениям:

- обучение студентов навыкам ведения здорового образа жизни;
- профилактика факторов риска (курение, употребление алкоголя, нерациональное питание, низкая двигательная активность, стресс);
- профилактика заболеваний сердечнососудистой системы;
- профилактика заболеваний с расстройствами нервной системы;
- сдача нормативов и увеличение промежуточных тестов подготовленности

Существенную помощь в реализации образовательных технологий оказывает особенность преподавания физической культуры.

Следует отметить большую инертность молодежи в целях улучшения своего психо-эмоционального и физического здоровья. Большое количество соблазнов – начиная от интернета и дискотек, и до алкоголя и наркотиков не заставляет задуматься молодежь о своем здоровье до тех пор, пока на поверхность не вылезут проблемы и болячки.

Задача преподавателей колледжа, сообщая, объединив усилия, неуклонно воспитывать в современной молодежи чувство ответственности за свое здоровье, за будущий генофонд страны! Воспитывая специалистов высокого класса, профессионалов своего дела, работающих на благо страны и народа, мы должны привлекать и увлекать студентов и молодежь к занятиям физкультурой и спортом, ведению здорового образа жизни.

## **АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО МЕТОДИКЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**Аннотация.** В данной статье раскрывается вопрос сформированности ориентации студентов на сохранение здоровья в процессе обучения в образовательных учреждениях, использование педагогических технологий, средств физической культуры для сохранения здоровья в процессе профессионального обучения у студентов позволит обеспечить высокий уровень их здоровья и работоспособность.

**Ключевые слова:** оценка состояния здоровья, влияние профессиональной деятельности, применение педагогической технологии, надежность профессиональной деятельности, профессиональное долголетие.

Для решения актуальной проблемы формирования ориентации студентов на сохранение своего здоровья была выдвинута гипотеза о единстве теоретического, методического и практического компонентов здоровья. Данный подход к формированию системы отбора создает наилучшие условия для реализации существующих задач на основе физиологической, психологической и физической составляющих педагогического процесса.

При изучении педагогических процессов формирования у обучающихся в образовательных учреждениях умений и навыков сохранения здоровья в процессе профессиональной деятельности основное внимание обращалось на разработку методов, формирующих: 1) ценностное сознание студентов; 2) практические умения и навыки сохранения своего здоровья [1,2,3].

На основании общих принципов организации педагогических систем с учетом особенностей и возможностей различных форм физической культуры была разработана одна из педагогических технологий сохранения здоровья в процессе физкультурной и спортивной деятельности обучающихся. Данная технология направлена на решение как общих профессиональных задач (образовательных и воспитательных), так и частных задач сохранения здоровья будущего поколения:

- гармоничное развитие личности;
- увеличение двигательной активности, умственной и физической работоспособности студентов;
- формирование психологического и нравственного здоровья будущего поколения;
- совершенствование двигательных и прикладных качеств, умений и навыков;
- профилактика табакокурения, наркомании, алкоголизма и правонарушений;
- коррекция нарушения физического состояния, координации движений [4,5,6].

В связи с поставленными задачами проходило исследование состояния здоровья студентов. Концептуальные подходы по решению данных задач представлены в виде трех взаимосвязанных между собой этапов:

1) повышение знаний о здоровье и здоровом образе жизни будущего поколения (вербальные знания);

2) повышение мотиваций и потребностно-мотивационной сферы личности студента в сохранении своего здоровья на основе полученных знаний о нем;

3) трансформация полученных знаний в убеждении и сохранении здоровья студента как потребность, которая помогает решить проблему формирования здорового образа жизни средствами физической культуры [7,8,9].

Наибольший объем проводимых работ по осуществлению педагогической технологии сохранения здоровья в процессе физкультурно-спортивной деятельности выполнен на базе института физической культуры. Продолжительность наблюдения составило 1,5 года. Экспериментальная проверка технологии сохранения здоровья студентов в процессе профессионального обучения проходила в октябре – апреле 2017-2019г.г. Для выполнения этих задач был разработан необходимый учебно-методический материал, разработаны индивидуальные планы физической тренировки с учетом функциональных резервов студентов.

Данные исследуемые, по анализам медицинской документации (медицинским книжкам, амбулаторным журналам, и на основании последних углубленных и контрольных медицинских осмотров), были отнесены к основным медицинским группам: здоровые и практически здоровые. К отклонениям

в состоянии здоровья были отнесены хронические заболевания вне обострения, не являющиеся противопоказаниями для занятий в основной группе. Занятия по физической культуре у студентов данной группы проходили в полном объеме учебной программы.

На основе проведенного эксперимента можно разделить здоровых и практически здоровых студентов (324 чел.) по функциональным резервам на три основные группы профессионального здоровья:

- 1) оптимальное состояние (42,5 %);
- 2) состояние напряжения (28,3 %);
- 3) состояние истощения резервных возможностей (перенапряжение) (28,0 %).

В эксперименте приняли участие 58 человек отнесенных к группам профессионального здоровья «состояние напряжения» и «перенапряжение». Экспериментальная группа задействовала нашу разработанную технологию, а контрольная группа занималась по данному учебному плану. В начале эксперимента и после его окончания было проведено комплексное обследование студентов. Эффективность воздействия педагогической технологии на физическое и психологическое состояние студентов оказалось выше по сравнению с уже имеющейся. Оценивались изменения уровня физического и психологического здоровья, оценивались оценки субъективного восприятия интенсивности физической нагрузки после введения новой технологии. Влияние на факторы риска нарушения здоровья, на функциональное состояние, основные показатели гемодинамики, объективную психофизиологическую и вегетативную сферы.

Главным отличием применения данной технологии явилось последовательное поэтапное использование научно доказанных элементов управления физической тренировкой обучающихся.

В ходе исследования оценивалась эффективность разработанной технологии. С этой целью было сформировано две группы обучающихся: экспериментальная – 29 чел. и контрольная – 28 чел., которые в среднем по исходным параметрам достоверно не различались. Проведено два 6-недельных курса тренировок. Контрольная группа занималась физической активностью по установленным на кафедрах программам.

В экспериментальных исследованиях приняли участие 57 студентов с 2 по 4 курс.

У студентов ЭГ- занятия проходили регулярно по плану и самостоятельно по разработанной нами технологии во время, отведенное для плановых занятий по физической культуре или в часы самостоятельных тренировок под руководством исследователя.

Основные отличия экспериментальных программ определялись подобранными средствами физической культуры и различались по объему интенсивности и содержанию нагрузки.

В целях сравнения эффективности физической подготовки в экспериментальной группе и оценки степени ее влияния на состояние здоровья, на уровень функционального состояния организма и физической работоспособности использовались следующие методические приемы:

1. анализ исходного и конечного уровней функционального состояния и заболеваемости курсантов в экспериментальной и контрольной группах;
2. анализ эффективности различных вариантов тренировки на состояние здоровья, восстановление организма после физической нагрузки, переносимость нагрузок.

На уровне вопросов теории было уделено должное внимание на отбор различных упражнений; определение физической нагрузки в микроцикле; разнонаправленность физических тренировок с учетом функциональных способностей; объема и продолжительности занятий.

По ряду совокупности отношения и осознания значимости здоровья для личного благополучия и профессиональной деятельности, брались в счет следующие изменения:

- уровень ответственности за личное здоровье и личного образа жизнедеятельности; грамотное совершенствование и построение своих будущих планов;
- характер отношения к занятиям физической культурой и спортом, их понимания как основного компонента для укрепления своего здоровья.

Для получения материалов по перечисленным пунктам и показателям в экспериментальной и контрольной группах применялось обобщение результатов, полученных нижеперечисленными диагностическими методами:

- анализ ответов обучающихся на вопросы об изменениях, произошедшие в их сознаниях и представлениях о здоровом образе жизни, организации и реализации здорового образа жизни; обобщение полученных результатов по вопросам анонимной анкеты;
- оценка полученных результатов и суждений студентов в процессе проведения различных занятий по физической культуре.

Показатели оценивались по десятибалльной шкале. Для учета были определены качественные и количественные изменения. Результат суммировался, брались средние по отдельным субъектам и средний балл по учебной группе.

По данным результатам, можно сформулировать определенные выводы, что в экспериментальной группе уровень сформированности ориентации студентов на сохранение здоровья значительно выше, чем в контрольной группе. При этом и в контрольной, и в экспериментальной группах положительные сдвиги существенно имеют различия на уровне изменения знаний, отношений и поведения. Наибольшие положительные результаты получены на уровне знаний, затем отношений. В изменении поведенческих особенностей отмечаются наименьшие изменения, хотя и по этому показателю экспериментальная группа оказывается значительно лучше.

Существенные различия определились по таким показателям, как ясность и систематичность знаний о влиянии двигательных функций, занятий оздоровительной физической культурой, соблюдение режима дня, режима приема пищи, а также влияния физической, психологической гигиены на здоровье; знания об особенностях строения организма, личном питании, движении, профессиональной деятельности; разноплановое и полное представление о способах развития личности как субъекта деятельности, личных и индивидуальных особенностей; знание средств и методов самосовершенствования по критерию сохранения своего здоровья.

В экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, отмечаются также положительные изменения и по ряду других показателей, полученные не только при проведении анкет, но и по заключениям ведущих преподавателей данных потоков и наблюдениями на занятиях.

Также, у студентов стало более осознанное отношение к занятиям физической культурой и спортом, к освоению психолого-педагогических знаний, повысился интерес к изучению своего организма в целом.

Студенты приспособились более реально оценивать свои физические способности и качества. Стали приводить более точные характеристики в своих ответах. В экспериментальной группе студенты говорят о том, что изменились их ценности, для них все большее значение приобретают не только их будущая карьера, но и такие важные профессиональные ценности, как чувство долга, ответственность, желание и умение противостоять вредным для здоровья профессиональным влияниям и др.

По ряду критериев в экспериментальной группе имеется заметный рост и количественных, и качественных значений показателей отношения студентов к своему здоровью. Особенно выражен этот рост по тем критериям, которые зависят от уровня знаний, самопознания и положительных мыслей о себе. В малой степени изменились характеристики поведения и самооправдания, снимающего стресс с помощью вредных привычек.

Полученные данные подтверждают, что проблема формирования ориентации студентов на сохранение своего здоровья актуальна, требует значительного внимания со стороны профессорско-преподавательского состава.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Агаджанян Н.А. Основы валеологии: Учебник/ Н.А. Агаджанян, В.А.Ананьев, Ю.А. Андреев и др. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – С. 23–31.
2. Агаджанян Н.А. Резервы нашего организма: Учебное пособие/ Н.А.Агаджанян, А.Ю. Катков. – М.: Знание, 1990. – 240 с.
3. Амосов Н.М. Алгоритмы здоровья. (Науч. основы жизни человека. Орг. труда, отдыха, питания. Как сохранить здоровье на многие годы) / Н.М. Амосов. – М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2003. – 222 с. – (Рецепты здоровья).
4. Бака М.М. Физическая и военно-прикладная подготовка допризывной молодежи: Учебное пособие / М.М. Бака. – М.: Советский спорт, 2004. – 280 с.
5. Бальсевич В.К. Физическая культура, молодежь и современность/ В.К.Бальсевич., Л.И Лубышева// Теория и практика физической культуры. – 1995. – №4. – С. 2-8.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса Ю.В. / Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 175с.
7. Витун Е.В. Формирование готовности к здоровому образу жизни у студентов нефизкультурных вузов на основе ценностных ориентаций : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Витун Е.В. ; [Магнитог. гос. ун-т]. – Магнитогорск, 2007. – 24 с.
8. Выдрин В.М. О взаимосвязи физической культуры с общей культурой/ В.М.Выдрин// Сб. науч. трудов: Совершенствование научных основ физического воспитания и спорта.–Л.: ГДОИФК им. Лесгафта, 1980.–С.20-21.
9. Левент Акыджы, Джулия Манискалко, Кузнецова З.М., Кузнецова Е.А. Форум по этноспорту – возрождение народных видов спорта. Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021; 16(3): 5-8. DOI: 10.14526/2070-4798-2021-16-2-5-8.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИШКОЛЬНЫХ СПОРТИВНО-ИГРОВЫХ ПЛОЩАДОК «ДИДАРЛЫ ЖАЗ»**

Физическое воспитание – составная часть общего воспитания. Его цель состоит не только в оздоровлении учащихся, сообщении им определенных знаний, выработке двигательных умений, навыков и развитии физических качеств, но и, прежде всего, в гармонизации физического и духовного развития. Формы организации школьного и внешкольного обучения и воспитания, средства и методы, используемые в процессе решения основных задач физического воспитания, могут эффективно содействовать решению различных задач воспитания. Слагаемыми физической культуры личности являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Особенно актуальна данная тема в условиях постковидного периода, связанного с необходимостью устранения дефицита двигательной активности детей. Подвижные игры наиболее полно соответствуют природе детства. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры в значительной степени могут восполнить недостаток движения. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки. Благодаря подвижным играм дети, могут добиться желаемых результатов, ведь в игре развиваются не только моральные и психологические качества, но и физические.

Деятельность летних спортивно-игровых площадок «Дидарлы жаз» направлена на привлечение детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом, популяризацию национальных и подвижных игр и организацию активного отдыха детей во время летних каникул. Организация работы пришкольных спортивно-игровых площадок «Дидарлы жаз» является инновационной формой организации летнего отдыха детей и не имеет аналогов в республике. Проект разработан с целью выполнения показателя «развитие школьного спорта и увеличение охвата учащихся спортивно-массовыми мероприятиями» Государственной программы развития образования и реализуется с 2010 года. На протяжении существования проекта формат функционирования спортивно-игровых площадок трансформируется, с учетом накопленного опыта и анализа деятельности. В рамках проекта «Дидарлы жаз 2010» в течении первой недели, по месту дислокации СИПов, проходили эстафеты с элементами по игровым видам спорта (волейбол, баскетбол, футбол) и легкой атлетике. Главной отличительной особенностью «Дидарлы жаз 2011» стало введение подвижных игр «Народный мяч» и «Город за городом» вместо эстафет по игровым видам спорта. В 2012 году в программе по организации работы пришкольных спортивно-игровых площадок «Дидарлы жаз 2012» значительное внимание было уделено популяризации национальных подвижных игр с целью развития у детей физической подготовленности посредством народных игр и воспитания чувства национальной принадлежности и исторической сопричастности к культуре казахского народа. Алгоритм работы площадки предусматривал ежедневное проведение физкультурминутки с элементами национальных игр. Отличительной особенностью «Дидарлы жаз 2013» стало введение внутришкольного (отборочного) этапа и увеличение количества команд-участников финального этапа. С 2014 года городской финальный этап «Дидарлы жаз» проводится в виде интеллектуально-спортивного марафона. В настоящее время в программе городского финала- комбинированной эстафеты- четыре этапа отведено спортивным играм и четыре этапа национальным, таким образом проект в течение времени не только меняет форму, но и содержание. Количество участников ежегодно увеличивается и повышается качество проведения соревнований на всех этапах. Охват детей- участников проекта «Дидарлы жаз 2010» составил в 40 организациях образования – 1284 учащихся. В настоящее время охват участников проекта возрос до 4020 учащихся представляющих 76 школ столицы. Прогноз по обеспечению участия школ в проекте в ближайшей перспективе составляет 98%.



Общее руководство организацией работы пришкольных спортивно-игровых площадок «Дидарлы жаз», подготовкой и проведением городского этапа проведения соревнований по подвижным осуществляет «Детско-юношеский центр физического воспитания «Өркен» Акимата города Нур-Султан. Центр несет ответственность за обеспечение координации проведения соревнований по подвижным играм «Дидарлы жаз», ведение соответствующего мониторинга, а также за приобретение памятных кубков, ценных призов и грамот для награждения участников и руководителей школ, обеспечивших наилучшие условия деятельности спортивно-игровых площадок и результаты выступлений команд в соревнованиях.

Руководство и ответственность за организацию соревнований по подвижным играм «Дидарлы жаз» на местах, возлагается на заместителей директоров по воспитательной работе школ, непосредственное проведение соревнований и ответственность за обеспечение безопасной жизнедеятельности детей по пути следования к месту проведения и во время проведения соревнований в подгруппах возлагается на учителей физической культуры школ- руководителей команд.

В соревнованиях по подвижным играм «Дидарлы жаз» соответственно по сезонам, принимают участие команды учащихся 5,6,7 классов общеобразовательных школ города в количестве не менее 20 детей. Одновременно на игровой площадке (по видам подвижных игр) или в эстафетной команде могут принять участие не более 10 детей (5 юношей +5 девушек). Администрация общеобразовательных школ обеспечивает команду участников соревнований единой спортивной формой.

Соревнования по подвижным играм «Дидарлы жаз» проводятся в 3 этапа: ( I-внутришкольный, II- групповой, III- городской).

I этап (16-25 мая)– внутришкольный (отбор команд).

II этап (по сезонам) – соревнование в подгруппах.

Сроки проведения: 1 сезон (5-е классы) 29 мая-10 июня;

2 сезон (6-е классы)-13-24 июня;

3 сезон (7-е классы)-27 июня-08 июля.

III этап (заключительный день сезона)- городской финальный этап.

Представители команд обязаны иметь при себе, к началу проведения соревнований, сопроводительные документы в папке: приказ, расписание игр, заявка и личные листки игроков, инструктаж по ТБ и ОБЖД, протоколы соревнований.

На 1 этапе соревнований в школах- проводится отбор участников.

На 2-этапе команды школ делятся по территориальному принципу на 8 подгрупп по 10 команд и ежедневно проводят между собой по одной встрече по круговой системе. Каждая встреча между командами в подгруппах проходит в соответствии с предложенным алгоритмом. Соревнования по подвижным играм «Дидарлы жаз» проводятся по условиям, изложенным в соответствующих разделах правил проведения соревнований по подвижным играм : "Народный мяч" (приложение 1), "Город в городе" (приложение 2) и комбинированной эстафете с элементами игровых и национальных видов спорта. По итогам встречи оформляются соответствующие протоколы соревнований. На 2 этапе определяется общекомандное место по итогам выступлений в подгруппах – по наименьшей сумме занятых мест по трем видам.

На 3 этапе участвуют команды-победители от каждой подгруппы из числа которых определяются победители городских финальных соревнований. Общекомандное место в городских финальных соревнованиях в комбинированной эстафете определяется по наименьшему времени затраченному на прохождение всех этапов.

Команды занявшие места в финальных городских соревнованиях награждаются ценными призами и дипломами организаторов. Руководители школ-победителей, по сумме итогов трех сезонов «Дидарлы жаз» награждаются грамотами в рамках Августовской конференции работников столичного образования.

Приказы и предварительные списки-заявки участников по сезонам, заверенные директором школы, на участие в соревнованиях по подвижным играм «Дидарлы жаз» подаются представителями школ, непосредственно при проведении установочного инструктивно-методического семинара кураторами подгрупп. Информация о результатах работы спортивно-игровых площадок по подгруппам направляются кураторами подгрупп в установленные сроки в «Детско-юношеский центр физического воспитания «Өркен», а также публикуется в социальных сетях и др. интернет ресурсах.

Подвижные игры вырабатывают у детей также бойцовский характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые игры учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Так как для большинства подвижных игр необходимо достаточно большое количество играющих, то игровой процесс, кроме следования правилам игры как таковой, включает в себя и

постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Подвижные игры имеют большое значение в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая является непременным условием каждой коллективной игры. В процессе игры у детей формируются понятия о нормах общественного поведения, а также воспитываются определенные культурные и социальные навыки.

Сегодня важно добиться, чтобы спортивные занятия стали по-настоящему массовыми. Для этого необходимо, чтобы интерес к занятиям физической культурой и спортом прививался в семье и в школе, дворы стали спортивными, а в каждой школе приоритетное внимание уделялось бы физическому воспитанию детей и подростков. Спорт, вне всякого сомнения – одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. Но не только. В процессе занятий спортом закаляется его воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, формируется умение работать в команде, ставить интересы коллектива выше личных.

Проект «Дидарлы жаз» подтверждает право на существование из года в год. И в этом году школьные дворы будут просыпаться под оглушительные крики участников проекта «Дидарлы жаз», которые после его завершения смогут продолжить играть и в своих дворах, ведь как играть они научились. Внедрение проекта «Дидарлы жаз» позволит в значительной мере улучшить качество содержательного и полезного досуга учащихся школ и будет способствовать популяризации регулярных занятий физической культурой и спортом.

Приложение 1

### **Правила игры «Народный мяч»**

Место для игры, инвентарь.

*Площадка и её размеры.* Площадка представляет собой прямоугольник длиной 18 м и шириной 9 м. Она очерчивается линиями шириной 5 см, короткие линии называются лицевыми, а длинные – боковыми. Ширина линий входит в размеры площадки. Середины боковых линий соединяются средней линией, которая делит площадку на две половины. Площадь, ограниченная боковыми и лицевой линиями, называется зоной капитана.

Мяч должен быть круглым, иметь диаметр 21–22 см и весить 250–280 г. Наружная его оболочка кожаная (волейбольный мяч). Вопрос о пригодности мяча и необходимости его замены в процессе игры решается судьей. Во избежание травматизма, мяч не должен быть перекачан

Правила игры.

1. Соревнования проводят из трёх партий. Цель игры – выбить мячом всех игроков команды соперников.

2. Перед началом игры старший судья проводит жеребьёвку на право выбора стороны площадки или ввода мяча в игру. Если капитан команды, вытянувший жребий, выбирает ввод мяча, другая команда получает право выбора стороны площадки.

3. Перед началом решающей партии судья вновь осуществляет жеребьёвку на право выбора стороны площадки или ввода мяча в игру.

4. После окончания каждой партии команды меняются сторонами.

5. В решающей партии (третьей или пятой) после набора одной из команд происходит смена сторон площадки без перерыва. Давать указания команде в это время не разрешается. Игроки обеих команд обязаны занять те же места, которые занимали до смены сторон. Мяч вводит в игру тот же игрок, у которого находился мяч до смены сторон.

6. Каждая команда имеет право использовать в каждой партии один перерыв до 1 мин. Перерыв даётся тогда, когда мяч находится у игроков команды, берущей перерыв. Неиспользованные перерывы в какой-либо партии не могут быть взяты в следующих партиях. Во время перерывов игрокам запрещается покидать площадку и получать советы от кого-либо, кроме тренера. Перерывы между партиями не должны превышать 2 мин.

*Начало игры.* По сигналу (свистку) старшего судьи капитан вводит мяч в игру, стараясь выбить соперников – попасть мячом в игроков противоположной команды, а те стараются поймать мяч или увернуться от него, или подобрать мяч на своей площадке и самим атаковать игроков-соперников, не переходя за среднюю линию. Если мяч введён в игру до свистка старшего судьи, то мяч переигрывается.

*Состав команды.* В соревнованиях участвуют две команды составом от 10 до 20 человек игроков в каждой. На площадке от каждой команды выступают по 10 человек (5юн.+5 дев.). Основными считаются 10 игроков, которые начинают игру в каждой партии.

В протокол соревнования до начала игры вносят фамилии всех игроков команды. Игроки, фамилии которых не внесены в протокол, к соревнованиям не допускаются. Запасные игроки и руководители команд располагаются у боковой линии площадки со стороны, противоположной той, где находится старший судья. Запасным игрокам разрешается проводить разминку за пределами площадки.

*Замена игроков.* В каждой партии команде даётся право замены основных игроков запасными. Замены разрешаются через судей во время нахождения мяча у команды, выполняющей замену. Игроки, покидающие поле, и игроки, вступающие в игру, должны на это получить разрешение судьи. Команда имеет право на десять замен в каждой партии. Запасной игрок, входящий в игру, должен находиться возле секретаря, готовый к игре, и обязан вступить в игру немедленно по получении разрешения. На замену даётся 5 сек.

*Расстановка игроков.* Капитаны команд находятся на противоположных сторонах площадки – в зонах капитана. Игроки их команд располагаются на дальнем от капитанов игровом поле.

*Руководители и капитаны команд.* Руководитель и капитан команды несут ответственность за дисциплину игроков на соревнованиях. Руководителю запрещается вмешиваться в решения судей и лиц, проводящих соревнования. Капитан команды является непосредственным руководителем команды на поле, он один имеет право обращаться к судье во время игры. За неспортивное поведение (*в случае нарушения правил поведения, некорректных отношений во время проведения соревнований (драки, оскорбления), команда или участник снимается с соревнований*) команде засчитывается поражение.

Выбивание игроков производится только с лицевой линии. Выбитый игрок уходит по боковой линии в зону своего капитана и помогает ему выбивать соперников. Мяч вводится в игру командой потерявшей игрока.

Во время игры все участники свободно перемещаются на своих площадках. Если мяч попал в стену, потолок, скамейку, болельщиков, он остаётся в игре. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все игроки одной из команд.

Затем игра останавливается старшим судьёй, и вместо выбитых игроков в состязание вступает капитан команды, мяч находится у него. По свистку старшего судьи игра продолжается. Если выбили капитана, то победа в данной партии присуждается соперникам. Если капитан команды А выбил всех игроков команды Б, то игра останавливается старшим судьёй, и вместо выбитых игроков выходит капитан команды Б, мяч у него. По свистку старшего судьи игра продолжается до победы одного из капитанов, и победа присуждается его команде. В следующих партиях команды меняются площадками, мяч вводится в игру капитанами поочерёдно.

*Игрок считается выбитым*, если попали мячом с лёта в любую часть его тела; он ловил мяч и уронил его на пол; он сделал заступ за среднюю или боковую линии.

*Игрок не считается выбитым*, если он поймал мяч; поймал мяч отскоком от своего выбитого игрока – оба остаются на поле; наступил на разметку средней линии; в него попал мяч отскоком от пола, стены, скамейки, болельщиков; капитан команды попал мячом в своего игрока; выбитый игрок попал мячом в своего игрока.

*«Чужой мяч»* – считается в тех случаях, если мяч взят в руки на площадке соперников с пола. Игра останавливается судьёй, мяч возвращается соперникам, по сигналу судьи игра продолжается.

*«Спорный мяч»* – считается в тех случаях, если соперники одновременно взяли мяч в руки на средней линии или над ней. Игра останавливается судьёй, мяч вбрасывается между спорившими игроками в том месте, где был зафиксирован «спорный мяч».

*Счёт и результат игры.*

1. Партия считается выигранной, когда одна из команд выбьёт всех игроков команды соперников.
2. Выигрыш двух партий из трёх или трёх из пяти даёт команде победу

Команде, отказавшейся от игры или не явившейся на соревнования,

1. засчитывается поражение со счётом 0:2.

2. В случае опоздания команды более чем на 15 минут, команде засчитывается поражение со счётом 0:2.

\*\*\* для учащихся 7-ых классов предусматривается использование облегченного мяча

Приложение 2

### **Правила игры «Город за городом».**

Для этой игры требуется квадратное поле 30-30 метров или 40-40 метров. В одном углу площадки проводится черта главного «города» 2-2м. А на остальных трех углах проводятся черты «города» меньше 1-1 метров. Для игры требуется мяч теннисный (или мягкий мяч подобного диаметра) и ракетка (для большого тенниса).

Играют две команды. Они выбирают капитанов. Игра состоит из двух игр ( или одной партии). По жребию одна команда размещается в «городе» 2-2м., другая размещается в «поле» произвольно на площадке. Капитан команды находящийся в «городе», получает биты ( ракетка для большого тенниса) с мячом (для большого тенниса) и устанавливает очередь между своими игроками. В каком порядке они будут бить по мячу.

По очереди первым, капитан «города» подбрасывает мяч вверх, а метальщик отбивает его битой как можно выше и дальше в «поле». Ударивший бежит по часовой стрелке по условному коридору (коридор между «городами» ширина 1м.) в ближайший первый «город» ( стоимость 1 балл).

Игроки «полевой» команды стараются поймать мяч с воздуха или схватить его с земли и осалить им перебегающего игрока. Если игрок «городской команды» находится в «городе» его осалить нельзя.

Если игроки «полевой» команды не успели осалить игрока «городской» команды до того как он успел занять один из городов, мяч переходит капитану команды «города», который разыгрывает мяч для следующего игрока и т.д.

Если игрок «городской» команды не сумел возвратиться в главный «город», заработав для команды максимально возможное количество баллов ( 4 балла), ему засчитывается сумма баллов по стоимости малых «городов». Выбывшие игроки «городской команды» удаляются на скамейку.

По очереди все игроки команды должны отбить мяч, завершает игру капитан команды. Потом команды меняются местами «город» располагается в «поле» и наоборот «поле» располагается в «городе». После окончания игры, подсчитываются очки двух команд. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

#### Правила

1. Каждый игрок бьет по мячу один раз (если мяч опустился вне поля или игрок промахнулся он выбывает на скамейку) .

2. Во время игры в каждом из «городов» нельзя находиться более чем одному игроку.

3. Игрокам полевой команды нельзя заступать в коридор и мешать перебежке игрока городской команды из города в город.

\*\*\* для учащихся 7-ых классов предусматривается использование облегченного мяча

## **ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ҚОЛДАНУ**

Андатпа: Бұл баяндамада қазіргі заманға сай білім беру жүйесіндегі өзгерістерді қалай жүзеге асыруға болатыны және осы заман ағымына қарай мұғалімнің қалай өзгеруі қажеттілігі жайлы берілген. Мұғалімнің кәсіби дамуы үшін өз білгенін өзгеге үйрету барысындағы көшбасшылық пен педагогикалық қоғамдастықтың маңызы жайлы нұсқаулық берілген. Исәрекетті зерттеудегі мұғалімнің оқушы белсенділігін арттыруы, тәлімгерлік тәжірибе негізі және әріптестерін үйретудегі нәтижелер мен қоғамдастық жұмысының жүзеге асырылуы туралы баяндалған.

Аннотация: В этом докладе говорится о необходимости изменения учителя в соответствии современными требованиями в системе развития образования. Раскрывается значимость лидерства педагогического сообщества для профессионального роста учителя в деле передачи знаний. Изложены исследовательские действия учителя для повышения активности ученика, основы опыта наставничества и результаты обучения коллег.

Abstract: In this lecture talked about the necessity of change of teacher for conformable modern innovations in the requirements of present in the system of development of education. Given to instruction about meaningfulness leadership pedagogical association for the professional height of teacher on business of transmission of knowledge. Expounded research actions of teacher increase of activity of student, bases of teacher's experience and results of educating of colleagues.

Ключевые слова: Образование, технология, обучение, движение, наука, компетенция, требования, творчество, лидерство, опыт, обучение.

Түйінді сөз: Білім, технология, оқу, қозғалыс, ғылым құзырет, талаптар, шығармашылық, көшбасшылық, тәжірибе, оқыту

Keywords: Education, technology, training, movement, science, competence, requirements, creativity, leadership, experience, training.

Қазіргі әлемде болып жатқан қарқынды өзгерістер әсіресе білім саласы үшін маңызды екені анық. Елімізде білім берудің жаңа жүйесі жасалынып, әлемдік білім берудің алдыңғы қатарлы озық тәжірибелері қолданылуда. Білім беру саласының барлық бағыттарында жаңаша көзқарас, яғни жаңаша базистік оқу жоспарына көшу, білім мазмұнын жаңаша жан-жақты жетілдіру, жаңа буын оқулықтары мен әдістемелік кешендерге көшу тағы басқа жүйелілікпен қарастырылып, қалыптасуда. Осыған орай әлем қалай өзгерсе, мұғалім де өзінің өзгеруіне мүмкіндік жасауы яғни жаңашыл болуы қажет. «Білімді ұрпақ-ел болашағы» дегендей, өскелең ұрпақты алған білімін өз өмірінде қолдана алуға, заманына лайықты өзін-өзі басқара алатын жеке тұлға ретінде қалыптастыру бүгінгі заман талабы болып отыр. «Білім саласына қызмет еткеннің бәрі Қазақстанның болашағына қызмет етеді» деп елбасымыз Н.Ә.Назарбаев айтқандай, мұғалімдер қауымының өскелең ұрпақ алдында жауапкершілігінің зор екені белгілі.

Біздің заманымызда дене тәрбиесі адамның физикалық жағдайын оңтайландыру, салауатты өмір салтын ұйымдастыру, өмірлік тәжірибеге дайындау үшін маңызды әлеуметтік функцияларды орындайды. Бүгінде ол адамның моторлық құрамдас бөліктерін ғана емес, сонымен қатар интеллектуалдық және әлеуметтік-психологиялық құрамдастарын да қалыптастыруы керек. Кез келген сала сияқты дене тәрбиесі де адамның рухани дүниесімен – оның көзқарастарымен, білімдерімен және дағдыларымен, эмоционалдық қатынасымен, құндылық бағдарларымен, оның дене ұйымына қатысты дүниетанымы мен дүниетанымымен жұмыс істеуді қамтиды. Біздің қоғам дамуының қазіргі жағдайлары дене мәдениетін қалыптастыру мәселесіне басқаша қарауды талап етеді.

Заманауи мектеп жұмысының басым бағыты – сабақта және мектептен тыс жұмыстарда заманауи білім беру технологияларын қолдану арқылы білім сапасын арттыру. Дене шынықтыру сабақтарындағы заманауи технологиялардың өзектілігі жалпы адам дамуының қазіргі кезеңінде және жекелей алғанда мектептің әрбір жеке оқушысында салауатты өмір салтының ерекше рөлімен анықталады. Дене шынықтыру мұғалімі заманауи технологияларды пайдалана отырып, оқушылардың тек дене қасиеттерін ғана емес, шығармашылық мүмкіндіктерін дамыта алады. Грек философы Аристотель «Қозғалыс – бұл өмір» Қозғалыс арқылы денеміз сау болады, денеміз сау болса көңіл – күйімізде жақсы

болып, өміріміз мәнді де, сәнді болады деген екен. Дене тәрбиесі сабағында жаңа инновациялық технологиялардың тиімділігі жоғары. Білім – қоғамды тұрақтандыратын, рухани мұраны сақтайтын, ұрпақты ұрпаққа сабақтастыратын құрал. Қолда бар мүмкіндікті пайдаланып оқытудың жаңа әдіс – тәсілдерін тиімді қолдану, жаңа технологияны әркімнің өз сабағында пайдалану арқылы оқушы жастарды халықтың дәстүр үрдісінде адамгершілікке, салауатты өмір сүруге баулу дені сау ұрпақ тәрбиелеу дене тәрбиесі пәні мұғалімнің басты міндеті.

Мақсаты: негізгі мақсат жасөспірімдердің денсаулығын дұрыс қалыптастыру мен салауатты өмір салтының қажеттіліктерін тәрбиелеу болып табылады.

Нәтижесі: Қимыл – қозғалыс жаттығуларын жасау және спорт түрлерімен шұғылдану адамның қозғалыс қабілетін жетілдіріп, ақыл, ой өсіруге көмектеседі. Ғылым мен технологиялардың қарқынды жылдамдықпен дамып келе жатқаны қазір бәрімізге аян. Қазіргі білім беру жүйесі осы заманға сәйкес пе? Деген сұрақ туындайды. Біз әлеммен бірге жаһандану заманында өмір сүріп жатқандықтан, мұғалімдер ХХІ ғасыр оқушыларының қалай білім алу керектігі туралы терең ойланып, зерттеулер жүргізіп, ең алдымен өзгеруді өздерімізден бастағанымыз жөн екенін білуіміз керек. Себебі жылдап қолданып келе жатқан, дәстүрлі әдіс – тәсілдерін өзгертпей, бір сарында жұмыс істеп жүре беретін мұғалімдер бүгінгі заманауи технологияларды орынды қолдану үшін, өзінің іс-әрекеті бойынша зерттеу жұмыстарын жүргізіп, нәтижелерін сараптап, тиімді шешім қабылдауы керек. Міне осы тұста Қазақстан Республикасы педагогикалық шеберлік орталығының әдістемелік кеңесі ұсынып отырған оқытудың жеті модулін қолдану тиімділігі әлемнің дамыған елдерінде де дәлелін тауып жатыр. Себебі осы жеті модульге кіретін: оқытуды басқару және көшбасшылық әдісінде адамдардың қалай оқытындықтары туралы білім саласындағы заманауи жетістіктерін негізге алса, ал сын тұрғысынан ойлау Қазақстандағы білім беруді дамыту үшін маңызды болып табылатын қазіргі ең басты педагогикалық түсінік болып отыр. «Өрлеу» біліктілікті артыру курсына болғанымда, Қ.Республикасының педагог қызметкерлерінің біліктілігін артыру бағдарламасына деңгейлік курсты оқыған дене шынықтыру мұғалімінің ашық сабағынан және мектепте арнайы курсты бітіріп келген мұғалімдердің сабағына кіргеннен кейін, өмірге, адамдарға, жалпы әлемдік көзқарасыма үлкен әсерін тигізгендей болды. Әрине, адам өмірінің маңызды бөлігі, ол оның қызметі ғой, сол жұмысым жайлы да көптеген ой, толғаныстар, сұрақтар пайда болды. Мен бұрын қалай сабақ бергенмен қазір қалай, неден бастағаным жөн деген сұрақтар мазалай бастады. «Заман өзгеріп жатқанда, мен неге дәстүрлі жұмыс істеп, келешек ұрпақты дәстүрлі оқытуым керек?» деген сыни ой туды. Жеті модуль әдісі – тәсілдерін кеңінен енгізіп, мектепте білім алатын барлық оқушыларды оқытуда қолдану барысында, қызығушылықтары артып, оқу үрдісінде топтық, жұптық жұмыстарды оқу модельдерін қолдану оқу сапасын жоғары нәтижелерге жетеледі. Осы тұста мұғалім өз «іс – тәжірибесін неден бастау керек, қайда барып кімнен сұрауы керек?» деген ой туындады. Оқу мен оқытуда негізгі құрал оқушылардың бойында дене тәрбиесімен өз бетінше шұғылдануға қажет дағдылар мен икемділіктерді қалыптастыру.

Мен бірінші зерттеу сабағымды жоспарлағанда ең алдымен оқушыларды сабақтарымыз бұрынғыдан ерекшелу болатынын ескертіп, оларды жалпы дене жаттығу жасауға сапқа тұрғыздым. Оқушылар кәзір жүгіру, секіруі жаттығуларын жасаймыз дегенде «Оқушылардың түрлері бұзылып «ой» – деген дауыстар естілді. Бірақ мен олардың саптан шығып дөңгеленіп тұрындар «қозғалмалы ойын» арқылы, жүгіреміз, секіреміз-деген сөзімді естігенде көздері жайнап кетті. Сынып оқушыларының белсенділіктері күрт артқандығы байқалды, ойын үстінде жүгіру шапшандықтары, секіру, жүру жаттығуларына көп көңіл қойылып, шаршағандықтарын білдіртпей, белсенді атсалысты. Ойын процесінде бала өзінің назарын қимылды орындау әдісіне емес, мақсатқа жетуге арнайды. Ойын түрлері арнайы педагогикалық: қимыл – қозғалыс іскерліктерін дамыту және дағдысын қалыптастыру, қимыл сапалығын көтеру, оқушының физикалық жағынан әсерін тигізу, денеге түсетін салмақпен қамтамасыз ету міндеттерін шешеді. Қимыл – қозғалыс ойындарын іріктеп алу маңызды орын алады. Сабақтың қозғалыс мазмұнына байланысты: жүгіріп, секіріп ойналатын ойындар, лақтыру немесе қағып алу, заттарды алып беру, кедергілерге қарсы тұру, тағы басқа ойындар ойналады. Жалпы дене жаттығуын жасағанда оқушылар көңіл қойып жасамайтын, қалай болса солай жасай салатын. Оқушыларға үйден әр түрлі өмірмен байланыстырып жаттығулар жасап келіп, сабақта оқушыларға жасатады. Бұл жерде оқушылардың сыни тұрғыда ойлауға шақырып отырамыз. Көшбасшылық қасиеттерін дамыту барысында, оқушыларды топ басшысығып сайлап, оларға оқушыларды бағалауға, өз ойларын айтуға үйретеміз. Сабақта топқа бөлгенде сол күнгі сабақтың тақырыбына байланысты мысалы: ұлттық ойындар тақырыбында «асықтармен», баскетбол тақырыбында «баскетбол ойынына керек құралдарды» арқылы бөліп отырамыз. Кейбір оқушылар бар спортқа немқұрайлы қарайтын. Ондай оқушыларды сабаққа қызығушылығын ашу үшін, мен сабақта компьютерді қолданамын, үйге тапсырма беремін, компьютермен ойнап жатқан баланың мульттик жасап келіу, доп лақтырып жатқан. Оқушылар жасап сыныпқа

көрсетеді, ал мен оған қалай істегенін және не бейнеленіп тұрғанын оқушыларға көрсет – деп айтамын. Сонда доп ұстағысы келмейтін оқушының өзі, баскетбол добын қалай шығыршыққа лақтыру керектігін, айтып отырып көрсетеді. Осылай оқушылардың сабаққа қызығушылықтарын ашамын. Осындай өзгерістерді сабаққа енгізген себебім, оқушыларға бағыт – бағдар бере отырып, оқуды өз беттерінше игерулеріне мүмкіншілік бергім келеді. Олардың сабақтағы іс – әрекеттерін алдын – ала жоспарлап, жүйелеп алсам, мұндай өзгерістердің берер нәтижелері көп екен. Оқу үрдісіндегі әдеттегі көрнекі құралдардан басқа А3 форматындағы парақтар, түрлі – түсті маркерлер, стикерлер, бағалау парақтары, кері байланыс парақтары, сонымен қатар арнайы жаттығулар. Іс- әрекеттегі зерттеуімді орындай отырып, өзім үшін жасаған тұжырымдамам: қолданған жаңа әдіс – тәсілдерді оқу үрдісінде кеңінен қолдану, жалпы білім беру жүйесін қолайлы нәтижелі бағытқа қарай едәуір өзгерту.

Қорытынды: Сонымен, дене шынықтыру пәні мұғалімінің оқу-тәрбие процесін жаңа талаптар жағдайында жобалауы білім беру нәтижелерін жоспарлауға ғана емес, оқытудың мазмұнын, әдістерін, формалары мен технологияларын таңдаудың басқа да тәсілдерін қарастырады. Дене шынықтыру сабағында инновациялық технологияларды қолдану ең алдымен дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты арттыру мақсатында педагогикалық процеске шығармашылықпен қарау болып табылады. Бұл денсаулықты сақтау үшін оқу үдерісінің деңгейін көтеру міндетіне байланысты ұмтылатын басты мақсат. Қимыл – қозғалыс ойындарын өткізу арқылы қол жеткен сауықтыру нәтижесі балалар психикасына ізгі әсер етіп, жағымды көңіл – күй орнайды. Көңіл – күйдің көтеріңкі болуы балалардың мақсатқа жетуге ұмтылысын тудырады және ойын жағдайында неғұрлым дәл бағдар белгілеуге, тапсырманы жедел орындау ұмтылысына, әр түрлі кедергілерді жеңуге талпындырады. Тәуелсіз елімізге білімді, саналы, парасатты адамды тәрбиелеу үшін ұшқыройлы, тәні таза, денсаулығы мықты, адал да терең білімді, жоғары талғамды шәкірт тәрбиелеу.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Мұғалімге арналған нұсқаулық: Екінші (негізгі) деңгей. Астана: «Назарбаев Зияткерлік мектептері» ДББҰ Педагогикалық шеберлік орталығының баспасы, 2014. «Оқыту мен оқудағы өзгерістерді не үшін өзгерту қажет?», (4-б.).
2. Мұғалімге арналған нұсқаулық: Екінші (негізгі) деңгей. Астана: «Назарбаев Зияткерлік мектептері» ДББҰ Педагогикалық шеберлік орталығының баспасы, 2014. «Екінші деңгей бағдарламасының жалпы мазмұны», (8-б.).
3. Қасымбекова С. Дене шынықтыру оқу әдістемесі. Жалпы білім беретін мектептің мұғалімдеріне арналған. Алматы «Атамұра» 2000
4. Г.П.Маковецкая. Т.Н.Васильченко. О.И.Меркель. Дене тәрбиесі (әдістемелік құрал)
5. Бағдарлама НЗМ ДББҰ, 2012

## **АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА**

В связи с внедрением новых технологий обучения, проблема здоровья учащихся становится приоритетной, приобретает особую важность. Для того, чтобы каждый ученик стал способным реализовать себя всюду он должен быть конкурентоспособным и здоровым. [1]

На сегодняшний день вопросы физкультурно-оздоровительной работы являются наиболее актуальными в деятельности любого школьного учреждения, так как именно в школьном возрасте закладываются основы хорошего здоровья и полноценного физического развития, а в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются те двигательные качества, навыки и умения ребенка, которые служат базой для формирования его физической компетентности.

Сущность физической компетентности может быть заключена в одной фразе: знаю, умею, могу, хочу! Поэтому, педагогическая технология формирования физической компетентности должна разворачиваться с учетом этих позиций: от первоначального сообщения знаний о себе, своем здоровье, через формирование разнообразных умений и навыков, способностей применять эти знания в специально организованной деятельности, к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, проявляя при этом свое двигательное творчество.

В структуре физической компетентности выделяются ключевые и сопутствующие компетенции. Ключевые обеспечивают решение основных задач физического воспитания, к ним относятся:

- **Информационные компетенции** (необходимый и доступный ребенку объем знаний и представлений о себе, своем здоровье и физической культуре человека, способах укрепления своего здоровья средствами санитарии и гигиены, физического воспитания и др.).

- **Мотивационные компетенции** (формирование лично-значимых и общественно-значимых интересов и мотивов – понимание, что значит физическая культура, занятия спортом для меня самого, для группы, для команды, в которой я играю).

- **Операционально-деятельностные компетенции** (формирование навыков здоровья и физической культуры в целом, способов выбора разнообразных упражнений; конструирование своего поведения в социальной действительности для достижения физического совершенства).

- **Рефлексивные компетенции** (приобретение детьми собственного опыта физкультурно-оздоровительной деятельности на основе умения анализировать свое поведение; становление собственной позиции). [2]

Эффективность формирования физической компетентности предопределяется грамотным построением технологии физического воспитания. Несмотря на большое количество вариативных программ (комплексных, парциальных), – успех становления физической компетентности будет связан с правильным подбором средств, методов, форм и условий, направленных на полноценное физическое и психическое развития детей, укрепление их индивидуального здоровья, формирование привычки к закаливанию и физической культуре, выполнение правил безопасности жизни. Основными средствами формирования двигательной компетентности являются широкое использование естественных факторов природы, четко организованный режим дня, методически правильное проведение режимных процессов, создание благоприятных условия для разнообразной двигательной деятельности ребенка.

А для успешного усвоения учебной программы ребенку необходима повышенная умственная работоспособность, снижение двигательной активности приводит к ухудшению снабжения организма и мозга кислородом, замедлению процессов восстановления, снижению работоспособности. Это приводит к снижению интеллектуальной продуктивности. [3,4]

Поэтому вооружив учащихся знаниями и умениями самостоятельных занятий оздоровительными упражнениями на переменах, позволит повысить уровень здоровья и умственную работоспособность. [5]

Для решения данной проблемы я предлагаю использовать в работе спецкурс по теме «Оздоровительные системы в жизни человека», он даст возможность учащимся познакомиться с различными



оздоровительными системами, вооружит учеников знаниями, умениями и навыками, укрепляющими их здоровье.

Данный спецкурс рассчитан на учеников среднего звена и носит ознакомительный характер. На занятиях спецкурса учащиеся узнают о самых популярных оздоровительных системах, и имеют возможность опробовать их на практических занятиях. Также даст возможность учащимся познакомиться с различными оздоровительными системами, вооружит учеников знаниями, умениями и навыками, укрепляющими их здоровье. Позволит привлечь родителей к занятиям оздоровительными системами.

На ознакомление с данным спецкурсом отводится 5 занятий, занятия по практическим сведениям проводятся в кабинете, практические занятия рекомендуется проводить в зале с покрытием пола.

Задачи предлагаемого спецкурса:

1. Привлечение учащихся к здоровому образу жизни во внеурочное время.
2. Помощь в выборе оздоровительной системы.
3. Создание условий для изучения оздоровительных систем.
4. Практическое применение полученных знаний(тренинги).

Таблица 1

Тематический план проведения интеллектуальных перемен

№	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Краткая характеристика различных оздоровительных систем	1
2	Оздоровительная система Амосова	1
3	Парадоксальная гимнастика Стрельниковой	1
4	Оздоровительная система Хатка – йога	1
5	Оздоровительная система Норбекова, итоговое занятие.	1

### Теоретические сведения.

Занятие №1

1. Влияние оздоровительной физической культуры на организм школьника.
2. Краткая характеристика различных оздоровительных систем.

Занятие № 2

1. Кто такой Н.М.Амосов?
2. Оздоровительная система Н.М. Амосова
  - где можно заниматься по данной системе и какое оборудование для этого нужно иметь
  - Кому можно заниматься по данной системе
  - Каких результатов можно добиться, занимаясь по системе предложенной Н.М.Амомовым
- 3.Рефлексия

Занятие № 3

1. Парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой
  - Для чего нужна такая гимнастика
  - В чем парадоксальность дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой
  - Для кого полезна эта система
- 2.Рефлексия

Занятие № 4

- 1 Оздоровительная система Хатха – йога
  - Кто такие йоги и где они живут
  - Как была придумана система хатха – йога
  - Когда и для чего нужно заниматься гимнастикой хатха – йога
  - Можно ли для улучшения здоровья использовать позы хатха – йога
  - Дыхание по хатха – йога
2. Рефлексия

Занятие № 5

1. Оздоровительная система Норбекова
  - где можно заниматься по данной системе и какое оборудование для этого нужно иметь
  - Кому можно заниматься по данной системе
2. Рефлексия

### 3. Подведение итогов

#### **Практические занятия.**

##### Занятие №1

- Пульсовой тест на определение работы ССС

##### Занятие №2 Оздоровительная система Н.М. Амосова

- Тест с приседаниями
- Тест с подскоками
- Упражнения, лежа в кровати
- Упражнения, сидя на стуле

##### Занятие № 3 Парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой

- Тест на ЖЕЛ
- Разминочные упражнения дыхательной гимнастики

##### Занятие № 4 Оздоровительная система Хатха – йога

- Утренний комплекс упражнений «Приветствие солнцу»
- Оздоровительные позы и элементы оздоровительного самомассажа
- Дыхание по хатха – йога

##### Занятие № 5 Оздоровительная система Норбекова

- Упражнения для глаз
- Дыхательные упражнения

Комплексное использование различных оздоровительных систем предполагает широкую палитру методов и приемов, реализация которых обеспечивает становление разных ключевых компетенций.

Обогащение мотивов учения и познания в двигательной деятельности (ознакомление с различными оздоровительными системами) ведет к расширению мотивационной сферы личности ребенка, и, в конечном итоге, формированию физической и здоровьесберегающей компетентности.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

- 1 Конституция РК. 1993
2. Воровщиков, С.Г. Учебно-познавательная компетентность школьников: опыт системного конструирования/ С.Г. Воровщиков //Завуч.-2007.-№6.-С.81-103.
3. Виноградов Г.Н., Кульназаров А.К., Садов В. Ю.Теория и методика здорового образа жизни; Учебное пособие.- Алматы:НПЦФК,2004, 312с
4. Андропова М.И. Азбука здоровья, – Новосибирск: 2000
5. Лободин В.Т. Оздоровительные практики, -С-П б: Невский проспект, 1999 4.1000+1 совет о питании при занятиях спортом.- Минск: Современный литератор, 1999 Автор-составитель Альциванович К.К.

## **ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Современные преобразования в казахстанском обществе, новые стратегические ориентиры в развитии рыночной экономики. Открытость общества, его быстрая информатизация и динамичность кардинально изменили требования, предъявляемые к образованию. Системы образования большинства ведущих стран мира давно отреагировали на вызовы времени модернизации системы образования с учетом ожидаемых от них конечных результатов.

Активные методы обучения уже давно применяются в учебном процессе, однако традиционные дидактические средства значительно ограничивают их применение. Современный компьютер дает возможность организации диалога с учащимся по средствам интерактивных программ и на уроках физической культуры.

Давно хотелось разрушить традиционное представление о физической культуре, как только о практическом занятии, информационная революция вызвала значительные преобразования в технологиях обучения и физического воспитания.

Таким образом, компьютер становится субъектом учебного процесса. В связи с этим при компьютерном обучении возникают проблемы, имеющие методологический характер. Возникновение новых форм обучения требует разработки новых методических подходов, пересмотра роли преподавателя и ученика.

Целью данной методики является осознанное изучение и понимание учащимися значения выполняемых заданий и упражнений и их целенаправленного влияния на организм, а также технологический подход к построению обучения, реальные возможности и сфера адекватного применения на уроках физической культуры.

Предлагаем применять компьютерные технологии на уроках «Физической культуры».

Наша школа работает в традиционном формате, учебный год состоит из 4 учебных четвертей и обучение в течение дня организовано в режиме сорокаминутных уроков, такая организация учебного дня позволяет реализовать потребность в двигательной активности учащихся, не допустить их переутомления, длительно поддерживать работоспособность внутри предметного урока.

Начиная с 5 – го класса учебный материал по физической культуре включает изучение 8 разделов, каждый раздел начинается с установочного урока на учебную четверть, что включает в себя прохождение теории учебного материала.

В связи с этим актуальность предлагаемой нами методики сформулировать установку, настроить учащихся на предстоящую работу всего учебного времени.

Образовательный аспект состоит в предварительной подготовке учащихся через интерактивные уроки к выполнению предстоящей деятельности, что положительно сказывается на скорости усвоения учебного материала, дает возможность психологически подготовиться к предстоящей работе. Кроме того, учащиеся сразу изучают ТБ и имеют возможность через тестирование оценить свои знания в данной теме.

Использование тестирующих компьютерных программ на уроках физической культуры позволяет объективно оценить теоретические знания учащихся. Компьютерная программа сама приведет множество примеров, сосчитает правильные ответы и выставит объективную оценку. Выигрывает от этого не только учитель, такая компьютерная программа полезна, прежде всего, ученикам. Компьютер всегда непредвзят, это независимый эксперт.

Так как предложенная нами методика предполагает вначале каждого раздела программного материала установочный урок, мы посчитали возможным выделить из общего количества (102) часов по 1 часу, для изучения техники и методики выполнения двигательных действий изучаемых в каждом разделе.

Программированное обучение предполагает такую организацию процесса обучения, при которой учащийся с помощью особым образом подготовленных программ может самостоятельно приобретать новые знания и умения.

Осмысливая задачи обучения, ученик должен понять задачи не только на данный урок, но и на всю серию уроков, посвященных изучению конкретного раздела программы. Ученики вникают в основу

техники, определяют ведущее звено изучаемых двигательных действий. Детали же техники познаются на последующих практических занятиях.

В процессе образования представлений условно выделяются три взаимосвязанных звена;

- а) осмысление задачи обучения;
- б) осмысление проекта ее решения;
- в) попытка выполнить действие в целом или его отдельную часть.

Проект решения задачи обучения создается учеником на основе рекомендаций учителя, понимания задачи, предшествующих знаний и имеющегося двигательного опыта. Составленное представление о двигательных действиях подкрепляется, а часто и корректируется при первых же попытках выполнения упражнения путем его опробования. В зависимости от сложности упражнения опробование его можно проводить в целом или по частям.

Практически неоспоримым является факт, что дизайн презентаций оказывает самое непосредственное влияние на мотивацию обучаемых, скорость восприятия материала, утомляемость делает материал более приемлемым и доступным учащимся. Электронные презентации на теоретических уроках по физической культуре предназначены для решения ряда педагогических задач. Их использование позволяет нам значительно повысить производительность обучения, так как одновременно задействованы зрительный и слуховой каналы восприятия. Обязательным условием электронной презентации является наличие иллюстративного материала. Кроме того, понятия и абстрактные положения до сознания учащихся доходят легче, когда они подкрепляются конкретными фактами, примерами и образами.

Таким образом, применение компьютерных технологий как средств активизации исследовательской работы учащихся формирует не только компьютерную грамотность, но и повышает эффективность и качество всего обучения. При всем при этом создает предпосылки на компьютеризацию обучения, что способствует улучшению образовательного процесса и повышению его качества.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Амонашвили Ш.А. Единство цели – М., 1987.
2. С. Т. Игнатьев, В.А. Мелехин Анализ и классификация педагогических технологий в СССР и зарубежных странах: – Л., 1991.
3. Бабанский Ю.К. Оптимизация процесса обучения: Общедидактический аспект. – М., 1977.
4. Бабанский Ю.К. Интенсификация процесса обучения// Биология в школе. – 1987.- № 1.
5. Беспалько В.П. Основы теории педагогических систем. – Воронеж, 1977.
6. Беспалько В.П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения. – М., 1995.

## **СОВРЕМЕННЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ**

**Аннотация.** Сегодня образование вступило в стадию фундаментальных реформ, основу которых составляет принципиально новое мышление. Актуальность данной работы в том, что инновационные технологии позволяют обеспечить высокую общую и моторную

плотность урока, индивидуальное регулирование нагрузки, повышается эмоциональный настрой учащихся и активизируется участие занимающихся в учебном процессе.

**Ключевые слова:** игровая технология, подвижные игры, физическое воспитание школьников, национальные игры

В настоящее время общепризнано, что существующая система физического воспитания в образовательных организациях свои функции пока реализует не полностью: не обеспечивается должный уровень здоровья и психофизического развития подрастающего поколения, не формируется потребность в здоровом образе жизни, психофизическом саморазвитии и самосовершенствовании. К сожалению, за период обучения у многих детей, подростков увеличивается количество заболеваний, утрачивается интерес к спортивной деятельности. В связи с этим актуален поиск новых подходов к организации процесса физического воспитания учащейся молодежи, отвечающих вызовам современности. Одним из инновационных направлений модернизации физкультурно-спортивной практики в системе образования является игровая технология [3].

Актуальность данной работы в том, что игровая технология позволяют обеспечить высокую общую и моторную плотность урока, индивидуальное регулирование нагрузки, повышается эмоциональный настрой учащихся и активизируется участие занимающихся в учебном процессе.

Большое внимание в новой государственной программе по физической культуре отводится подвижным играм. И не только в начальной школе, но и среднем, старшем звене. Подвижные игры тесно связаны со спортивными играми, и являются хорошим подспорьем для учащихся на начальном этапе обучения, когда двигательные умения ещё не переросли в навык. Использование национальных игр при проведении подвижных игр улучшит показатели двигательной подготовленности школьников.

Создание условий для увеличения двигательной активности школьников с помощью подвижных игр. Влияние подвижных игр на двигательную активность школьников все это является для учителя физической культуры первоочередной целью.

Благодаря разнообразию методических вариантов, почти неограниченным возможностям подбора тренировочных средств подвижные игры имеет широкую сферу применения [7].

Игра – исторически сложившееся средство воспитания и образования подрастающего поколения. Подвижные игры как важнейшее средство и метод физического воспитания сохраняют свое значение на протяжении всей жизни человека, меняется только их содержание и методика проведения[2].

Игры на уроках физической культуры в наибольшем объеме применяются в младших классах. В средних классах используются главным образом подвижные игры с элементами спортивных игр. В старших классах подвижные игры применяют обычно как вспомогательное средство, способствующее овладению отдельными приемами техники и тактики той или иной спортивной игры.

Подвижные игры и эстафеты содействуют решению образовательных задач: совершенствование и закрепление навыков в беге, прыжках, метаниях, умений, приобретенных на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, лыжной подготовкой. С их помощью осуществляется и развитие физических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, ловкости), а также морально – волевых, гражданских качеств (смелость, честности, коллективизма и др.). Подвижные игры на уроках способствуют и решению оздоровительных задач. Ведь давно замечено, что игры благотворно влияют на развитие организма детей, способствуют укреплению костно-мышечного аппарата и здоровья в целом [4].

Одно из основных педагогических задач – научить детей играть не только под нашим руководством, но и самостоятельно. Предлагая учащимся придумать свой вариант игры или эстафеты. Большинство подвижных игр и эстафет, используемых на уроках физической культуры, включают весь класс или присутствующих в активные действия, это значительно повышает физическую нагрузку на

уроке. Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферу личности занимающихся. Исходя из этого, их нередко применяют для повышения моторной плотности урока [5].

При проведении игр и эстафет необходимо четко определять правила, действовать по принципу «от простого к сложному». В заданиях в эстафетах необходимо включать двигательные действия, хорошо изученные и так как, выполняя действия в соревновательном режиме, ученики могут нарушать технику исполнения спортивных элементов. Поэтому необходимо описание и применение наиболее доступных подвижных игр с учетом их влияния на развитие тактического мышления учащихся, воспитание физических качеств.

Мы приводим примерный перечень рекомендованных игр и эстафет для уроков физической культурой по разделам учебной программы.

#### 1. Подвижные игры и эстафеты на уроках легкой атлетики.

##### «Бег с препятствием»

*Организация:* Класс делится на две и более команды. Игрок, стоящий первым, – капитан, держит в руках эстафетную палочку. На расстоянии двадцати-тридцати шагов от каждой колонны поставлены пять препятствий (бревно, скамейка, конусы) и флажок.

*Проведение:* По сигналу капитаны команд бегут к флагу, по пути перепрыгивая препятствия, затем также возвращаются и передают эстафетную палочку следующему игроку, который, взяв её, продолжает эстафету и т. д. Игроки не выходят за линию. Если эстафетная палочка упала, ее следует поднять и продолжать эстафету с места потери предмета.

Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Схема игры:

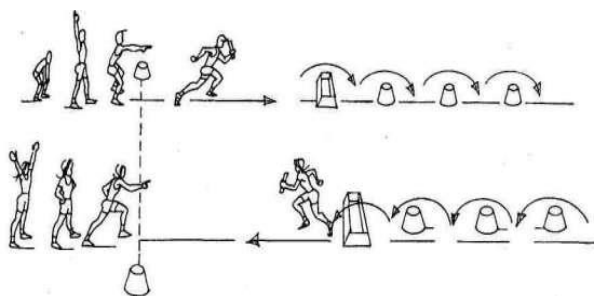


Рис.1

*Педагогическое значение:* Используется в качестве подводящего упражнения для обучения сочетания бега и прыжка, толчок ногой, развитие координации и ловкости.

#### 2. Казахские национальные игры на уроках физической культуры

##### "Тенге алу"

*Организация:* Суть "Тенге алу" в детском варианте заключается в следующем: на площадке отмечаются линия старта и линия финиша. Вдоль игрового поля раскладываются монеты.

*Проведение:* Джигиты становятся вдоль линии старта и по команде "старт", изображая, наездников на лошадях, бегут вдоль поля к линии финиша, собирая "на скаку" монеты. Тот, кто не останавливаясь "на скаку" соберет наибольшее количество монет, дойдя до финиша, объявляется победителем соревнования. При этом имитировать скачку на лошади нужно все время, пока не достигнута линия финиша, и при подъеме монеты также нельзя останавливаться.

*Педагогическое значение:* развивает координацию движений, ловкость, быстроту.

#### 3. Подвижные игры и эстафеты на уроках спортивных игр

Наибольшей популярностью в спортивных играх пользуются командные игры, так как сходны по своей сущности. Командные подвижные игры отличаются наибольшей сложностью, где наряду с совершенством владения двигательными навыками необходима высокоорганизованная тактика действий целого коллектива.

##### 3.1 Баскетбол

##### «Мяч сквозь обруч»

*Организация:* На игровой площадке шесть детей, выбранных из числа играющих, становятся в шеренгу и держат в вытянутых руках пять обручей. Остальные дети разбиваются на команды. В каждой команде образуется пара.

*Проведение:* По сигналу учителя каждая пара по очереди начинает движение от первого стоящего в цепочке, проходя цепочку на расстоянии 1 м с обеих сторон и перебрасывая мяч друг другу через обруч.

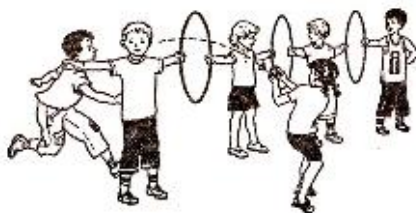


Рис. 2

Во время движения учащиеся должны бросить мяч через каждый обруч. Если ребенок уронит мяч, то должен поднять его и продолжить игру с того обруча, где была допущена ошибка (или с первого обруча, что зависит от условий игры). Побеждает команда, которая быстрее других прошла дистанцию и не уронила мяч, бросив его через все пять обручей. Подводя итоги игры, учитель отмечает не только быстроту движения, но и точность бросков игроков.

**Педагогическое значение:** обучение передаче и ловле мяча, передаче его партнеру в движении, развитие ловкости и координации движения.

### 3.2 Волейбол

#### «Передача мяча с третьего темпа»

*Организация:* Произвольное количество команд выстраивается в колонны, не менее чем в одном метре друг от друга. К ним лицом на расстоянии, установленном учителем, встают капитаны с волейбольным мячом в руках. Во главе колонн становятся наиболее подготовленные ученики – разводящие.

*Проведение:* По сигналу учителя капитан передает мяч разводящему, который выполняет передачу над собой и смещается чуть в сторону. Следующий за разводящим ученик выполняет передачу своему капитану и уходит в конец колонны. Разводящие во время проведения эстафеты не меняются. Эстафета заканчивается после того, как капитаны получили передачи от всех членов своих команд. Выигрывает команда, закончившая эстафету раньше других.

#### Правила.

1. Разводящий, не сумевший выполнить передачу над собой, должен повторить попытку.
2. При неудачной передаче мяч подбирает ученик, которому она адресована, и выполняет ответную передачу.
3. Запрещается нарушать очередность передач мяча в колоннах и пропускать передачи учениками.

**Педагогическое значение:** обучение в игровой форме передачи мяча, развитие ловкости и координации движения ребенка

### 3.3 Футбол

#### «Змейка» (Проведи мяч)

*Организация:* На игровой площадке проводится линия. Перпендикулярно к ней расставляют в ряд 8–10 предметов (кегли, кубики, вбитые в землю колышки и т. п.) на расстоянии 1 м друг от друга. Класс делится на три команды.



Рис. 3

*Проведение:* По сигналу игрок должен вести мяч ногой от линии, обходя все предметы «змейкой», то справа, то слева, не потеряв при этом ни разу мяч и не сбив ни одного предмета. Обведя последний предмет, возвращается назад также и передает мяч другому игроку.

Побеждает та команда, кто пройдет «змею» без ошибок.

*Педагогическое значение:* обучение, ведению мяча обходя препятствия, развитие ловкости и координации движений.

#### 4. Эстафеты для проведения на уроках гимнастики

«Ловкий колобок»

*Организация:* Класс делится на две команды, построенные за линией старта в колонну по одному. На расстоянии 10-15м. гимнастическая скамейка, вплотную к ней дорожка гимнастических матов (2 мата).

*Проведение:* По сигналу капитан добегает до скамейки проползает по ней на четвереньках, с конца скамейки делает кувырок вперед на мат и второй кувырок на мате, обежать поворотную стойку, назад бегом. Передаёт эстафету второму участнику и т.д. Выигрывает команда, которая быстрее и правильнее выполнит задание.

Схема игры:

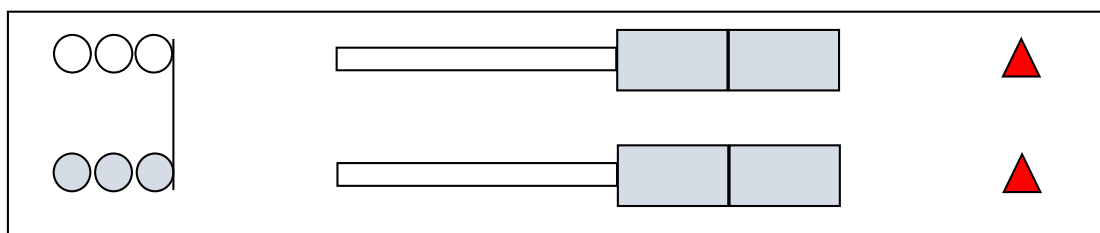


Рис. 4

*Педагогическое значение:* Игра применяется в совершенствовании акробатических упражнений: кувырка. Развитие быстроты, координации движений и взаимопомощи.

#### 5. Эстафеты для проведения на уроках лыжной подготовки

«Встречная эстафета»

*Организация:* На поляне проводят две черты или прокладывают два параллельных лыжных следа на расстоянии 60м. – это стартовые линии. Играющие делятся на две команды с равным числом участников, которые выстраиваются в колонны на противоположных стартовых линиях.

*Проведение:* По сигналу или команде учителя, стоящие первыми в колоннах начинают бег в прямом направлении навстречу друг другу, стремясь как можно быстрее добежать до противоположной линии. В момент пересечения линии играющий подает условный знак (поднятая рука, крик и т. п.), по которому начинает бег следующий участник команды. Побеждает та команда, все игроки которой первыми соберутся за стартовой чертой другой команды.

*Педагогическое значение:* развитие быстроты, внимательности.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Виненко В.И., Бондаренкова Г.В., Коваленко Н.И., Уточкин А.Ю. Физкультура 8 класс поурочные планы. – Волгоград: Учитель, 2008. с. 128.
2. Гурович Л.И. Спортивные и подвижные игры. М.: ФиС, 2000. 382 с.
3. Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с.
4. Макарова Ю.М., Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры – М. «Академия» 2013. 272 с.
5. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории – Москва «Просвещение» 1991. 191с.
6. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. 448с.
7. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников, Ярославль: «Академия развития», 1998. – 224 с.



## **КОМПЛЕКСНЫЙ ХАРАКТЕР ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПРИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

### **Аннотация.**

Неотъемлемой частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Система профилактических восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия. Применение средств восстановления должно осуществляться в рамках гигиенического разумного режима и рационального питания для спортсменов. Режим дня и питание должно быть специальным восстановительным направлением. Следует использовать восстановительную роль сна.

### **Summary**

An integral part of every training plan should be the use of recovery tools. The system of preventive and rehabilitation measures is complex and includes means of psychological, pedagogical and medical and biological impact. The use of restorative agents should be carried out against the background of a hygienically appropriate routine for athletes and a rational diet. The daily routine and nutrition may have a special restorative focus. You should skillfully use the restorative role of sleep.

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

- 1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- 3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- 4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки. Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

- 1) специализированное питание, фармакологические средства;
- 2) распорядок дня;
- 3) спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- 4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные» ванны, суховоздушная и парная баня);
- 5) отдельные виды бальнеопроцедур -хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;
- 6) электросветотерапия -диадинамические токи, токи Бернера, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;
- 7) баротерапия;
- 8) кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность. Следует умело использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-60 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.[1]

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма потребления воды и поваренной соли. Между тренировками и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами. При энергозатратах, превышающих 4000 ккал, целесообразна организация 4-5-кратного питания.[2]

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, которые являются основой выработки новых качеств, как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, повышающих функциональный потолок спортсмена естественным путем. В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (инозин, панангин) как профилактическое средство при признаках переутомления. В работе со спортсменами использовать фармакологические средства надо в исключительных случаях, только по назначению врача, преимущественно в старшем возрасте.

Таблица №1

Схема использования сауны, массажа, водных процедур в недельном цикле тренировок

Дни недели	Утро	После первого тренировочного занятия	После второго тренировочного занятия
Понедельник	Обливание	Вибромассаж 15 мин	Общий ручной массаж
Вторник	Душ переменной температуры	Частный ручной массаж	Общая ванна
Среда	Ножные ванны	Плавание 20 мин	Подводный массаж
Четверг	Душ переменной температуры	Душ	Сауна, 3 захода по 5 мин
Пятница	Ножные ванны, обливание	Вибромассаж 15 мин	Общий ручной массаж
Суббота	Душ переменной температуры	Плавание 25 мин	Подводный массаж-
Воскресенье	Ножные ванны, обливание		Сауна

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам медицинским работником-специалистом в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей спортсмена. Целесообразно оборудовать при спортивной школе специальный блок по восстановлению и функциональной диагностике.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Дембо А.Г. Спортивная медицина: Учебник для ун-тов физической культуры. – ФиС, 2005.
2. Яковлев Н.Н. Питание спортсменов. – ФиС, 2007.

## **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ЛОВКОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

«Учение, лишённое всякого интереса и взятое только силой принуждения, убивает в ученике охоту к учению, а учение, основанное только на интересе, не даёт возможности окрепнуть самообладанию и воле ученика, так как всё в учении должно быть интересно и необходимо брать силою воли»

К.Д. Ушинский

Актуальность

Школьное физическое воспитание вносит большой вклад в формирование социально-активной, физически развитой личности, что обуславливает необходимость качественного улучшения педагогического процесса, его методического обеспечения и научного обоснования. Образовательная программа по предмету «Физическая культура» направлена на развитие всех систем организма, совершенствование свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей. В свете решения этих задач большое значение приобретает поиск путей совершенствования эффективности урока физической культуры, одним из которых считается достижение оптимального уровня развития быстроты и ловкости у детей младшего школьного возраста.

Проблема

Дети приходят в начальную школу с различным уровнем мотивации к обучению и только начинают постигать азы наук. Ещё не сформированы основные учебные навыки. Они не умеют преодолевать эмоциональные, организационные барьеры. С учетом специфики детского возраста на уроках предполагается применение игрового метода обучения, нестандартных упражнений для поддержания интереса к учебному процессу, так как однообразные упражнения быстро надоедают и пропадает интерес к урокам. К тому же, детский возраст – самое лучшее время для закладывания основ нужных физических характеристик. Мышечная память впитывает все изученные движения как губка и сохраняет их на долгие годы. Затем, по мере взросления ребенка, способность к обучению начинает угасать. Конечно, учиться никогда не поздно, но младший школьный возраст считается самым оптимальным для развития быстроты и ловкости. Чем раньше человек начнет развивать эти физические качества, тем проще будет добиться результатов. В методической литературе по теории и методике физического воспитания имеется значительное количество конкретных, научно-обоснованных рекомендаций по развитию основных физических качеств учащихся.

Гипотеза – улучшение показателей тестирования быстроты и ловкости у младших школьников (челночный бег) зависит от целенаправленного развития координационных способностей.

Объект исследования – учащиеся младшего школьного возраста, относящиеся по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Предмет исследования – процесс развития быстроты и ловкости у младших школьников на основе целенаправленного развития координационных способностей.

Задачи исследования:

1. Определить уровень развития ловкости у школьников на основе теста физической подготовленности – челночный бег;
2. Разработать методику развития координационных способностей у учащихся третьих классов с применением комплекса координационных упражнений;
3. Осуществить экспериментальную проверку эффективности применения координационных упражнений на развитие быстроты и ловкости младших школьников.

Методы исследования:

1. Изучение и анализ научно-методической литературы
2. Педагогическое тестирование
3. Педагогическое наблюдение
4. Педагогический эксперимент
5. Методы математической статистики.

## Пути решения

Задача учителя – организовать учебный процесс таким образом, чтобы ученики понимали задачи, поставленные перед ними и, самое главное, воспринимали их нужными и интересными для себя. Тогда эти знания закрепятся надолго, установится благоприятный психолого-педагогический контакт между учителем и учеником, когда учителю интересно учить, а ученику интересно учиться, формируется сознательный интерес к физическому самосовершенствованию. Ученик на уроке должен чувствовать себя комфортно, понимать значимость изучаемых упражнений, запоминать и анализировать информацию.

Для решения проблемы были выбраны учащиеся двух параллельных 3-х классов, было проведено тестирование начальных показателей быстроты и ловкости.

В соответствии с методикой тестирования и оценки основных физических качеств обучающихся тестом для определения уровня развития ловкости является челночный бег 4х9 метров.

Тест проводится на ровной дорожке длиной 12 метров. За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. Из положения высокого старта испытуемый пробегает 9 метров до другой черты, оставляет кубик на линии, возвращается к стартовой линии, берет кубик и относит его на линию, после чего быстро возвращается. Учитывается время от команды «Марш!» до момента прихода на финиш. Бросать кубик не разрешается. При нарушении этого правила назначается вторая попытка. Место проведения – спортивный зал.

Ловкость – это способность точно управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки, быстро осваивать новые движения и успешно действовать в измененных условиях. Это качество определяет отношение нервной системы к навыкам. Чем выше двигательная ловкость, тем выше уровень двигательного навыка. Наиболее эффективными средствами воспитания ловкости являются упражнения с предметами и игры.

Для развития быстроты и ловкости в экспериментальной группе, помимо традиционных упражнений: беговые упражнения, прыжки со скакалкой, прыжки в полном приседе, подвижные игры, акробатические упражнения, применялись координационные упражнения для укрепления вестибулярного аппарата и увеличения запаса двигательных навыков

Пример комбинированных координационных упражнений:

### **Для развития скоростно-силовых качеств:**

Беговые и прыжковые упражнения на координационной лестнице – веревочная лестница длиной 10 метров с блоками 45 см. Выполнять упражнения в каждом пролёте.

### **Для развития равновесия:**

1. Ходьба по низкому гимнастическому бревну, скамейке с вращением мяча вокруг корпуса, с отбиванием мяча от пола.

2. Упражнение «ласточка» с отбиванием мяча от пола.

3. В исходном положении – основная стойка сделать от 5 до 10 поворотов по часовой стрелке, столько же против часовой стрелки. Остановиться и встать на одну ногу.

### **Для развития согласованности движений:**

1. Исходное положение – одна ладонь размещается около головы, а вторая около живота. Расстояние от ладоней до тела – порядка 10 сантиметров. Упражнение заключается в следующем: первая рука дотрагивается до темени, а вторая в то же время описывает круги параллельно плоскости живота. Через минуту руки нужно поменять.

2. И.П. – руки в стороны, вращение рук в противоположные стороны. Правая рука вращается вперед, а левая – назад, постепенно увеличивая амплитуду движений

3. Две руки вытягиваются вперед. Одна рука в воздухе будто рисует какую-либо геометрическую фигуру, а вторая делает махи вверх – вниз. Прделав упражнение несколько минут, руки нужно поменять.

4. Броски мяча вверх и ловля мяча после поворота на 90-180 градусов вокруг своей оси.

5. Прыжки на месте: на прямых ногах или в полном приседе с набиванием мяча о пол.

6. Ходьба в полном приседе с набиванием мяча о пол.

7. Отбивание от пола и от стены двух мячей одновременно.

Особенность предлагаемых упражнений заключается в том, что в одном упражнении объединялись два – три движения.

В течение одного месяца (12 уроков) на уроках физической культуры в экспериментальном классе данные упражнения включались во все этапы урока.

Новизна и необычность упражнений вызвали интерес учеников. После того, как упражнения были усвоены, для закрепления умений и навыков проводились соревнования между учащимися, сюжетно-ролевые игры.

Затем было проведено итоговое тестирование. Анализ результатов показывает небольшое улучшение показателей в экспериментальной группе учащихся по сравнению с контрольной группой.

Экспериментальная группа		Контрольная группа	
Начальный показатель	Итоговый показатель	Начальный показатель	Итоговый показатель
13,0	12,0 (-1,0)	12,0	11,8 (-0,2)
12,7	11,6 (-1,1)	12,7	12,4 (-0,3)
12,8	11,8 (-1,0)	12,6	12,2 (-0,4)
11,8	11,2 (-0,6)	12,4	11,9 (-0,5)
12,8	12,0 (-0,8)	12,8	12,4 (-0,4)
12,5	11,8 (-0,7)	12,7	12,3 (-0,4)
12,7	12,0 (-0,7)	12,4	12,0 (-0,4)
12,6	11,8 (-0,8)	12,6	12,1 (-0,5)
12,6	12,0 (-0,6)	13,4	13,0 (-0,4)
12,8	12,0 (-0,8)	12,8	12,2 (-0,6)
12,7	12,0 (-0,7)	13,1	12,5 (-0,6)
12,5	11,8 (-0,7)	12,8	12,5 (-0,3)
13,0	12,0 (-1,0)	12,7	12,2 (-0,5)
12,4	11,6 (-0,8)	12,9	12,3 (-0,6)
12,6	11,9 (-0,7)	13,2	12,5 (-0,7)
12,6	11,9 (-0,7)	12,6	12,1 (-0,5)
13,0	12,1 (-0,9)	12,5	11,8 (-0,7)
Итого средняя разница	-12,6 (- 0,9)	Итого средняя разница	-8,5 (-0,5)

#### Вывод.

Итоги проведенной работы показывают, что целенаправленное развитие координационных способностей улучшает показатели быстроты и ловкости у учащихся; между мальчиками и девочками не замечено особых различий в проявлениях координационных способностей и ловкости. Также отмечено повышение познавательного интереса учащихся к урокам физической культуры.

Младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Применение координационных упражнений позволяет разнообразить уроки физической культуры, а высокий уровень развития координационных способностей является основной базой для овладения новыми видами деятельности, успешного приспособления к бытовым, трудовым и спортивным действиям.

Особенностью многих координационных упражнений является и то, что к их выполнению можно привлекать всех младших школьников без исключения, даже освобожденных от занятий физической культурой. Развитые координационные способности сохраняются сравнительно долго, имеют долгосрочную перспективу повышения успеваемости по основным учебным предметам, успешности в спортивных играх и повседневной жизни.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Айзаков А.Д., -Мониторинг состояния физического здоровья и здорового образа жизни детей, подростков и молодежи Западного Казахстана, Алматы, 2010 г.
2. Изаак С.И., Айзаков А.Д. Создание базы данных о состоянии здоровья детей и учащейся молодежи // Вестник физической культуры. – 2010 г
3. Айзаков А.Д., – Мониторинг физической подготовленности студентов казахско – русского международного университета // Вестник казахско-русского международного университета, Актюбинск, 2015 г.
4. Положение республиканского мониторинга физического состояния населения, физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи», 2013 г.
5. Система критериального оценивания учебных достижений учащихся. Методическое пособие. – Астана: Национальная академия образования им. И. Алтынсарина, 2013.
6. Сарсекеев Г.М., – Повышение эффективности обучения акробатическим упражнениям детей 6-9 лет на основе целенаправленного развития координационных способностей, М., 1994 г.
7. Изаак С.И. – Концепция мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи Республики Казахстан // Спорт: экономика, право, управление, М., 2013 г
8. Степанова О.А. – Профилактика школьных трудностей у детей, М., 2003 г.
9. Синицина Е.И., – 250 развивающих упражнений для подготовки к школе, М., 2001

## **ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНДЕ ҚОЛДАНУ**

«Ойын ойнап ән салмай, өсер бала болар ма?»

**Абай Құнанбаев**

Қазіргі жаңа технология заманында оқушыларды қызықтыру өте қиын. Сондықтан білім берудің жаңа технологиясын пайдаланып, дене тәрбиесі пәнін жаңа технологиялық әдіспен оқушылардың жас ерекшеліктеріне, денсаулықтарына байланысты, ұлттық ойындарды, спорттық ойын түрлерін, сабақтың мазмұнына қарай іріктеп алып, пайдалануға болады. Әрбір баланың санасына ойынды түсіндіру үшін біз қызықты да дұрыс әдістерді қолдануымыз керек. Алдымен ұлттық ойындарды мазмұны мен күрделілігіне байланысты және балалардың жас ерекшеліктерін ескере отырып, төменгі, орта және жоғарғы сынып оқушылары ойнайтын ойындар деп бөліп алу керек. Мысалы, кіші және орта сынып оқушыларына эстафеталық қозғалыс ойындарын ұйымдастыруға болады. Көп қозғалыс пен күшті талап ететін де ұлттық ойын түрлері бар, соларды әр дене шынықтыру пәнінде қолдану балалардың шымыр да ширақ боп өсуіне әсер етеді. Ойын дегеніміз – адамның ақыл – ойын дамытатын, қызықтыра отырып ойдан – ойға жетелейтін, тынысы кең, алысқа меңзейтін, қиял мен қанат бітіретін ғажайып нәрсе. Ұлттық ойындар – қазақ халқының ерте заманнан қалыптасқан дәстүрлі ойын – сауықтардың бір түрі. Оның бастауы алғашқы қауымдық қоғамда шыққан. Ұлттық ойындар негізінде әр халық түрлі – түрлі жаттығулар жасау жолымен дене шынықтыру ісінің негізін салды. Оның адам денсаулығына жақсартуда пайдалы аса күшті екені қилы. Ұлттық ойындар – ата – бабаларымыздан бізге байлығымыз, асыл қазынамыз. Сондықтан, үйренудің күнделікті тұрмысқа пайдаланудың заманымызға сай ұрпақ тәрбиелеуге пайдасы зор. Ойын баланың алдынан өмірдің есігін ашып, ұштаса береді.

Дене тәрбиесі оқу қызметі мазмұны негізінен қимылды, ұлттық ойындардан тұрады. Ойын кезінде жасалатын қимыл-қозғалыстар балалардың ептілік, шапшаңдық, күштілік, батылдық, төзімділік қабілеттерін дамытады. Денсаулығын нығайтып, ақыл – ойын өсіреді. Ойын барысында балалар бір-бірімен жақын араласып, тату, ұйымшыл болып өседі.

Қазақтың ұлттық ойындарын дене шынықтыру пәнінде ойнатудың негізгі мақсаты :

- балалардың денсаулығын нығайту;
- денені шынықтыру;
- мәдениетін қалыптастыру;
- өзін-өзі тәрбиелеу, өзін-өзі жетілдіру.

Қазақтың ұлттық ойындарын дене шынықтыру пәнінде ойнату мен үйретудің міндеттері:

- -қажетті дене қозғалыс дағдыларын, танымдық-қозғалыс белсенділігін арттыру;
- -қалыптастыратын дене жаттығуларының негізгі түрлерімен балаларды таныстыру;
- -денсаулықты нығайтуға бағытталған қозғалыс әрекеттерімен дене жаттығуларының;
- -негізгі түрлерін балаларға меңгерту; қызығушылығын қалыптастырып дамыту;

Ойын айналадағы болмысты бейнелейді. Ойын барысында балалар дүниені тани бастайды, өзінің күш-жігерін жұмсап, сезініп білдіруге мүмкіндік алады, адамдармен араласуға үйренеді. Бүгінгі күн талабы баланың ақыл ойын дамыу, ойлау қабілетін жетілдіру, өзіндік іскерлік қасиеттерін қалыптастыру, заман талабына сай ойы жүйрік етіп тәрбиелеу. Сондықтан да баланың танымын алғашқы күннен бастап дамытудың, бойында оқыту мен тәрбиелеудің негізін қалыптастырудың құралы-ойын әрекеті, яғни ойын баланың жетекші әрекеті. Бірақ, ойын тек қана балаларды қызықтырып уақыт өткізудің құралы болмай, балаға берілетін білім мен тәрбиенің құнды негізі болуы керек. Яғни, оқыту-тәрбиелеу жұмысын бағдарлама талаптарына сәйкес ойын үрінде ұйымдастыра отырып, баланың логикалық ойлау қабілетін арттыруға жағдай жасау негізгі міндет.

Жалпы, қазақтың ұлттық ойындарының қай-қайсысының да қоғамдық және әлеуметтік мәні зор. Бұған қоса, ұлттық ойындар қазақ халқының о бастан ерекше мәдениеті болғанын айқындайды. Ата-бабаларымыз ұлттық ойындар арқылы ұрпақтың береке-бірлігі мен ынтымағын жарастырып отырған. Шындығына келсек, адамның өмір сүруінде қазақтың ұлттық ойындарының атқаратын маңызы

ерекше. Басқаны былай қойғанда, әр ұлттық ойын оған қатысушыны өмір сүруге бейімдеп ғана қоймай, қиындықтан қорықпай, қарсы тұра білуге үйретеді.

Қазақтың ұлттық ойындары: «Бәйге», «Көкпар», «Алтын сақа», «Хан талапай», «Қыз қуу», «Тоғызқұмалақ» Ақ серек,көк серек», «Соқыртеке», «Асық ойыны», «Ине, жіп және түйіншек», «Өтештер қақтығысы», «Қызылту», «Мысық пен Тышқан»,«Теңге алу», т.б. балалардың еңбекке деген қарым-қатынасы мен қабілеттерін арттырады. Ойын дегеніміз – адамның ақыл-ойын дамытатын, қызықтыра отырып ойдан-ойға жетелейтін, тынысы кең, алысқа меңзейтін, қиял мен қанат бітіретін ғажайып нәрсе. Оқушыларды әсіресе, «Көкпар», «Асық» секілді ұлттық ойындарға қатыстыру өте тиімді екеніне көз жеткізу қиын емес. Бұл ойындарды жаңа материалды бекіту немесе қайталау кезінде қолдану керек деген пікір бар. Ойынның тәрбиелік маңызы мынада: ол баланы зеректікке, білгірлікке баулиды. Бабаларымыздың асыл қазыналарына деген көзқарасын құрметтеуге сөз әсемдігін сезінуге үйретеді.

Қазақша күрес.

Қазақ халқының өте ертеден қалыптасқан спорт ойындарының бірі – қазақша күрес. Қазақша күрес көшпелі халықтың тіршілігімен бірге жасасып келе жатқан спорт түрлерінің бірі. Қазақша күрестің басқа халықтардың ұлттық күресімен салыстырғанда өзіндік ерекшелігі бар. Қазақша күрестің аталары болып табылатын – Қажымұқан, Балуан Шолақ секілді алыптардың жолын жалғайтын талай-талай саңлақтарымыз өсіп келеді. Тек соларға дұрыс жөн сілтей білуіміз керек. Ұлттық өнердің шынайы қамқоршылары болса онда ол міндетті түрде өмірден өз орнын табар еді. Әлемдік аренаға шықпайтын спорт түрінің бәрін іске жарамайды деп, ешкім біле бермейді деп жылы жауып қоюға болмайды. Қазақша күреске мектептегі дене тәрбиесі сабағында көп көңіл бөлу керек. Ұлттық спорт түріне кішкентайынан баулыған жөн. Өзіндік аса бір ерекшелігі бар, қашанда көпшіліктің көңілінен шығатын ұлттық өнердің бірі-қазақша күресте халықтың бойындағы қасиетін көрсететін үлгісі бар десек, онда неге осының белгілі бір жүйеге келтірілген киімін жасамаймыз.

«Арқан тарту»

Ойынның ережесі: Арқан тарту халық арасында ертеден келе жатқан танымал ойындарының бірі Ойын көбіне мерекелерде, тойларда өткізіледі. Соңғы кездерде бастауыш сыныптардың дене шынықтыру сабақтарында, баланы сергіту сәттерінде де ойналып жүр. Алаң ортасына көлденең сызық сызылады. Ойынға екі ұшы тұзақтап байланған ұзын жіп немесе арқан кеерек. Ойынға қатысушылар өз топтарымен бірге екі жақтан арқанды белге салып өз жағына қарай тартады. Ортадағы көлденең сызықтан қай топ бұрын сүйреп өткізсе, солар жеңіске жетеді.

Ұлттық спорт түрлері мен халық ойындары жеткіншек ұрпақты үйлесімді тәрбиелеудің ажырамас бөлігі болып табылады. Ойын балалардың негізгі іс-әрекеті ретінде психологиялық, анатомиялық-физиологиялық, педагогикалық маңызы зор қызметтер атқарады. Ойын баланың даму құралы, таным көзі, білімділік, тәрбиелік, дамытушылық мәнге ие бола отырып, адамның жеке тұлға ретінде қалыптасуына ықпал етеді. Ойынды әрбір адам ойнап өседі, ойынды көп ойнаған адамның дүниетанымы кең, жаны таза, жүрегі нәзік, нағыз сезімтал тұлға болмақ. Ал кей балалар ойында шынайы өмірді бейнелесе, кей балалар ішкі сезімін білдіреді. Ойынның дамуына және баланың ойынға араласуына әсер ететін қызықты ойынның түрлері өте көп. Халық арасында «Денсаулық -зор байлық» деп тегін айтылмаған. Демек, кезінде ұлттық ойындарды көп ойнап, жүгіріп, далада, таза ауада жүру –жас организмнің дұрыс та сергек өсуінің көзі болған және де балалар ойын ойнаған кезде көпшіл, Отанның болашақ азаматы болуға, халқына адал қызмет етуге бағытталған. Сондықтан 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 кез келген дене тәрбиесі мұғалімінің мүмкіндігі бар.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Құрманбаева С.К. «Ұлттық ойындардың бүгінгі мен келешегі», «Алматы» 2004 жыл, 207 б.
2. Несіпбаев Б.К. «Ұлт мәдениеті мен өнері», «Білім» 2003 жыл, 190 б.
3. Атабаев А.С. «Ұлттық ойындар- халық мұрасы», «Кітап» 2006 жыл, 272 б.
4. Наурызбаев Ж. «Ұлттық мектептің ұлы мұраты», «Алматы» 1995 жыл,91б.

## **ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА**

**Введение.** Современный спорт представляет собой мощную индустрию, включающую особую систему производства спортивных рекордов. В ней задействованы наряду со спортсменами и тренерами менеджеры, спортивные врачи, психологи, научные сотрудники. Средства массовой информации постоянно «раскручивают» широкомасштабные соревнования до уровня главных событий жизни общества. Тем не менее, не следует представлять современный спорт как единый феномен, имеющий одну цель, функции и общие закономерности развития. Современный спорт многолик и разнообразен. Спорт высших достижений транслирует особый образец стиля жизни, путь достижения успеха, демонстрирует высокую спортивную технику, умение обыграть соперника. Однако спорт высших достижений породил большое количество противоречий, которые не позволяют современному спорту позитивно развиваться, зачастую дискредитируют его и формируют негативное отношение людей, особенно родителей, к спортивным занятиям. Все чаще общественное мнение оценивает современный спорт как опасную для человека сферу деятельности.

Разработке элементов данной проблемы посвятили свои работы следующие знатоки теории: О.А.Заплата, С.Б. Тютеньков [3], М.А. Калинин, Е.В.Белецкая [4], Л.А. Липская [5], и др.

**Цель исследования** – определить проблемы современного спорта.

**Методы и организация исследования.** Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования. Анализ научно-методической литературы [10]; моделирование [1]; метод контент-анализа [2].

Исследование проводилось в период с Мая по Июнь 2021 года.

**Результаты исследования.**

Анализ изученной научно-методической литературы позволяет отметить, что специалисты в своих исследованиях акцентировали следующие аспекты рассматриваемой нами проблемы.

Л.И.Лубышева [6] обосновала противоречия спорта высших достижений. В настоящее время стремительно увеличивается число новых видов спорта, особенно экстремальных: маунтинбайк, квадранциклы, фристайл и другое. Экстремальные виды спорта порой вытесняют классические – лыжный спорт, легкую атлетику. Следующее противоречие в сфере спорта высших достижений в стремительном «омоложении» спорта. Еще одно противоречие порождено системой договорных побед. Проблема допинга. Путь решения этих и других социальных противоречий современного спорта в усилении образовательной, научной и культурологической составляющих спортивной деятельности.

М.С.Шустерман, С.П.Миронова [12] акцентируют следующие проблемы. Ухудшение состояния здоровья, физической подготовленности населения. Так, больше половины обучающихся имеют нарушения здоровья, 40 % молодежи призывного возраста не соответствуют предъявляемым нормам. Продолжает расти число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. На законодательном уровне не определено, кто должен выделять средства на строительство спортивных объектов. Отсутствие высококвалифицированных тренеров и специалистов в образовательных учреждениях связана с невысокой заработной платой. Следующая проблема – отсутствие эффективной системы детско-юношеского спорта. Важной проблемой является и отсутствие личной мотивации, интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Л.А.Липская [5] считает, что в условиях глобализации, наряду с интеграционными процессами и усилением интернационализации, в спорте, как и в мире в целом, наблюдается фундаментальное неравенство, обостряются противоречия как между странами, так и национальными спортивными организациями, усиливается роль наднациональных, в том числе спортивных, институтов, диктующих правил игры. Международным спортивным организациям не удалось реализовать поставленные задачи по преодолению конфронтации, обеспечить принцип честной спортивной борьбы, справедливости и равенства шансов для разных стран. Свободная миграция спортсменов и тренеров ведет к превращению их в своеобразный рыночный товар международной торговли. Все это извращает гуманистическую суть международного спорта.

В.С.Родиченко [9] выделил несколько групп проблем спорта. 1. Позиционирование. 2. Формирование социального имиджа вида спорта. 3. Установление юридического статуса федерации (клуба). 4. Самоорганизация. 6. Ресурсное обеспечение. 9. Обеспечение федераций материальными ресурсами.



10. Система соревнований. 12. Контингентное и кадровое обеспечение. 13. Система подготовки. По его мнению разработка номенклатуры проблем привлечет внимание к активизации решения каждой из них, а затем к переносу обоснованных и апробированных решений в другие виды спорта. Номенклатура проблем может также использоваться в учебном процессе физкультурного образования.

По мнению О. Ю. Черясовой, Онищук М.А. [11] рассмотрев физическую культуру и спорт с экономической точки зрения, то можно увидеть, что материальные вложения современного общества в спорт в десятки раз окупаются. Прежде всего это связано с укреплением здоровья и ростом продолжительности жизни. А уже потом с бизнесом и славой. Также в спортивной деятельности возникают разнообразные специфические отношения соперничества и содружества отдельных спортсменов, между командами, организаторами, спортивными арбитрами и т. д., которые так или иначе включены в систему социальных отношений, выходящих за рамки спорта.

О.А.Заплата, С.Б.Тютеньков [3] рассмотрели ряд глобальных проблем, по отношению к которым спорт может быть рассмотрен как эффективное решение в условиях современных реалий. Спорт рассматривается с позиций специфической концепции «мягкой» безопасности: как предупреждение комплекса политических угроз вследствие совместной организации и проведения спортивных мероприятий. Он может быть рассмотрен и со стороны обеспечения демократии и соблюдения прав человека. Спорт является важнейшим фактором продвижения идеи толерантности в современном социуме. Спорт может быть рассмотрен как фактор поликультурности, интеграции культуры на основе взаимодействия и сотрудничества спортсменов со всего мира.

М.А.Калинцева, Е.В. Белецкая [4] выделила проблемы, которые связанные с развитием адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Во-первых, кадровый «голод». Во-вторых, на низком уровне находится материально-техническая база. В-третьих, система здравоохранения находится на низком уровне, а именно, нехватка медицинского персонала. В-четвертых, финансовые резервы и финансовая поддержка. В-пятых, отсутствует финансово-поощрительный аппарат. В-шестых, малое количество доктринальных изысканий и трудов. Перспективы дальнейшего развития АФК. Включать в программу Параолимпийских игр виды спорта. Открытие физкультурных клубов для людей с ограниченными возможностями. Укрепление международных связей. Идет развитие и воссоздание отечественных школ по подготовке квалифицирующих специалистов.

К.К.Мустафина, Б.Т.Далибаев [7] обосновали основные тенденции в развитии современного спорта. 1. Значительный рост спортивных достижений. 2. Увеличение числа видов спорта и отдельных спортивных дисциплин, расширение за их счет олимпийской программы. 3. Спорт высших достижений в настоящее время характеризуется все увеличивающимся количеством международных соревнований. В то же время большинство национальных соревнований (за исключением спортивных игр) не привлекают внимания зрителей. 4. Резкое увеличение числа соревнований высшего ранга (которые в некоторых видах спорта проводятся в течение 9-10 месяцев), эти факторы требуют интенсивного поиска новых подходов к построению годового цикла подготовки.

Р.Нурбай [8] акцентировала проблемы массового спорта в Казахстане. Они связаны с недостаточным финансированием вопросов развития физической культуры и спорта, низким уровнем научно-методологического обеспечения, нехваткой объектов спортивной инфраструктуры и компетентных специалистов, особенно в сельской местности, пробелами в вопросах продвижения спорта по месту жительства, а также отсутствием системной оздоровительной и физкультурно-спортивной работы в субъектах образования. Для решения проблемы необходимы две вещи: увеличить число детей, занимающихся физкультурой во внеурочное время в школьных спортклубах и ликвидировать кадровый дефицит, улучшив систему повышения квалификации педагогов и обновив методическую базу и материально-техническое обеспечение.

## **ВЫВОДЫ**

В проблемах современного спорта выявлены следующие аспекты.

1. Увеличивается число новых видов спорта, особенно экстремальных: маунтинбайк, квадрациклы, фристайл и другое. Экстремальные виды спорта порой вытесняют классические – лыжный спорт, легкую атлетику.

2. Свободная миграция спортсменов и тренеров ведет к превращению их в своеобразный рыночный товар международной торговли. Все это извращает гуманистическую суть международного спорта.

3. Отношения соперничества и содружества отдельных спортсменов, между командами, организаторами, спортивными арбитрами и т. д., которые так или иначе включены в систему социальных отношений, выходящих за рамки спорта.

4. Проблемы, которые связанные с развитием адаптивной физической культурой. Кадровый «голод». На низком уровне находится материально-техническая база. Система здравоохранения находится на низком уровне.

5. Резкое увеличение числа соревнований высшего ранга.

6. Недостаточные финансирование вопросов развития физической культуры и спорта, низкий уровень научно-методологического обеспечения, нехватка объектов спортивной инфраструктуры и компетентных специалистов, особенно в сельской местности.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Богатырев А.И., Устинова И.М. Теоретические основы педагогического моделирования: сущность и эффективность [http://rusnauka.com/SND/Pedagogica/2\\_bogatyrev%20a.i..doc.htm](http://rusnauka.com/SND/Pedagogica/2_bogatyrev%20a.i..doc.htm)
2. Вершловский С.Г., Матюшкина М.Д. Контент-анализ в педагогическом исследовании//Учебное пособие.- Школа молодого исследователя. – Санкт-Петербург. 2006. . <http://docplayer.ru/37495020-Kontent-analiz-v-pedagogicheskomi-issledovanii-uchebnoe-posobie-shkola-molodogo-issledovatelya.html>
3. Заплата О.А., Тютеньков С.Б. Спорт как решение глобальных проблем современности// Научное обозрение. Реферативный журнал. – 2019. – № 1. – С. 30-33; URL: <https://abstract.science-review.ru/ru/article/view?id=1917> (дата обращения: 02.01.2022).
4. Калинин М.А., Белецкая Е.В. Актуальные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры и спорта в современном мире <https://scienceforum.ru/2021/article/2018026515>
5. Липская Л.А. Проблемы современного спорта в контексте глобализации и международной политики <https://cyberleninka.ru/article/n/problemu-sovremennogo-sporta-v-kontekste-globalizatsii-i-mezhdunarodnoy-politiki>
6. Лубышева Л.И. Современный спорт: проблемы и решения// Человек. Спорт. Медицина. – 2014. <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennyy-sport-problemy-i-resheniya>
7. Мустафина К. К., Далибаев Б.Т. Тенденция развития спорта в современном мире [http://www.rusnauka.com/9\\_NMIW\\_2016/Sport/2\\_209470.doc.htm](http://www.rusnauka.com/9_NMIW_2016/Sport/2_209470.doc.htm)
8. Нурбай Р. Проблемы и перспективы развития массового спорта в Казахстане <https://strategy2050.kz/ru/news/problemu-i-perspektivy-razvitiya-massovogo-sporta-v-kazakhstane/>
9. Родиченко В.С. Актуальные проблемы вида спорта//Теория и практика физической культуры. 30 Апреля. – 2003. – <http://sportfiction.ru/articles/aktualnye-problemy-vida-sporta/>
10. Сабитов Р.А. Основы научных исследований// Учебное пособие. – Челябин. гос. ун-т.Челябинск, 2002.- 138 с. <http://www.dissers.ru/metodicheskie-ukazaniya/a4.php>
11. Черясова, О. Ю. Физическая культура и спорт в жизни современного общества / О. Ю. Черясова, М. А. Онищук. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2018. – № 48 (234). – С. 332-336. – URL: <https://moluch.ru/archive/234/54224/> (дата обращения: 02.01.2022).
12. Шустерман М.С., Миронова С.П. Физическая культура и спорт сегодня: проблемы и пути решения
13. [https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/12872/1/ziso\\_2016\\_078.pdf](https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/12872/1/ziso_2016_078.pdf)

## **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

Что главное в воспитание детей? В начале хочется спросить и следом ответить: «Всё главное!». Действительно, какой бы элемент воспитания ребёнка мы ни взяли, окажется, что среди этих элементов нет несущественных. И все же главное – ребёнок должен расти здоровым. Ни полнота, ни богатырское телосложение, ни румянец сами по себе не являются критериями здоровья. Суть его в гармонии физических и духовных сил, уравновешенности нервной системы, способности противостоять различным вредным влияниям.

Здорового ребёнка легче воспитывать. Он быстрее осваивает необходимые умения и навыки, лучше приспосабливается к смене условий, легче воспринимает предъявляемые к нему требования. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, природных способностей. Важнейшая же цель уроков физической культуры – не только улучшение здоровья учащихся, но и содействие всестороннему развитию их личности.

Ещё в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчёркивалось, что нет такого лекарства, которое может заменить движение, в то время как двигательная активность способна заменить многие лекарства. Аристотель считал самым губительным для здоровья человека безделье, Авиценна указывал, что если заниматься физическими упражнениями, то отпадает нужда в употреблении лекарств. По выражению Платона: «Гимнастика есть целительная часть медицины».

Прежде всего, необходимо отметить, что на сегодняшний день потеряло своей актуальности положение о необходимости широчайшего распространения различных видов физической культуры и спорта среди разнообразных слоёв населения.

Особенно острой эта проблема является в отношении нашего подрастающего поколения. Реальный объём двигательной активности детей не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья, распространение среди них различных заболеваний ставят под угрозу экономическую, интеллектуальную и социальную стабильность нашего общества.

По предмету физическая культура суммативное оценивание не проводится. В конце четверти, полугодия и учебного года выставляется зачет (незачет), что не мотивирует учащихся к стремлению заниматься физической культурой. Потому, считаю нужно вернуть суммативное оценивание, подумать о принципах оценивания знаний, умений, и навыков учащихся.

С каждым годом увеличивается число учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, освобожденных от уроков физической культуры по справке *врачебно-консультационной комиссии* (ВКК). На сегодняшний день число освобожденных от уроков физической культуры только по городу Нур-Султан составляет 1811 учащихся. Для решения этой проблемы необходимо открыть в большем количестве специальные медицинские группы, врачам необходимо не только освобождать от занятий, но и рекомендовать в своих заключениях доступные упражнения каждому учащемуся в зависимости от состояния здоровья и сложности заболевания.

Вопрос физического развития дошкольников так же является в наше время довольно острым и беспокоит большинство родителей. В последнее время, как в детских садах, так и в семьях большое внимание уделяется интеллектуальному развитию детей, а развитие физических способностей почему-то отходит на второй план. И это совершенно необоснованно, поскольку высокий уровень физического развития благотворно влияет на психологическое развитие ребенка. Разнообразить двигательную активность можно с помощью правильно подобранных по возрасту занятий физкультурой. В связи с этим нужно уделять большое внимание физическим занятиям в детских садах.

Также в последние годы приходится констатировать выраженное падение уровня физической активности не только у детей дошкольного и школьного возраста, но и у студентов. Но, что самое печальное – это падение престижности в обществе профессии учителя физической культуры.

В связи с этим, не менее важной проблемой представляется отсутствие в настоящее время целенаправленной, долгосрочной подготовки специалистов в области физического воспитания и спорта непосредственно по выбранной специальности. Вместе с тем, нельзя не отметить, что сам процесс

подготовки кадров в области физического воспитания в целом не отвечает современным требованиям. В данном вопросе назрела острая необходимость пересмотра учебных планов с целью приведения их в соответствие со спецификой конкретной специальности, которая будет отвечать за соответствие учебного процесса с реалиями и потребностями современной жизни. В данном вопросе, особое внимание хотелось бы обратить не только на уже отмеченную необходимость возрождения престижности профессии и подготовки квалифицированных кадров, но и на решение проблемы эффективного трудоустройства выпускников факультетов физического воспитания.

Безусловно, каждый педагог обязан быть творческим, грамотным методистом, наставником. Но в отличие от большинства учителей других предметов, мы не можем творить и воспитывать только, опираясь на свои словесные дарования, находясь в типовом школьном кабинете. Чтобы учитель физической культуры мог непосредственно заниматься процессом физического воспитания, в его распоряжении должны быть физкультурный зал, пришкольные спортивные площадки, необходимое спортивное оборудование и инвентарь, технические средства обучения. В настоящее время спортивная инфраструктура школ города Нур-Султан включает 119 спортивных залов в 91 школе, 236 спортивных площадок в 92 школах в том числе 94 футбольных поля расположены в 88-х школах, 69 волейбольных площадок имеются в 67 школах, 73 баскетбольных площадок имеются в 71-ой школе, а также 50 беговых дорожек имеется в 49-х школах, 8 хоккейных кортов имеется в 8-ми школах, 10 теннисных корта расположены в 9 школах. Материальное оснащение спортивным оборудованием и инвентарем по учебной программе в среднем по школам города составляет всего 61%. Казалось бы, страна процветает, столица растет, из года в год открываются все больше и больше двери школ для учащихся, но проблема переполненных школ остается не решившимся. Количество учащихся с каждым годом растёт, школы переполнены, на одном уроке физической культуры занимаются одновременно по несколько классов, так же нехватка спортивного инвентаря и оборудования не дает учителям физической культуры в полном объеме выполнять разделы учебной программы, а учащимся улучшить свое общее физическое состояние.

Недостаточное количество занятий физической культурой и спортом в значительной степени обусловлено практически полным отсутствием пропаганды здорового образа жизни и ценностей в средствах массовой информации. Пропаганда здорового образа жизни среди детей и подростков должна носить профилактический характер: предлагать альтернативу, возможность выбора своего места в жизни; заинтересовать разнообразными увлечениями. Работа должна вестись в тесном сотрудничестве с образовательными учреждениями. В последнее время идет активный поиск донесения информации до детей и подростков через создание интернет-сайтов, где размещаются информационные материалы, пропагандирующие здоровый образ жизни. Но в то же время в свободном доступе остаются пропаганда алкогольных и энергетических напитков, нездорового питания, и т.д.

Очевидно, что систематические занятия различными видами физических упражнений в самых разнообразных формах будут способствовать повышению общей резистентности организма современных жителей к неблагоприятным воздействиям различного характера. В настоящее время в нашей стране формируется активный интерес к здоровому образу жизни. По сути дела, можно говорить о том, что в нашей стране возникает новый социальный феномен, выражающийся в острой экономической заинтересованности граждан в сохранении здоровья как основы материального благополучия. Необходимо сохранить и восстановить лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения и продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом.

**Оспанова Р.Ж.**  
*магистрантка 2 года обучения*  
*КазНУ им.аль-Фараби, г. Алматы, РК.*  
**Научный руководитель: Касымбекова С.И.**  
*д.п.н. профессор кафедры физического*  
*воспитания и спорта КазНУ им.аль-Фараби*

## **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

Способность к длительным нагрузкам и физической подготовки в настоящее время менее важны для выживания человека, чем в более ранних популяциях людей, регулярная спортивная деятельность является признанным средством улучшения качества жизни в современном мире. Регулярные занятия спортом неоднократно доказывали свою полезность для положительного физического и психологического развития детей и взрослых.

Как у детей, так и у взрослых регулярная спортивная активность положительно влияет на их здоровье, поскольку снижает уровень сердечно-сосудистых рисков. Кроме того, точно так же, как малоподвижный образ жизни приводит к избыточному весу и ожирению у детей и подростков, регулярные занятия спортом помогают успешно управлять оптимальной массой тела. Занятия спортом, несомненно, также влияют на физическое развитие, поскольку активные дети демонстрируют лучший контроль над моторикой, чем их сверстники, а также лучшую компетентность в области двигательных навыков.

Было доказано, что помимо заявленных положительных физиологических эффектов активного образа жизни в детском и подростковом возрасте, регулярная организованная спортивная деятельность детей улучшает их двигательное, умственное и эмоциональное развитие. Кроме того, организованная спортивная деятельность предполагает социализацию детей со сверстниками, что позволяет им овладевать спортом, а также социальными навыками, которые они могут использовать в повседневной жизни. Улучшение координации движений также положительно связано с интеллектом у подростков. Наконец, с помощью организованных спортивных мероприятий, которые определяются правилами и нормами, дети также могут контролировать агрессию.

Спорт как сфера человеческой деятельности сочетает в себе культурные и социальные признаки, которые в быстро развивающемся мире играют большую роль. Спортивные достижения зависят от многих факторов, наследственность спортсмена, правильно подобранные педагогическое воздействие на каждом этапе многолетней подготовки, позволяющих развить его физические и психические качества до требований современных модельных характеристик спортсмена в том или ином виде спорта. Качества такого высокого уровня можно получить у одаренных спортсменов только через специально организованную подготовку, эффективное обучение и воспитание. Благодаря колоссальной работе ученых сформированы и внедрены основные положения и методы подготовки спортсменов, реализация потенциала детей, подростков, это и многое другое было основательно изучено и экспериментально доказано из педагогических, медико-биологических, психологических и математических методов исследования. Собранный материал позволяет построить подготовку атлета, от начального этапа до этапа спортивного долголетия. Однако собранный материал о подготовки спортсменов на этапе «Максимальной реализации возможностей (первых больших успехов)» представлено значительно в меньшей степени. Связи с этим наступают проблемы повышения спортивного мастерства и перехода на следующий этап подготовки спортсменов и спортсменок. Необходимое обеспечение педагогической практики, при котором управление тренировочного процесса формируется благодаря новым научно-технологическим знаниям, раскрывающие способы содержания и структуры педагогических воздействий адекватным ритмам их возрастного развития, показатели морфофункционального развития их систем и наличие научно обоснованного решения организационно-педагогических задач.

Охарактеризованные выше обстоятельства свидетельствуют о необходимости разработки основополагающих положений системы подготовки спортсменов, что и предопределяет актуальность данной проблемы.

Состояние и перспективы спорта в Республике Казахстан, на примере легкой атлетике.

В 2021 году после пяти лет ожидания прошли тридцать вторые олимпийские игры в Токио. Сборная Казахстана представила 95 спортсменов в 27 видах и заняла 83 место с 8 бронзовыми медалями, на прошлых играх Казахстан был представлен 104 спортсменами в 17 видах спорта и поднялся на 22 место в общем командном зачете (3 золота, 5 серебра, 10 бронзовых медалей). Можно долго выгораживать

нашу сборную тем, что квалификационные нормативы стали выше, конкуренция жёстче, погодные условия не помогли, но факт остается фактом это худшее выступление за всю историю Независимого Казахстана. Есть хорошее выражение, полностью описывающее выступление наших спортсменов: «Это не соперники стали сильнее, это мы стоим на месте». И отсюда вытекает общее представление о состоянии спорта в Казахстане.

Спорт – это всегда инвестиции, мы вкладываем в деньги, чтобы потом показать конкурентоспособность страны на международной арене. Один из главных факторов развития спорта, это вложений инвестиций в инфраструктуру, расширение тренерского потенциала, создание научно-исследовательских институтов, грамотный спортивный отбор перспективных спортсменов. Отрегулировав все эти компоненты, мы получим потенциальную сборную с призовыми местами.

Легкая атлетика в Казахстане популярна, среди детей до 16 лет, спортсменов любителей, которые бегают марафоны ради медали участника, но в спорте высших достижений остаются единицы. С чем это связано:

1. Низкая финансирование штатных спортсменов.
2. Низкое медицинско-врачебное обслуживание.
3. Отсутствие или устаревшая спортивная инфраструктура.
4. Устаревшая методика подготовки спортсменов и т.д.

Данные факторы были сформированы из опроса действующих и уже завершивших карьеру легкоатлетов Казахстана. Самое плачевное, что на протяжении многих лет проблемы не меняются. За последние 10 лет в стране было построено два манежа аккредитованных для проведения международных и республиканских соревнований, но в Казахстане свыше 10 областей и крупных городов, которые всё ещё нуждаются в спортивной инфраструктуре. Даже взять, город Алматы, центр спорта и спортивного движения имеет два манежа, но каких, один не отапливается, другой 80\*50м. В Павлодаре, акимат 5 лет строит манеж, который даже не начинался, а сборная области тренируется в манеже, где еще в начале 2000х красили дорожку для футболистов из года в год. Каждая область нуждается в строительстве спорт.сооружений высокого класса, ведь если посмотреть с другой стороны, имея необходимую инфраструктуру, можно развивать туристическую отрасль, приглашая сборные команды с других стран и предоставляя им свои услуги, тем самым окупив вложенные инвестиции и увеличив ВВП страны за счет туризма. Турция, Испания, США, Португалия ежегодно принимают у себя всех спортсменов с разных уголков земли.

Спорт в Ведущих странах мира стал неотъемлемой частью экономики, проникая во все сферы жизни населения, формируя отношения с государством в виде специфического ведения бизнеса. Спортивная деятельность является важным компонентом предпринимательской сферы, где люди, работающие в этой отрасли, находятся профессионально занятыми, и тем самым пополняя федеральную и местную казну налоговыми поступлениями, благодаря которым решаются государственные социальные проблемы общества. При развитой государственной экономике, торговле пропорционально повышается уровень спорта в стране. В современном спорте значительную часть занимают не только результаты, но и уровень развития управления и организации бизнеса, с помощью которого происходит доход для дальнейшего совершенствования спортивной деятельности.

Решая проблему финансирования, необходимо понять, что всё делать за государственные деньги нельзя и не эффективно. Без частных спонсоров, рекламодателей, бизнесменов, которые вкладывали бы средства в спортивные проекты, спортивные мероприятия и т.п., адекватного развития спорта просто не будет. Большинство стран Запада отказались спонсировать спорт от государства, в основном этим занимаются частные сферы.

Чего на самом деле не хватает нашему спорту, это профессионального спортивного агентства, которое помогала бы ведущим спортсменам в реализации своих способностей.

Спорт высших достижений требует от спортсменов полной отдачи и самоотверженности. Постоянные учебно-тренировочные сборы, подготовка к главным соревнованиям (Олимпиада, Чемпионат Мира, Азиатские игры и др.), анализ выполненных работ, планирование системы подготовок, формирование новых методов тренировок и т.п. Всё это требует большого внимания и концентрации направленных на достижение высоких результатов, не оставляя времени на личные дела. Многие казахстанские спортсмены, завершив карьеру, не смогли найти себе место в этом мире, что приводит к плачевным историям. Трудоустройством, работа со спонсорами, инвестициями, организация бизнес-плана, всё это подушка безопасности после завершения спортивной деятельности, которыми должны заниматься квалифицированные люди.

Менеджеры, это не только высококвалифицированные люди, знающие спортивную жизнь, но и доверенные и уважаемые люди, которые решают самые деликатные и сложные вопросы, связанные с профессиональной деятельностью спортсменов.

Основными критериями агентства должны быть: безупречная репутация, честность, конфиденциальность личных данных, коммуникабельность.

Каждому агентству необходимо иметь большой круг связей в спортивной и около-спортивной сфере и бизнесе. Решение проблем, связанных с трудоустройством спортсмена или тренера, поиск спонсоров, размещение спортивной делегации на международных соревнованиях и многие другие вопросы тяжело решить без нужных связей и контактов с международными федерациями и т.п. Умение обеспечивать клиентов должными условиями, доказывает необходимость спортивного агентства.

Еще одной актуальной проблемой спорта является спортивная медицина. Многие ведущие спортсмены Казахстана вынуждены искать помощи за рубежом, проходить реабилитацию, лечение и т.п. При серьезной травме в отсутствие необходимых условий, спортсмены вынуждены не вылечившись до конца, снова приступать к тренировкам, что приводит к еще более серьезной травме.

Спортивная медицина – это многопрофильная клиническая и академическая специальность медицины, занимающаяся укреплением здоровья населения в целом путем стимулирования физически активного образа жизни и диагностики, лечения, профилактики и реабилитации после травм или заболеваний, связанных с физической активностью, упражнениями и спортом на всех уровнях.

Спортивная медицина определена и признана во всем мире и помимо заботы о спортсменах она в основном сосредоточена на:

- Профилактика хронических заболеваний, вызванных малоподвижным образом жизни, как основная область, представляющая все больший интерес, которая частично может быть обеспечена опытом в области спортивной медицины.
- Предварительный клинический скрининг и обследование перед тренировками и соревнованиями, а также медицинская помощь спортсменам, занимающимся всеми видами спорта.
- Использование добавок, фармакологических средств, допинг-контроля и гендерной верификации и связанные с этим сложные моральные, юридические и медицинские трудности.
- Особые медицинские проблемы, связанные с международными спортивными соревнованиями спортсменов, в том числе спортсменов-инвалидов, такие как последствия путешествий и акклиматизации.
- Исследования в области фундаментальных наук и обширные клинические исследования в области спортивной медицины в рамках широкого спектра специальностей. Спортивная медицина может охватывать целый ряд областей, включая внутреннюю медицину, физиологию физических упражнений, кардиологию, ортопедию и травматологию, физическую и реабилитационную медицину и т.д.

Спортивная медицина объединяет команды врачей, спортивных тренеров, физиотерапевтов, тренеров, спортивных ученых, диетологов, психологов, спортсменов и других смежных специальностей. Специалист по спортивной медицине должен рассматриваться как руководитель многопрофильной команды спортивной медицины, координирующей непосредственное планирование оздоровительных мероприятий спортсмена, связанных с его здоровьем.

Специалист в области спортивной медицины может работать в различных условиях и поэтому должен помимо базовой подготовки, также обладать определенной компетенцией в области медицинских проблем, возникающих в связи с видом спорта. Это может включать в себя, например, глубокое понимание потребностей в футбольной медицине или в легкоатлетической медицине.

*Сейілбеков А.Д.*  
*2 курс магистранты*  
*әл-Фараби атындағы ҚазҰУ, Алматы қ., ҚР.*  
**Ғылыми жетекші:**  
*Алимханов Е.А.*  
*п.ғ.д., профессор*  
*әл-Фараби атындағы ҚазҰУ, Алматы қ., ҚР.*

## **БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНА АРНАЛҒАН ГИМНАСТИКАЛЫҚ ЖАТТЫҒУЛАРДЫ ҚОЛДАНУ ӘДІСТЕМЕЛЕРІ**

**Аннотация:** Бұл мақалада бастауыш мектеп жасындағы оқушыларға арналған гимнастикалық жаттығуларды қолданудың тиімді әдістері көрсетіледі. Сонымен қатар бастауыш мектеп жасындағы балалардың жас ерекшеліктеріне, анатомиялық-физиологиялық ерекшеліктеріне сәйкес гимнастикалық жаттығуларға бейімделу жағдайы қарастырылады. Педагогикалық міндеттерге байланысты гимнастика сабақтардың сыныптарға бөлінуі және гимнастикалық жаттығуларды оқытудың тиімді әдістері ұсынылды. Ұсынылған әдістемелер жалпы білім беретін мектептегі бастауыш сынып мұғалімінің дене шынықтыру сабағын сапалы әрі көрнекі өткізуге арналған.

**Өзектілігі:** Мектептегі дене тәрбиесі жұмысы әр түрлі әдістемелер мен тәсілдер арқылы іске асырылады, солардың арасында гимнастикалық жаттығуларды қолдану маңызды бағыттың бірі болып табылады. Негізгі гимнастиканың сипатты ерекшеліктеріне байланысты алынған жаттығулар балалардың барлық жас топтарына дене тәрбиесінің қолайлы және тиімді тәсілі болып келеді[1]. Бастауыш сыныптардағы дене шынықтыру сабақтарын сапалы өткізуде гимнастикалық жаттығуларды қолданудың тиімді әдістерін ұсыну педагогикадағы өзекті мәселелерге жатады.

**Зерттеудің мақсаты:** Мектептегі бастауыш сынып оқушыларына арналған гимнастикалық жаттығуларды қолданудың тиімді әдістемелерін зерттеу.

### **Зерттеудің міндеттері:**

1. Бастауыш мектеп жасындағы балалардың гимнастикалық жаттығуларға бейімделуін анықтау;
2. Педагогикалық міндеттерге байланысты гимнастикалық жаттығуларды топтау;
3. Бастауыш сынып оқушыларына арналған гимнастикалық жаттығуларды оқыту әдістемелерін зерттеу.

**Зерттеу пәні.** Мектептегі дене шынықтыру пәнінде қолданылатын гимнастикалық жаттығулар.

**Зерттеу объектісі.** Мектептегі дене шынықтыру сабағы үрдісі.

Кіріспе. Гимнастикалық жаттығуларды сабақтарында пайдалану түрлері көп және әртүрлі болып келеді және де әрқайсының өз өзгешілігі бар. Осы өзгешіліктеріне байланысты оқыту әдістері және сабақты ұйымдастыру түрлері де таңдалып алынады.

Дұрыс таңдалған дене жаттығулары арқылы сабақтың сапасын жақсартып жақсы нәтижеге қол жеткізуге болады. Гимнастикалық жаттығуларды қолдану барысында тиімді әдістемелерді таңдау бүгінгі білім беру саласында басты қажетті мәселелердің бірі болып отыр. «Гимнастикалық жаттығуларда жан-жақты дене тәрбиесінің міндеттерін шешуге жәрдемдесетін мейлінше әр алуан дене тәрбиесі жаттығулары пайдаланылуына кең мүмкіндік қарастырылған. Онда педагогикалық міндеттер мен организмнің анатомиялық-физиологиялық ерекшеліктеріне сәйкес кез келген қимыл мен қозғалыс әрекетті қолдануға болады. Гимнастикада организмнің құрылымы мен қызметіне біршама дәл талғамды ықпал жасауды жүзеге асыруға болады»[2].

Мектептегі дене тәрбиесінде гимнастика басты орындардың бірін алады. Гимнастика жүйесі-бұл арнайы таңдалған дене жаттығулары, денсаулықты нығайтудың жүйелі әдістері, үйлесімді дене дамуы мен қозғалыс дағдыларын, күш пен икемділікті, қозғалыс жылдамдығын, төзімділікті және т.б. жетілдіруге ықпалы көп болып табылады.

Мектептердегі дене тәрбиесінің барлық маңызды түрлерінің мазмұнына гимнастикалық жаттығулар кіреді. Ол мектептегі дене шынықтыру, мәдени тәрбиелік және сауықтыру шараларының мазмұнының ең маңызды бөлігі, сыныптан тыс жұмыстардың, спорттық-сауықтыру жұмыстарының, демалыстардың бөлігі болып табылады және жарыстар, бұқаралық спорттық және гимнастикалық қойылымдар, көркемөнерпаздар кештерінде кеңінен пайдаланылады.

Жаттығулар арқылы оқыту және оқу міндеттерінің тиімділігі, сонымен қатар оларды оқу жұмысында өзіндік және ұйымдастырылған түрде қолдану өте маңызды. Осыған байланысты сабақты



ұйымдастырудың құралдарын, әдістерін және тәсілдерін таңдау әр түрлі жастағы оқушылардың анатомиялық физиологиялық жас ерекшеліктеріне және физикалық мүмкіндіктеріне қатаң байланысты тиісті сыныпта жүзеге асырылуы өте маңызды. Гимнастикалық жаттығуларды оқыту мәселесін әртүрлі ғалымдар Гавердовский Ю.К., Гужаловский А.А., Боген М.М., Ашмарин Б.А. т.б. зерттеген. [3]

Жоғарыда айтылғандарға сүйене отырып, дене шынықтыру сабағында, әсіресе бастауыш мектеп жасында балаларды гимнастикалық жаттығулармен айналысуға үйрету өте маңызды деген қорытынды жасауға болады. Әрбір ата-ана өз баласының үйлесімді дене дамуын қалайды, ал гимнастика жаттығулары бұл мәселенің бірден-бір шешімі болып табылады.

Зерттеу нәтижелері. Бастауыш сыныптардағы дене тәрбиесі жұмыстары мемлекеттік бекітілген оқу Бағдарламасы бойынша іске асырылады. Осы жұмыста зерттеуге алынған бағыттардың барлығы Орта білім беру мазмұнын жаңарту аясында бастауыш мектепке (1-4 сыныптар) арналған оқу Бағдарламасы негізінде өткізілді [4]. Бастауыш сынып оқушыларына арналған гимнастикалық жаттығуларды қолдану әдістемелері мақсаты бастауыш сынып оқушыларына дене қозғалыс іскерліктері мен дағдыларын қалыптастыру болып табылады. Гимнастикалық жаттығуларды оқыту, үйрету үшін мұғалім оқытушының басшылығымен жоспарланған дене шынықтыру сабақтарында келесі негізгі мақсаттар шешіледі:

- оқушының жалпы қозғалыс дайындығы үшін күнделікті өмірге қажетті маңызды қозғалыс дағдыларды қалыптастыру (жүру, жүгіру, секіру, өрмелеу, аунау т.б.);

- төзімділік, жылдамдық, күш, ептілік, икемділік дене сапаларын тәрбиелеу;

- дене шынықтыруға деген педагогикалық дағдыларды қалыптастыру болып табылады.

Гимнастика сабақтарында меңгерілетін жаттығулардың түрлері әр түрлі болып келеді ол сабақ мақсаттарына қарай өзгеріп отырады, негізінен гимнастикалық жаттығулар баланың қарапайым қозғалыстарынан бастап, бөлек позалар мен қалыптарын жетілдіріп одан кейін күрделі қозғалыс әрекеттерді меңгеруге жол ашады. Гимнастикалық жаттығуды оқыту, жаттықтыру үдерісін шартты түрде үш өзара тығыз байланысты кезеңдерге бөледі.

Бірінші кезеңі – әр қозғалыс әрекетін саналы түрінде меңгеру үшін жалпы алғашқы ойша елестету жасау. Жаңа қозғалыс туралы алғашқы мәліметтерін (қозғалыстың түрі, амплитудасы, бағдары т.б.) және шұғылданушының бұрыннан жиналған қозғалыс тәжірибесін қосу нәтижесінде, алдағы қозғалыс әрекеттердің басты бағдарламасын құруды қамтамасыз ететін жалпы байланыстар қалыптасады.

Екінші кезеңі – қозғалысты орындау техникасының негіздерін тікелей меңгеру. Бұл кезеңде оқытушы мен оқушының бірлескен белсенді жұмысының нәтижесінде жаттығу туралы елестету дәлденеді, қателер жойылады, жаттығудың өздігінше орындалуы қамтамасыз етіледі.

Үшінші кезеңі – қозғалысты орындау техникасын нығайту және жетілдіру. Бұл қозғалыс меңгеру дәрежесін тұрақты автоматтандырылған дағды деңгейіне жеткізуге мүмкіндік береді, осыған орай шұғылданушы оны әртүрлі жағдайларда және ұзақ уақыт аралығында орындай алады.

Жаттығуды оқыту, үйрету үдерісі аяқталған соң барлық әрекеттер оның әртүрлі нұсқаларын орындауға, оған ұқсас бірақ орындау техникасы тым күрделі жаттығуларды орындауға мүмкіндік береді.

Гимнастикалық жаттығуларды оқыту мен орындатудың әдістемелік тәсілдері.

Гимнастикалық жаттығуларды оқыту мен үйретудің әдістемелік тәсілдері өте көп және әр түрлі болып келеді, тәжірибеде жиі қолданылатын бағыты жаттығуды орындау техникасы туралы елестету жасау және нақтылау тәсілдері болып табылады, оларға: алдымен әңгімелесу, түсіндіру, талқылау және мұғалім мен оқушының сөйлеу арқыл түсінулері, одан кейін көрінелік құралдарды көрсету (сызбалар, сілтемелер, суреттер т.б.) көрсету, соңында түрлі нысаналарды пайдалану, графикалық суреттер түрінде жаттығулардың техникалық элемент-терін үлгілеу (модель жасау), бала үлгісінде жүйелі әрекеттерді көрсету, техникалық құралдар арқылы қозғалыстың бөлек параметрлерін көрсету т.с.с. бағыттар енеді.

Гимнастикалық жаттығуларды оқыту үйретудің тиімділігі оқыту үрдісіне қойылатын негізгі талаптарды сақтауына байланысты. Талаптардың арасындағы ең маңыздылары болып табылатындары:

- Педагогикалық үрдісінің жалпы мақсатын және оқытудың бөлек кезеңдерінің негізгі міндеттерін дұрыс түсінуі;

- Оқыту процесін оқушылардың жас мүмкіншіліктеріне айқын сәйкестіріп ұйымдастыру;

- Шұғылданушыларға барынша жекеленген бабын бөлу;

- Оқытудың негізгі принциптерін сақтау;

- Гимнастикалық жаттығулардың орындау техникасын және оқыту әдістемесін терең және жан-жақты білу талаптарына бөлінеді.

Гимнастикалық жаттығуларды оқыту үдерісі оқытушы мен оқушының бір ізді әрекеттерден құрастырылады. Бұл әрекеттер әр оқыту, жаттықтыру кезеңнің қозғалыс үйрену жағдайлармен және мақсаттар сипаттымен анықталады. Гимнастикалық жаттығуларды оқыту үйрету, жаттықтыру барысы рет-реттерімен бірнеше кезеңдерден тұрады, олар:

– Оқыту басында оқытушы оқушының жаңа жаттығуды меңгеруіне деген дайындығын анықтау қажет ол үшін алдымен оқушының жаттығулар үйрену кезіндегі байқалған жекелік ерекшеліктерін және қозғалыс тәжірибесін еске алу;

– Оқушының жүріс-тұрысын бақылау, онымен әңгімелесу, оның ағымды жай-күйін бағалау;

– Оқушының функционалдық жүйелерінің мүмкіндіктерін анықтау, медициналық бақылаудың деректерін оқып білу;

– Оқушының дайындығының бір тарабын (денелік, қозғалыс т.б.) бағалау үшін бақылау тапсырмалар таңдайды немесе бұған таныс, жаңа қозғалысқа ұқсайтын жаттығулар қайталауына тапсырма береді.

– Оқушы туралы мәліметтер және жаңа жаттығудың техникасы білімі негізінде оқытушы оқыту бағдарламасын құрастырады, оқыту әдістер мен тәсілдерін таңдайды;

– Оқытушы оқушыны жаңа жаттығумен таныстырады. Олардың бірлескен әрекетшілдік қозғалыс дағдыны қалыптастыру мақсатында жүргізледі. Ол үшін оқытушы алдағы оқытудың жалпы мақсатын тұжырымдап айтады, оқушыға қойылатын талаптарды анықтайды, оқушы білетін жаңа қозғалысқа ұқсайтын жаттығуларды белгілейді, оқушының мықты және әлсіз жақтарын көрсетеді, жаттығуды меңгеру жоспарын белгілеп бекітеді.

Гимнастикалық жаттығуларды табысты меңгерудің шарттары:

Гимнастикалық жаттығуларды оқытудың табысты ұйымдастырудың бірінші шарты – оқушылардың дайындық дәрежесін дәлме-дәл бағалау;

Екінші шарт – оқушының жеке ерекшеліктерін білу және қозғалыс құрылысын талдау негізінде оқыту бағдарламасын құрастыру. Оқыту бағдарламасы алгоритмдік ұйғарымы, сызықты немесе тармақты бағдарламалар түрінде ұсынылады;

Үшінші шарт – жаттығуды меңгеру үдерісін епті(әдісшіл) басқару. Ол үшін оқытушы оқушының әрекет нәтижелерін талдап, керекті түзетуші командалар мен бақылау тапсырмалар қолданады.

Төртінші шарт – лайықты жағдайлар мен оқыту құралдарының болуы. Оларға: ғимараттар (зал, алан), негізгі және көмекші құралдар, әдістемелік құралдар (суреттер, сызбалар, кинограммалар, бейнематериалдар т.б.) жатады[5].

Қорытынды:

Бастауыш сынып оқушыларына арналған гимнастикалық жаттығуларды қолдану әдістемелерін жетілдіру арқылы мақсатты түрде оқушылардың дене қозғалыс іскерліктері мен дағдыларын қалыптастырудың ұтымды жолдарын анықтап іске асыру әдістемелері анықталған. Гимнастикалық жаттығуларды оқыту мен үйретудің әдістемелік тәсілдерін күнделікті өмірде жиі қолданылатын бағыттағы жаттығулармен толықтыру қажеттігі көрсетілген.

Гимнастикалық жаттығуларды оқыту, үйрету үшін мұғалім оқытушының басшылығымен жоспарланған дене шынықтыру сабақтарында қандай алғышарттарды орындау керек оның мақсаттарын шешу жолады көрсетіліп, тиімділігі анықталған.

Гимнастикалық жаттығуларды оқыту, үйрету үдерісі оқытушы мен оқушының бір ізді әрекеттерден құрастырылатындықтары көрсетіле келіп, бұл әрекеттер әр оқыту, үйрету кезеңдеріндегі мақсаттары сипаттары айқындалған.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. М.Е. Құсмиденов. Мектепте гимнастикалық жаттығуларды оқыту әдістемесі: Оқу құралы. – Павлодар: ПМПИ, 2014. – 3 б.
2. А.Ж.Сисенбердиева. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемес.-Алматы 2011. – 176-178 б.
3. Байков В. П. Уроки гимнастики: обучаем без травм // Физическая культура в школе. 2019. № 4. 22-25 б.
4. Дене шынықтыру. Орта білім беру мазмұнын жаңарту аясында бастауыш мектепке (1-4 сыныптар) арналған оқу бағдарламасы. – Астана, 2016. – 50 б.
5. М.Е. Құсмиденов. Мектепте гимнастикалық жаттығуларды оқыту әдістемесі: Оқу құралы. – Павлодар: ПМПИ, 2014. – 8-11 б.

*Каршиганова Е.М.*  
*магистрант 2 жылдық оқу*  
*Павлодар педагогикалық университеті, Павлодар қ., ҚР.*  
**Ғылыми жетекші: Усина Ж.А.**  
*п.ғ.к., қауымдастырылған профессор, Павлодар педагогикалық университеті*  
*өнер және спорт жоғары мектебі*

## **ШАХМАТПЕН АЙНАЛЫСУДЫҢ БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ЖАДЫН ДАМУЫҒА ӘСЕРІ**

**Аннотация.** Бұл мақалада шахмат сабақтарының көмегімен оқушылар арасында қысқа мерзімді және ұзақ мерзімді есте сақтауды дамыту мәселелері қарастырылады. Біздің мақсатымыз бастауыш сынып балаларының әртүрлі топтарының көрсеткіштерін салыстыру болды: 4-10 ай бойы шахматпен, 1-1,5 жыл бойы шахматпен және 1,5-2,5 жыл бойы шахматпен айналысатын балалар. Экспериментті орындау үшін біз профессор Алексеевтің еңбектеріне сүйене отырып, шахмат позицияларын есте сақтау деңгейін объективті түрде көрсететін әдістерді қолдандық.

**Кілт сөздер:** шахмат позициясы, жадты тексеру әдісі, ұзақ және қысқа мерзімді есте сақтау (жад), эксперименттік топ, дебюттік нұсқалар.

Шахмат – сан ғасырлық тарихы бар ежелгі зияткерлік ойын. Қазір ең көп таралған үстел ойындарының бірі. Шахматтың тәрбиелік мәні: тұлғаның қалыптасуына ықпал етеді, логикалық ойлауға және өз іс-әрекетін жоспарлауға үйретеді, зейіннің шоғырлануын дамытады. Шахмат ойнаған кезде адамның көптеген ерекшеліктері көрінеді, сондықтан ол кейде психология мен педагогикада ғылыми зерттеулердің моделі ретінде қолданылады.

Егер дәлірек айтатын болсақ, онда шахмат – бұл миға арналған әмбебап жаттықтырушы. Оның көмегімен жадты ғана емес, сонымен бірге логикалық және абстракті ойлауды, шыдамдылықты дамытуға, зейінді шоғырландыруға және тапсырмаларды оңай шешуге үйренуге болады. Шахмат жадқа қалай әсер ететінін толығырақ қарастырайық? Біріншіден, жедел жад белсенді дамиды – онда белгілі бір уақыт аралығында болатын ақпараттар пен оқиғалар бар. Өйткені, ойыншылар қозғалыстардың әртүрлі нұсқаларын есептеп, оларды басында ұстап, осы немесе басқа комбинацияларды ойластырып, қарсыластың қимылдарын болжауға тырысуы керек.

Оперативтілікпен қатар ойын ұзақ және қысқа мерзімді жадты дамытады. Ойыншы, тіпті тәжірибесіз болса да, ойнаған партияларды, жеңіске немесе жеңіліске әкелген комбинацияларды есіне алады. Болашақта өткен ойындардың тәжірибесін қолданады. Мұнда есте сақтау және ойлау процестері басталады. Бұл процестер ең бастысын бөлуге көмектеседі, ақпараттың жеке бөліктерін байланыстырады, жаңа ақпаратты жадтағы ақпаратпен байланыстырады. Өйткені шахмат ойнағанда ойыншылар жеке, бір-біріне тәуелсіз қимыл жасамайды, олар қарсыластың қимылдары мен ойын жоспарын ескере отырып, қимыл жасауы керек, өйткені ойынның нәтижесі әр қадамға байланысты. «Шахмат» ойлауының арқасында әртүрлі партияларды салыстыруға, ойындағы оқиғалардың одан әрі дамуын болжауды үйренуге болады. Тәжірибелі шахматшылар оқиғалардың дамуының көптеген нұсқаларын болжайды, мүмкін болатын шахмат жүрістерінің барлығын ойында сақтап, есептейді. Эмоционалды есте сақтауды да ұмытпау керек. Сезімдер, эмоциялар мен тәжірибелерді есте сақтау қабілеті де бар. Өйткені, әр жеңіс пен жеңіліс, сәтті немесе сәтсіз қозғалыс ойыншыларға көптеген эмоцияларды тудыртады. Шахматтың көмегімен көрнекі жадты жаттықтыру өте оңай, сондықтан тәжірибелі психологтар баланы 3 жастан бастап шахматпен таныстыруды ұсынады.

Жад – бұл адамның психикалық қасиеті, тәжірибе мен ақпаратты сақтау және көбейту қабілеті. Жад дегеніміз – өткеннің жеке тәжірибелерін еске түсіру, тәжірибенің өзін ғана емес, оның өмір тарихындағы орнын, уақыт пен кеңістікте орналасуын түсіну.

Шахмат ойыны жалпы психологиялық заңдылықтарды зерттеудің модельдік нысаны ретінде ыңғайлы, өйткені онда шеберлікті бағалаудың объективті критерийі – халықаралық рейтинг жүйесі бар. Жеке рейтингтер күтілетін нәтижені есептеу негізінде рейтингтік турнирлерде шахматшылардың өнер көрсету нәтижелері бойынша үнемі есептеледі. Шахматшының ойын деңгейі және онымен байланысты санаттар мен атақтар туралы жалпы қабылданған идеяларға сәйкес жеке коэффициенттердің градациясы бар.

Жоғарыда айтылғандарға сүйене отырып, біз Павлодар қаласының «Шахмат академиясында» эксперимент жүргіздік. Эксперимент үшін барлығы 3 топ алынды:

1. Бастауыш тобы (ойын деңгейі – бастаушы, қазірдің өзінде ойнап жүрген және есептерді шешіп жатқан шахматшылар, бірақ әзірге разрядсыз, шахматпен шұғылдану мерзімі 4-10 ай, экспериментке қатысушылардың саны – 6, олардың жасы – 7-8 жас);

2. Бақылау тобы (ойын деңгейі – орташа, 4 және әлсіз 3-разрядты шахматшылар, шұғылданушылардың мерзімі 1-1,5 жыл, экспериментке қатысушылардың саны – 6, олардың жасы 7-8 жас);

3. Эксперименттік топ (ойын деңгейі – орташадан жоғары, 3-разрядты және одан жоғары шахматшылар, шұғылданушылардың мерзімі 1,5-2,5 жыл, тестіленушілердің саны 6 адам, тестіленушілердің жасы 7-8 жас).

Әр топта 6 ойыншыдан болды. Барлық үш топқа қорытынды нәтижені қарау және оларды бір-бірімен салыстыру үшін бірдей тапсырмалар берілді.

#### **Арнайы жаттығулар:**

1. Дебюттік нұсқаны тақтада көрсетілімі бар мәтін түрінде есте сақтау. Яғни, әдеттегі тақтада дебюттік жүрістер жазылады және демонстрациялық тақтаға дебюттік жүрістерге сәйкес фигуралар қозғалады. Дебют: «төрт аттың дебюті», «екі аттың қорғанысы». Бұл дебюттің екі нұсқасы. Есте сақтау қадамдары:

#### **Төрт аттың дебюті:**

**1. e2-e4–e7-e5**

**2. Kg1-f3–Kb8-c6**

**3. Kb1-c3 – Kg8-f6.**

**4. Cf1-b5** – классикалық (*испандық нұсқа*) жалғасу.

#### **Екі аттың қорғанысы:**

**1. e2-e4–e7-e5**

**2. Kg1-f3–Kb8-c6**

**3. Cf1-c4 – Kg8-f6**

**4. d2-d3** – тыныш ойынға әкеледі.

Партия деректеріне есте сақтау үшін 2 минут уақыт беріледі, содан кейін шахматшылар жадыларында сақтаған дебюттің жүрістерін параққа жазып, сонымен қатар сол жүрістерге сүйене отырып өз шахмат тақтасында оларды көрсетуі керек. Тапсырманы орындау уақыты – 2 минут.

2. Жадында позицияны қалпына келтіру – мәтіндік тапсырма. Бұл тапсырмада 5 позиция бар. Әр позицияға демонстрациялық тақтада 6-8 фигура беріледі, шахматшыларға әр позицияны есте сақтау үшін 30 секунд уақыт беріледі. Барлық позициялар қатарынан бірінен соң бірі жүреді, яғни 6-8 фигурадан 5 позиция. Жалпы алғанда, барлық диаграммаларға есте сақтауға 2,5 минут уақыт беріледі, содан кейін шахматшылар парақшаларында фигуралардың аннотациясын жазады. Тапсырманы орындау уақыты – 5 минут.

3. Біз диаграмманы a1-h8 шаршыларынан ат бағытына бағыттаймыз. Сондықтан, мұнда шахматшылар аттың a1 шаршысынан h8-ге қандай жолмен түсетінін есте ұстауы керек. Диаграмма демонстрация тақтасында 3 рет қайталанады. Содан кейін шахматшылар аттың бағытын парақшаларына жазуы керек. Тапсырманы орындау уақыты – 1 минут.

4. А. Бұл жаттығу үшіншіге ұқсас, бірақ сәл күрделірек. A1-h8 өрісінен демонстрациялық тақтада ең ұзақ жол аттың бағытын көрсетеді. Сондай-ақ, тақтада 3 рет қайталанады. Осыдан кейін шахматшы аттың бағытын жатқа айтуы керек. Тапсырманы орындау уақыты – 2 минут;

В. Мұнда a1-a8 өрісінен демонстрациялық тақтада аттың әдеттегі бағыты көрсетілген. Тақтада 3 рет қайталанады. Содан кейін шахматшы аттың бағытын жатқа айтуы керек. Тапсырманы орындау уақыты – 1 минут.

5. Тікелей тест. Демонстрациялық тақтаға барлық тақтаның 60% толтырылуымен 1 позиция қойылады. Яғни, егер шахматта 32 фигура болса, онда 19 немесе 20 фигура позицияға алынады. Шахматшылар позицияны 1 минут бойы қарап, есте сақтайды. Содан кейін шахматшылар парақшаларды алып, параққа жазып, өздерінің шахмат тақталарында позицияларын қалпына келтіреді. Тапсырманы орындау уақыты – 2 минут.

#### **Зерттеу нәтижелері:**

Тестіленетін топтардың саны 3. Әр топта 6 шахматшы бар. Тестіленушілердің жасы 7-8 жас.

№	Арнайы жаттығулар	Бастауыш тобы	Бақылау тобы	Эксперименттік тобы
1	Дебюттік нұсқаны тақтада көрсетілімі бар мәтін түрінде есте сақтау («төрт аттың дебюті», «екі аттың қорғанысы»)	1. Әр нұсқадағы алғашқы екі жүрісті қалпына келтірді; 2. Екі нұсқаны толықтай қалпына келтірді; 3. Әр нұсқадағы алғашқы бірінші жүрісті қалпына келтірді; 4. Бірінші нұсқада екі жүрісті, екінші нұсқада үш жүрісті қалпына келтірді; 5. Екі нұсқаның жүрістерін өзара шатастырып, ешқайсысын қалпына келтіре алмады; 6. Ешбір жүрістерді есіне түсіре алмады.	1. Әр дебюттік нұсқадағы алғашқы үш жүрісті қалпына келтірді; 2. Бірінші нұсқаны толықтай, екінші нұсқаның тек үш жүрісін қалпына келтірді; 3. Екі нұсқаны толықтай қалпына келтірді; 4. Бірінші нұсқаны толықтай, екінші нұсқада жүрістер хронологиясын шатастырып алды; 5. Екі нұсқаны толықтай қалпына келтірді; 6. Екі нұсқаны толықтай қалпына келтірді.	1. Екі нұсқаны толықтай қалпына келтірді; 2. Екі нұсқаны толықтай қалпына келтірді; 3. Екі нұсқаны толықтай қалпына келтірді; 4. Екі нұсқаны толықтай қалпына келтірді; 5. Екі нұсқаны толықтай қалпына келтірді; 6. Екі нұсқаны толықтай қалпына келтірді.
2	Жадында позицияны қалпына келтіру – мәтіндік тапсырма	1. 1 позицияны қалпына келтірді; 2. 2 позицияны қалпына келтірді; 3. 1 позицияны қалпына келтірді; 4. 1 позицияны қалпына келтірді; 5. 2 позицияны қалпына келтірді; 6. 1 позицияны қалпына келтірді.	1. 2 позицияны қалпына келтірді; 2. 3 позицияны қалпына келтірді; 3. 4 позицияны қалпына келтірді; 4. 2 позицияны қалпына келтірді; 5. 5 позицияны қалпына келтірді; 6. 5 позицияны қалпына келтірді;	1. 4 позицияны қалпына келтірді; 2. 3 позицияны қалпына келтірді; 3. 5 позицияны қалпына келтірді; 4. 5 позицияны қалпына келтірді; 5. 5 позицияны қалпына келтірді; 6. 5 позицияны қалпына келтірді.
3	Ат бағыты	1. Ат бағытын қалпына келтіре алмады; 2. Ат бағытын қалпына келтіре алмады; 3. Ат бағытын қалпына келтірді; 4. Ат бағытын қалпына келтірді; 5. Ат бағытын қалпына келтіре алмады; 6. Ат бағытын қалпына келтіре алмады.	1. Ат бағытын қалпына келтіре алмады; 2. Ат бағытын қалпына келтіре алмады; 3. Ат бағытын қалпына келтірді; 4. Ат бағытын қалпына келтірді; 5. Ат бағытын қалпына келтірді; 6. Ат бағытын қалпына келтірді.	1. Ат бағытын қалпына келтірді; 2. Ат бағытын қалпына келтірді; 3. Ат бағытын қалпына келтірді; 4. Ат бағытын қалпына келтірді; 5. Ат бағытын қалпына келтірді; 6. Ат бағытын қалпына келтірді.
4	А. а1-h8 шаршыларынан аттың күрделі бағыты; В. а1-a8 шаршыларынан аттың бағыты	1. А. Қалпына келтіре алмады; В. Қалпына келтірді; 2. А. Қалпына келтіре алмады; В. Қалпына келтірді; 3. А. Қалпына келтіре алмады; В. Қалпына келтірді; 4. А. Қалпына келтіре алмады; В. Қалпына келтірді; 5. А. Қалпына келтіре алмады; В. Қалпына келтірді; 6. А. Қалпына келтіре алмады; В. Қалпына келтірді.	1. А. Қалпына келтіре алмады; В. Қалпына келтірді; 2. А. Қалпына келтірді; В. Қалпына келтірді; 3. А. Қалпына келтіре алмады; В. Қалпына келтірді; 4. А. Қалпына келтіре алмады; В. Қалпына келтірді; 5. А. Қалпына келтірді; В. Қалпына келтірді; 6. А. Қалпына келтірді; В. Қалпына келтірді.	1. А. Қалпына келтіре алмады; В. Қалпына келтірді; 2. А. А. Қалпына келтірді; В. Қалпына келтірді; 3. А. Қалпына келтірді; В. Қалпына келтірді; 4. А. Қалпына келтірді; В. Қалпына келтірді; 5. А. Қалпына келтірді; В. Қалпына келтірді; 6. А. Қалпына келтірді; В. Қалпына келтірді.
5	Тікелей тест	1. Қалпына келтіре алмады; 2. Қалпына келтіре алмады; 3. Қалпына келтіре алмады; 4. Қалпына келтіре алмады; 5. Қалпына келтіре алмады; 6. Қалпына келтірді.	1. Қалпына келтірді; 2. Қалпына келтіре алмады; 3. Қалпына келтірді; 4. Қалпына келтірді; 5. Қалпына келтірді; 6. Қалпына келтіре алмады.	1. Қалпына келтірді; 2. Қалпына келтірді; 3. Қалпына келтірді; 4. Қалпына келтірді; 5. Қалпына келтірді; 6. Қалпына келтірді.
Тапсырмаларды орындағандар нәтижесі сан түрінде және пайызбен (%)		1 тапсырма: 1; 16,7% 2 тапсырма: 0; 0% 3 тапсырма: 2; 33,3% 4 тапсырма: 0; 0% 5 тапсырма: 1; 16,7%	1 тапсырма: 2; 33,3% 2 тапсырма: 2; 33,3% 3 тапсырма: 4; 66,7% 4 тапсырма: 3; 50% 5 тапсырма: 4; 66,7%	1 тапсырма: 6; 100% 2 тапсырма: 4; 66,7% 3 тапсырма: 6; 100% 4 тапсырма: 5; 83,3% 5 тапсырма: 6; 100%

## **Қорытынды**

Шахматшылардың есте сақтау қабілеті қарапайым оқушылардан ерекшеленеді. Шахмат балалардың табандылығын дамытады, 2-3 қадам алға ойлауға және әрине, есте сақтауды жақсартады, дамытады. Өйткені, шахматшы партия ойнаған кезде, ол бірден кем дегенде екі нұсқаны талдай бастайды және әр нұсқада бірнеше жүрістен алға жылжиды, ал шахматшы екінші нұсқаны талдағанда, біріншісі оның жадында қалады. Біздің тәжірибеміз көрсеткендей, шахмат балалардың жадына өте қатты әсер етеді. Экспериментке 3 топ алынды: бастаушы, бақылау және эксперименттік. Егер біз үш топтың нәтижелерін салыстыратын болсақ, онда тәжірибелік топ көшбасшы болды. Бастапқы топтың көрсеткіші қалған екеуіне қарағанда нашар. Бастаушы топта балалар тек 4-10 ай аралығында, бақылау тобында 1-1,5 жыл аралығында және эксперименттік топта 1,5-2,5 жыл аралығында шахматпен айналысатын балалардың нәтижелері келесідей болды: бастаушы топта – 1 тапсырма: 1; 16,7%; 2 тапсырма: 0; 0%; 3 тапсырма: 2; 33,3%; 4 тапсырма: 0; 0%; 5 тапсырма: 1; 16,7%; бақылау тобында – 1 тапсырма: 2; 33,3%; 2 тапсырма: 2; 33,3%; 3 тапсырма: 4; 66,7%; 4 тапсырма: 3; 50%; 5 тапсырма: 4; 66,7%; эксперименттік топта – 1 тапсырма: 6; 100%; 2 тапсырма: 4; 66,7%; 3 тапсырма: 6; 100%; 4 тапсырма: 5; 83,3%; 5 тапсырма: 6; 100%. Жоғарыда келтірілген нәтижелерге сүйене отырып, шахмат баланың жадына жақсы әсер етеді деген қорытынды жасауға болады. Өйткені, бала шахматпен неғұрлым көп айналысса, оның шахмат позициясын қалпына келтіру және белгілі бір заттарды есте сақтау нәтижелері соғұрлым жоғары болады.

## **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Сабрина Чеваннес, Шахматы для детей. – М.: Эксмо, 2015. – 65 с.
2. Брестель, Т.Г., Развитие образного и логического мышления младших школьников через обучение игре в шахматы. – М.: Педагогическая наука и практика, 2012. – №5. – 9-13 с.
3. Антон Могучий, Большой тренажер мозга. – М.: АСТ, 2020. – 22 с.
4. Пожарский В., Шахматный учебник. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2017. – 20 с.
5. Габбазова А.Я., Интеллектуальное развитие детей младшего школьного возраста в процессе обучения шахматной игре. – Ульяновск.: УлГТУ, 2008. – 95

*Кенжеғалиев Б.Қ.*  
*2 жыл оқу магистранты*  
*М.Өтемісов атындағы БҚУ, Орал қ., ҚР.*  
**Ғылыми жетекшісі: PhD докторы Байтлесова Н.К.**  
*М.Өтемісов атындағы БҚУ*  
*Дене тәрбиесін оқытудың теориясы*  
*мен әдістемесі кафедрасы*

## **ЖАРЫС КЕЗЕҢІНДЕГІ ЖАС ФУТБОЛШЫЛАРДЫҢ СПОРТТЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ ЕРЕКШЕЛІГІ**

Қазіргі футбол ойыншылардың функцияларын, сәйкесінше спортшыларға және олардың дайындық деңгейіне қойылатын талаптарды өзгертті.

Өздеріңіз білетіндей, жоғары білікті футболшының жеке шеберлігі дене, техникалық, теориялық және ерікті дайындық сияқты негізгі компоненттерден тұрады, бұл өз кезегінде жас футболшылардың оқу-жаттығу процесінің тиімділігін арттырмай мүмкін емес.

Футболшылардың спорттық шеберлігінің негізі техникалық дайындық болып табылады, оның деңгейі көбінесе ойынның тиімділігі мен ойын-сауығын анықтайды.

Жаттықтырушылардың, футбол ұйымдары мен мектептер басшыларының, жас футболшылардың ата – аналары мен олардың туыстарының футболды үйретудің бастапқы кезеңіндегі негізгі міндеті-балалардың ойынға және салауатты өмір салтына деген сүйіспеншілігін арттыру, арттыру және сақтау. Мұндай жағдайда жарыстар үлкен рөл атқарады. Жас футболшылар бір рет жарыстарға қатысып, басқа, белгісіз командалардың құрдастарымен күрестен алғашқы марапаттар мен эмоциялар алып, әр апта сайын, мүмкін күн сайын ата-аналар мен жаттықтырушылардан келесі жарыстар туралы сұрайды.

Мұның себебін түсіну үшін біз қазіргі ғылыми әдебиеттерде спорттағы жарыстық белсенділікті қалай түсіндіретінін анықтауымыз қажет. Жарысқа қабілетті компонент спортты адамның мәдени іс-әрекетінің ерекше түрі ретінде сипаттайды. Жарыс-бұл әлеуметтік құбылыс, онсыз спорттық іс-әрекеттің болуы мүмкін емес. Жарыс спорт түрінен немесе жаттығудан, оған қатысушылардан, төрешілерден, көрермендерден, жанкүйерлерден және жанкүйерлерден тұрады. Кез-келген жарыстың негізгі өнімі әрқашан қатысушылар арасындағы бәсекелестікті тудыратын нәтиже болады.

Жарыстық іс-әрекетте әртүрлі мақсаттар қойылады, әр түрлі контексте қол жеткізілген нәтиже жоғары бағаланады, кейде бұл жарыстық процестің өзі болуы мүмкін.

Спорт-бұл бәсекеге қабілетті іс-әрекет, оған арнайы дайындық, сонымен қатар адамгершілік қатынастар мен оған тән нормалар жиынтығы.

Спорттың өзіне тән ерекшелігі жарыстық іс-әрекет болып табылады, оның ерекше нысаны бәсекелестердің өзара іс-қимылын нақты регламенттеу, іс-қимыл құрамын (снарядтың салмағы, қарсылас, қашықтық және т.б.), оларды орындау шарттары мен белгіленген ережелер бойынша жетістіктерді бағалау тәсілдері негізінде адами мүмкіндіктерді анықтауға, салыстыруға және салыстыруға мүмкіндік беретін жарыстар болып табылады.

Спорттағы жарыстық қызметке арнайы дайындық спорттық жаттығу нысанында жүзеге асырылады.

Күрделі және қарқынды жаттығу және жарыстық іс-шаралар барысында жастардың моральдық қасиеттері тексеріліп, қалыптасады, ерік күшейеді және шыңдалады, адамгершілік мінез-құлық тәжірибесі алынады.

Спорт көп қырлы қоғамдық құбылыс ретінде адамды еңбекке және басқа да қызмет түрлеріне дайындау, қоғамның рухани сұраныстарын қанағаттандыру, интернационалдық байланыстарды нығайту мен кеңейту саласы, сондай-ақ этикалық және эстетикалық тәрбиенің маңызды құралдарының бірі болып табылады.

Әлеуметтік дамудың өнімі ретінде ол қоғам мәдениетінің органикалық бөлігін құрайды және нақты әлеуметтік жағдайларға байланысты әртүрлі белгілер мен формаларға ие болады [1].

Жарысқа қабілетті іс-әрекеттің объектісі-бұл элементтердің немесе тұтас қозғалыс әрекеттерінің орындалу сапасының көрсеткіштері ("кім дұрыс?", "кім дәлірек?" және т.б.). Спортқа тән, оның түпкі мақсаты – жарысқа қабілетті қызмет жағдайында жүзеге асырылатын адамның дене жетілуі, онсыз ол өмір сүре алмайды. Жарыстық қызмет жоғары спорттық нәтижеге қол жеткізуге орнатумен ресми жарыстар жағдайында жүзеге асырылады [2].

Ресми жарыстарға қатысты бәсекелестік іс-әрекет өзінің абсолютті мағынасында жарыстық іс-әрекеттің өзі ретінде әрекет етеді. Осыған байланысты, бұл адамның дене белсенділігі, әдетте, адамның психикалық және дене күштерінің шегінде ресми жарыстар жағдайында жүзеге асырылады, оның түпкі мақсаты әлеуметтік маңызды және жеке нәтижелерді белгілеу болып табылады.

Спортшылардың жарыстық іс-әрекеті жарыстарда жүзеге асырылады. Жарыс - бұл адамның мүмкіндіктерін білудің және этикалық қатынастарды қалыптастырудың маңызды факторы, сонымен қатар адамдар немесе адамдар топтары арасындағы қарым-қатынас нысаны.

Жалпы футбол спортында типтік оқу-жаттығу бағдарламасына сәйкесбастапқы дайындық кезеңінде жаттығу процесінде футболмен айналысқысы келетін жалпы білім беретін мектептердің оқушылары және бұрын спорттық-сауықтыру кезеңінде футболмен айналысқан 7-9 жастағы балалар жаттығады [3].

Сол бағдарламада осы кезеңде жас футболшылар жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізудегі ойын техникасы мен тактикасының маңыздылығымен танысады. Жетекші әлемдік орындаушылардың керемет ойынына қарап, балалар олардың жетістіктерінің себебі жоғары техникалық жабдықтарды көреді деп болжауға болады. Бірақ авторлардың бұл кезеңде футбол ойынының топтық және командалық тактикасының негіздерін игеру жалғасуда деген сөздері бастапқы кезеңге емес, оқу-жаттығу кезеңіне қатысты болуы керек.

Келесі басылымның авторлары [4] қазіргі футбол мектептерінде ертерек мамандану жиі кездеседі деп жазады. Дене шынықтыруға баса назар аудара отырып, біртүрлі қозғалыс тапсырмаларын қолдануға негізделген жаттығу процесінің мазмұнына деген көзқарас, ал тоғыз жастан бастап тұрақты жарыстарға ерте қатысуды ескере отырып, жаттығу процесін күшейту және жүктемелердің жоғарылауы негізгі болды (және әлі де сақталуда). Жас футболшыларды даярлау тұрғысынан осы аспектінің теріс әсері оларды жүзеге асырудың таңдалған құралдарымен анықталады. Бұған келісуге болмайды, өйткені тәуелсіз әрекет пен еркін ойлауға ынталандырудың болмауы.

Көптеген балалар футболға қызығушылық таныта бастайды, олар достарымен немесе ата-аналарымен футбол ойнаудан үлкен ләззат алады. Жас футболшылардың осы ойын туралы әсерін бұзбау үшін жаттықтырушы кәсіби футболшыларды даярлау әдістерін қайталамауға емес, қозғалмалы ойындар мен «футбол» ойыны арқылы балалар философиясына сәйкес оқуды жоспарлауға басымдық беруі керек. Айта кету керек, бұл жарысқа қатысу кезінде ескеру маңызды. Ересектер жарыстарында кез-келген нәтиже балаларға қарағанда келесі қатысудың бастауы болуы керек, мұнда әр жеңіліс немесе тұрақты жеңіс спортпен шұғылдануға кедергі келтіруі мүмкін. Балалар психологиясының осы ерекшеліктерін ескере отырып, жаттықтырушы-педагог осы жасқа сәйкес дене, психикалық, әлеуметтік және эмоционалды аспектілердің дамуын қамтамасыз ете алады.

Келесі басылымның авторлары [5] бастапқы дайындық кезеңінде оқу процесінің құрылысын сипаттайды.

Қарастырылған контексте оқудың бірінші жылының алғашқы дайындық топтарының апталық микроциклдерін құру ұсынылады. Авторлар жасына байланысты анатомиялық және физиологиялық аспектілерді қатаң ескеріп, дене шынықтырудың принциптері мен әдістерін саналы түрде қолдану керек екенін айтады. Бастапқы даярлық топтарымен микроциклдерді қалыптастыруды бастапқы оқыту 3-6 ай кезеңін көздей отырып, балаларды бастапқы іріктеу жөніндегі іс-шаралардан кейін бастауға рұқсат етіледі, бұл кезде топтың салыстырмалы тұрақтануы жүреді және қарапайым білім мен дағды алынады.

Айта кету керек, ұсынылған микроциклдердің ешқайсысында жарысқа белсенділікке уақыт бөлінбейді. Бірақ бастапқы дайындық кезеңінде еуропалық оқыту жүйелерінің авторлары сипаттаған, жарысқа қабілетті іс-шаралар арқылы ойынға үйренген негізгі дағдыларды енгізу және спортшыны белсенді, қарсыласына қатысты достық және адал тұлғаны тәрбиелеу міндеттері қойылады.

Осылайша, бірқатар көздер бастапқы дайындық кезеңінде шешілетін ұқсас негізгі міндеттерді қояды деп қорытынды жасауға болады:

1. Оқу сабақтарына тұрақты қызығушылықты қалыптастыру.
2. Негізгі қозғалыс дағдылары мен дағдыларын үйрету.
3. «Футбол» ойынының негізгі техникалық элементтерін игеру.
4. Спортшының жеке басының үйлесімді дамуы.

«Жаттығу әдістемесі» және «оқыту әдістемесі» терминдері синоним емес. Олардың практикалық мазмұны айтарлықтай айырмашылықтарға ие. Өкінішке орай, қазіргі уақытта балалар футболында техникалық-тактикалық әрекеттерді үйренуге және жеке қабілеттерін ескере отырып, шартқа сәйкес қозғалысты және үйлестіру қабілеттерін дамытуға зиян келтіретін жаттығулар (ойыншыны командалық сабақтар арқылы жарыстарға дайындау) басым.



Оқыту-бұл білімді, дағдыларды игеруге, дүниетанымды қалыптастыруға, оқушылардың ақыл-ой күштері мен әлеуетті мүмкіндіктерін дамытуға, қойылған мақсаттарға сәйкес өзін-өзі тәрбиелеу дағдыларын шоғырландыруға бағытталған процесс.

Демек, жаттығу дегеніміз-ұзақ мерзімді негізде шеберлік деңгейін жоғарылату үшін жүйелі түрде жаттығу жасау. Соңғы мақсат-ойыншыларды белгілі бір жас санатында ойынның принциптері мен міндеттеріне үйрету. Бұл шеберлік, оның деңгейі ұзақ мерзімді негізде көтерілуі керек. Ол үшін белгілі бір бастапқы жағдайды түсіну керек (ойыншылар не білді?), сондай-ақ қол жеткізу керек нәрсені түсіну (ойыншылар не білуі керек, олар не істей алады?). Бұл процесс жаттығулар қозғалыс тапсырмалары арқылы жүзеге асырылады. Балаларды бір нәрсемен ғана емес, жоспарға сәйкес, жүйелі түрде, белгілі бір принциптерге сәйкес біртіндеп мақсатқа жету үшін.

Жаттығу процесі қозғалыс тапсырмаларының жаңа формалары болып табылмайды, бұл ұзақ мерзімді әсерге қол жеткізуге арналған процесс.

Басқаша айтқанда, жаттығу процесі үнемі келесі қадамдарды жүзеге асыру үшін негіз қалауы керек. Демек, ойыншыларға 50 түрлі жаңа трюктерді ұсынудың қажеті жоқ, ойыншыны оған сәйкес келетін (мүмкін өздері ойлап тапқан) бірнеше қозғалыстарға үйрету әлдеқайда жақсы, олар позиция мен сәтті, дұрыс бағыт пен жылдамдықты дұрыс таңдау негізінде максималды нәтижеге қол жеткізуге мүмкіндік береді.

Мамандардың пікірінше, В.В. Николаенко мен В.Н. Шамардин [4] балаларды алғашқы дайындық кезеңінде футболға үйрету кезінде балалардың «табиғатына» ерік беру және оқу бағдарламаларын толық игеру үшін жағдай жасау арқылы спорттық нәтиженің маңыздылығын азайту өте маңызды.

Футболшылардың дайындық құрылымының көп факторлы болуы оқу процесін басқарудың тым күрделілігін талап етеді. Бұл ретте жаттықтырушының алдында мынадай сұрақтар туындайды: жүктемені қалай жоспарлау керек? оның қамқорлығындағылар қандай жағдайда? қарсыластар қалай дайындалды? ойын үшін қандай тактиканы таңдау керек? және т.б. басқаша айтқанда, жаттықтырушы спортшылар ағзасының жай-күйі туралы, жаттығу және жарыс қызметінің нәтижелері туралы ақпаратты жинау және мұқият талдау негізінде басқарушылық шешімдер қабылдайды.

Оқу және бәсекелестік процестерді басқару мәселелерін шешудің сәттілігі мұғалім – жаттықтырушының практикалық тәжірибесімен, сондай-ақ футболшылардың ұзақ мерзімді дайындығын ғылыми-әдістемелік қамтамасыз ету деңгейімен анықталады.

Футболшылардың дайындығын бағалаудың маңызды критерийі техникалық және тактикалық әрекеттердің тиімділігі болып табылады. Жаттығу процесін басқару үшін жаттықтырушыда ойыншылардың функционалды және техникалық-тактикалық мүмкіндіктерін іске асыру дәрежесін сипаттайтын мәліметтер болуы керек, өйткені матчтың ұпайы әрдайым жеке және командалық дайындықтың шынайы деңгейін көрсете бермейді.

Ойын әрекетін сандық бағалау мүмкіндік береді:

- әр футболшының белсенділігін анықтау;
- техникалық-тактикалық қызметтің оң және теріс факторларын анықтау;
- жеке және командалық дайындыққа қажетті түзетулер енгізу.

Футболшылардың қозғалыс белсенділігі, әдетте, визуалды түрде жазылады – тиісті аспаптық әдістердің болмауына байланысты.

Техникалық және тактикалық жаттығуларда техника мен тактика арасында нақты сызық салу өте қиын екені белгілі. Сондықтан жаттықтырушылар сабақтың міндеттері мен өз көзқарастарына сүйене отырып, бірдей жаттығуларды техникаға немесе тактикаға жатқызуға болады. Біздің мысалда жаттықтырушылар жүктемелерді жоспарлау кезінде допты беру сияқты техникалық әдістерді тактикалық деп санайды, белгілі бір жағдайларда берілістерді орындау кезінде белгілі тактикалық дағдылар қажет деп санайды. Алайда, тактикалық дағдылар басқа әдістерді орындау кезінде, әсіресе қиын ойын жағдайларында қажет екенін ешкім жоққа шығара алмайды.

Жоғарыда айтылғандарға сүйене отырып, тар мағынада спортты нақты жарысқа қабілетті, нақты формасы ретінде анықтауға болады, ол дене шынықтыру саласында тарихи түрде адамның мүмкіндіктерін анықтау мен салыстырудың арнайы саласы ретінде қалыптасқан жарыс жүйесі болып табылады.

Спорт кең мағынада жарысқа қабілетті іс-әрекетті, оған арнайы дайындықты, сондай-ақ осы қызмет саласындағы нақты қатынастарды, нормалар мен жетістіктерді білдіреді. Дене шынықтыру және спорт пәнінің мұғалімі әрдайым оқушылардың күш қабілеттерін тәрбиелеу әдістерін таңдауға, олардың дамуының табиғи жеке деңгейін және дене шынықтыру бағдарламаларында және жарыстық іс-әрекеттің сипатында қарастырылған талаптарды ескере отырып, шығармашылықпен қарауы керек.

Көптеген сарапшылар бәсекеге жарыс қызметін маңызды деп санайды, оны интегралды көрсеткіш дәрежесіне көтереді, ал спорттық нәтиже оқу-жаттығу процесінің тиімділігінің жетекші

критерийлерінің бірі болып табылады. Сондықтан жаттығу процесін басқару кезінде команда мен жеке ойыншылардың жарысқа қабілеттілігін талдауға назар аудару ұсынылады, өйткені тек отандық жарыстар жағдайында спортшылардың дайындығының жағымды және жағымды жақтары толық көрінеді. Мен тек терең зерделеп жарысу қызмет әзірлеуге болады барабар оған жүйесі жаттығулар. Тек жарыс қызметін терең зерделеп қана оған барабар оқу-жаттығу жүйесін әзірлеуге болады.

Егер балалар мен жасөспірімдер үшін футболға деген құштарлық, табандылық және жаттығу процесінде жаттықтырушының барлық нұсқауларын орындау жеткілікті болса, онда балалар мен жасөспірімдер футболының секцияларында жұмыс істейтін жаттықтырушылар жас физиологиясы, дене тәрбиесі және спорт теориясы, балалар мен жасөспірімдер психологиясы және т.б. саласындағы ғылыми негізделген білімнің кең спектрін игеруді қажет етеді. Жаттығу процесінің нақты кезеңін ескере отырып жасалған жас футболшылардың дене шынықтырудың әртүрлі әдістерін әзірлеу, сынау және практикалық қолдану түрінде жүзеге асырылуын талап етеді.

Қорыта айтатын болсақ, жас футболшылардың дене дамуының ерекшеліктері туралы, жас футболшылардың оқу-жаттығу процесін ұйымдастырудың тиімді әдістері мен әдістері туралы, сондай – ақ футболдағы жарыстық іс– әрекеттің ерекшелігі туралы білім негізінде жас футболшыларды жарысқа қабілеттілікке дайындау әдістемесін қолға алған абзал. Бұл әдістеменің негізгі бағыты дене, техникалық, тактикалық және психологиялық дайындықты қоса алғанда, футболшылардың жарысқа қабілеттілікке интегралды дайындығы көрсеткіштерінің жиынтығын дамытуға бағытталған болуы тиіс.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Васильев Г.Ф., А. А. Новиков, Е.Я. Крупник, О. В. Тиунова. Оценка соревновательной деятельности как основа прогнозирования результатов в спортивных единоборствах // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 5.-С.3-8.
2. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М. : Советский спорт, 2011. – 160 с.
3. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства. – М.: ВНИИФК, 2003. – 208 с.
4. Николаенко В. В. Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху : учеб.-метод. пособие . – К. : Саммит-книга, 2015. – 360 с.
5. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие. – Советский спорт, 2010. – 208 с.

**Головацкая Е.И.**

*магистрант 1 года обучения*

*Западно-Казахстанский государственный университет им.М.Утемисова*

*г.Уральск, РК.*

**Научный руководитель: Испулова Р.Н.**

*к.п.н., доцент*

*Западно-Казахстанский государственный университет им.М.Утемисова*

*г.Уральск, РК.*

## **ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ**

Одной из основных задач физического воспитания является укрепление здоровья, закаливание и повышение работоспособности учащихся, ориентации здорового образа жизни. Актуальность постановки такой задачи не уменьшается, а повышается с каждым годом.

В физкультурном образовании особую актуальность приобретает разработка здоровьесберегающих технологий для детей и подростков, предназначенных для формирования, сохранения и укрепления их здоровья. Большая часть появляющихся на современном этапе оздоровительных технологий связана с развитием в Казахстане фитнес-индустрии. Именно благодаря развитию фитнеса появился один из наиболее популярных терминов в физической культуре – фитнес-технологии, который встречается и в научных исследованиях, и в методических разработках [1].

Физическая культура представляет собой многогранное социальное явление, оказывающее мощное воздействие на развитие и воспитание всех слоев населения [2].

Как показывает статистика последних лет, современные дети очень много времени они тратят на просмотр телепередач и видеофильмов, слишком рано начинают увлекаться компьютерными играми. И в связи с этим двигательная активность детей ухудшается. Бурный рост фитнеса с его разнообразными средствами и методами, рассматривающего здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, генетическими предпосылками и образом жизни, требует нового подхода к анализу своей сущности в школе с позиций современного подхода к оздоровительно-развивающей тренировке [3]. Фитнес-технологии могут применяться во всех формах физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях. Внедрение фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников не только повышает интерес к занятиям физической культурой, улучшает настроение, самочувствие, способствует активному посещению занятий без пропусков, но и содействует целенаправленному развитию двигательных способностей. Для получения оздоровительного эффекта и положительных результатов развития двигательных способностей школьников, все фитнес-программы должны соответствовать принципам школьного фитнеса и быть разработаны на основе алгоритма, соответствующих требований к их составлению и подбору музыкального сопровождения, иметь признаки, характерные для фитнес-программ (инновационность; интегративность и модификационность; вариативность; мобильность; адаптивность к контингенту занимающихся; эстетическая целесообразность и результативность) [4].

Современный урок в школе должен быть организован таким образом, чтобы он мог максимально отвечать запросам нашего общества в вопросах разносторонней подготовки учащихся. Чтобы сделать процесс обучения оптимальным, учителю необходимо решить несколько проблем: как заинтересовать ребёнка, создать условия для его успешности на уроке, найти эффективные способы организации учебной деятельности, повысить моторную плотность урока [5].

Грамотное и целенаправленное внедрение фитнес-технологий в систему непрерывного физкультурного образования является в настоящее время одной из основных и актуальных задач модернизации учебных планов, программ дошкольных учреждений, школы, средних профессиональных и высших учебных заведений. Внешним импульсом для создания фитнес-технологий является изменившийся социокультурный запрос – потребность современного общества в красивых и здоровых людях, изменение аксиологических ориентаций самих членов общества и появление в ответ на это инноваций в различных видах физической культуры. Именно они вместе с традиционным наследием отечественной и зарубежной физической культуры под воздействием социокультурных факторов активно воспринимаются фитнес-индустрией, творчески перерабатываются и составляют идеологическую основу фитнес-технологий [6].

Широкий диапазон упражнений фитнеса, в сочетании с другими средствами физической культуры,

обладают возможностью разностороннего воздействия на двигательные, психические и личностные свойства занимающихся. Применяя фитнес – технологии на уроке физической культуры, учитель активизирует деятельность учащихся, тем самым, повышая интерес к нему [7].

С целью выявления теоретических предпосылок необходимости применения современных фитнес – технологий на уроках физической культуры нами была проанализирована научная и методическая литературы.

Было проведено анкетирование, которое позволило выявить уровень информированности учащихся в плане здорового образа жизни, интерес к применению фитнес технологий на уроках физкультуры. Изучение мотивации учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом проводилось с использованием специально разработанной анкеты. Анкета включала в себя 15 вопросов. Основные вопросы: понятие «Здоровый образ жизни»; какое место занимает предмет физическая культура в школьном образовательном процессе; интересно ли вам на уроках физической культуры; соответствуют ли требования на уроке вашему физическому развитию. Для сравнительного анализа мотивационной сферы тестировались и учащиеся контрольной группы. В результате исследования повторных анкетных данных в конце эксперимента, в экспериментальном классе, где уроки проводились согласно школьной программе, за исключением третьего часа урока физической культуры, на котором применялись фитнес-уроки, можно сделать следующие выводы: на вопрос о значимости физической культуры в школьном процессе 80 % – необходимый предмет, 20 % – как же без него. 60 % учащихся считают, что физкультура должна быть каждый день, 20% -3 раза в неделю. На вопрос «Интересно ли вам на уроках физкультуры?» -100% учащихся ответили «Да», 80% за то, чтобы выдавали индивидуальные задания. На вопрос нестандартного урока и введение фитнес уроков, 90% ответили положительно, 40 % хотят введение игровых видов спорта , 50 %- фитнес уроки, 10 % -все равно. 100 % учащихся считает, что введение фитнес уроков в учебную программу положительно влияют на здоровье в целом. Сравнивая результаты анкетирования экспериментальной группы в начале эксперимента и в конце можно отметить положительную динамику в ответах учащихся. Применение фитнес-уроков в учебном процессе, включающие, формирование положительных эмоций, значения ведения здорового образа жизни, во время учебных занятий, оказала благоприятное влияние на здоровье учащихся.

В СОШ №35 была предложена и внедрена фитнес программа с учетом индивидуальных особенностей учащихся. Комплексная учебная программа по физической культуре позволила учитывать индивидуальные особенности учащихся и их стремление к занятиям физической культурой. Принципиальной особенностью методики является ориентация на индивидуальную норму и индивидуальный подход в развитии и оценке уровня физического здоровья занимающихся. Он базируется на учете не только половых и возрастных различий учащихся, но и конституциональных, т.е. врожденных особенностей строения тела и его свойств. Все данные обрабатывались с помощью тестов физической подготовленности. Был введен курс общетеоретических и методических знаний, разработаны тестовые задания в виде анкет для проверки усвоения материала, а также выявления интереса и мотивации к занятиям физической культуры. Специально разработаны комплексы упражнений на различных направлениях фитнеса (силовые, танцевальные виды аэробики высокой интенсивности, стретчинг, классическая аэробика, степ-аэробика и др.), направленные на развитие выносливости, прыгучести, силы, гибкости и других двигательных способностей.

Замечено, что в результате реализации программы у учащихся улучшаются эмоциональные, интеллектуальные и физические реакции, а занятия становятся осознанными и целенаправленными. Совместная деятельность учителя и учащихся приводит к тому, что к концу эксперимента учащиеся могут проанализировать эффективность внедрения этой методики и влияния ее на здоровье.

Для успешной реализации программы большое внимание уделяется развитию материально-технической спортивной базы лицея. Занятия проводятся в большом спортивно-игровом зале, оснащенном необходимым спортивным инвентарем и оборудованием, которое периодически обновляется и пополняется. В зале также присутствует оборудование аудио- и видеотехникой, зеркальной стенкой, степ-платформами, многочисленными утяжелителями, резиновыми амортизаторами и ковриками для партерных упражнений.

Анализируя результаты тестовых измерений физической подготовленности учащихся 10 кл. в таблице № 2, стоит отметить положительные изменения с применением и внедрением в уроки физической культуры занятия по фитнесу. Эффективность разработанной методики подтвердилась положительной динамикой результатов экспериментальной группы.

Рисунок 1. Показатели тестов физической подготовленности.

На рисунке № 1 после расчета среднего показателя контрольного и экспериментального классов в конце

эксперимента наглядно видна разница тестовых показателей. Можно сделать выводы, что применение фитнес – технологий на уроках физической культуры положительно влияют на результат физической подготовленности. Видна динамика роста всех показателей в экспериментальном классе.

Таким образом, разработка и внедрение фитнес – технологий на уроках физической культуры способствуют приобретению учащимися современных физкультурных знаний, развитию необходимых двигательных умений, навыков и способностей, а также оказывают положительное мотивационно-ценностное отношение к занятиям. Отмечается положительная динамика по формированию у детей здорового образа жизни, отношения к урокам физической культуры после внедрения фитнес-уроков в учебную программу.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Зинченко В.Б. Фитнес-технологии в физическом воспитании : учеб.пособие / В. Б. Зинченко, Ю. О. Усачов. К.: НАУ,
2. Калинцер М.Г. Урок после урока. – М.: Физическая культура и спорт. 1987г.
3. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб.пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. СПб.: Изд-во СПб. ГУ-ЭФ, 2010.
4. Максимов, Н.Н. Фитнесс – новая форма массовой физической активности //Спортивная медицина – XXI век: Сборник материалов научной конференции. / Н.Н. Максимов – СПб., 2002.
5. Виноградов, П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни Текст. / П.А. Виноградова, А.П. Душкина, В.И. Жолдак. М.: Советский спорт, 1996.
6. Давыдов, В.Ю. Новые фитнес системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) Текст.: Учебное пособие / В.Ю. Давыдов, Г.О. Краснова, А.И. Шамардин. – Волгоград. – 2001.
7. Валеева И.М. Здоровьесберегающие технологии на уроках физкультуры в школе// непрерывное языковое образование и формирование современного мировоззрения. Материалы международной научно-практической конференции.- Владимир, 2015.

**Горюнов П.А.**  
магистрант 1 года обучения  
**Иванов Е.Г.**  
магистрант 1 года обучения  
**Иванов К.В.**  
аспирант 1 года обучения

*Московский педагогический государственный университет, г. Москва, РФ*

**Научный руководитель: Гилев Г.А.**

*д.п. н., профессор, МПГУ, кафедра спортивной дисциплин и методики их преподавания*

## **О НЕОБХОДИМОСТИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ УЧАЩИМСЯ К УЧЕБНОМУ РАСПИСАНИЮ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Аннотация.** Обоснована целесообразность проведения физической подготовки учащихся учебных заведений с использованием дополнительных к учебному расписанию самостоятельных занятий. Показано, что учебные занятия, организованные в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по физической культуре, являются малоэффективными в деле развития физических кондиций и повышения уровня здоровья обучающихся.

**Ключевые слова:** учащиеся, студенты, физическая подготовленность, самостоятельные занятия, медицинские группы.

**Введение.** Физическая подготовка студентов, в рамках высшего учебного заведения в нашей стране, судя по результатам многочисленных научных исследований, а также по сведениям в средствах массовой информации вызывает тревогу. Так, например, по публикации [4, с. 51-52], уровень физических качеств, тестируемых у современных студентов, значительно уступает результативности в выполнении контрольных упражнений студентами 80 годов прошлого века.

Уровень физической подготовленности неизменно отражается на показателях функционального состояния здоровья человека [2, с.15]. Пониженный уровень физической подготовленности современных студентов обосновывается тем фактом, что подавляющая численность студентов по данным медицинских обследований отнесена к специальной и подготовительной медицинским группам (СМГ и ПМГ). Одни из них соответственно имеют отклонения в состоянии здоровья, другие являются физически слабо подготовленными. У этих студентов отмечается как отставание биологического от паспортного возраста, так и нередко наблюдается недостаточная адаптация к учебному процессу. Перевод этих студентов в процессе их обучения в основную медицинскую группу (практически здоровых людей) крайне низок. Напротив, в большей мере осуществляется перевод студентов по медицинским показателям из основной медицинской группы в подготовительную или специальную медицинские группы [3].

В итоге в вузах, например [1, с. 54-57], в среднем по г. Москве начинают обучение около 20% практически здоровых студентов. По завершении обучения по кафедре физического воспитания или аналогичным кафедрам преподавания физической культуры численность студентов ОМГ и ПМГ, практически, остается неизменной. Это обстоятельство, как и крайне низкая эффективность восстановления здоровья студентов СМГ, характеризуют недостаточно положительную организацию физического воспитания обучающихся.

Подтверждением неудовлетворительной организации функционирования физической подготовки студентов являются результаты, проведенных в г. Москве смотров-конкурсов среди вузов. Анализ, представленных вузами отчетов, показал, что положительные изменения результативности студентов в выполнении контрольных физических упражнений за время обучения в среднем не превысили 18 % за все годы проведения смотров-конкурсов. Следовательно, у подавляющего большинства студентов обнаруживается снижение их физической подготовленности, а значит и функциональных возможностей. Реабилитация отклонений в состоянии здоровья студентов СМГ в среднем не превышает 2-х процентов от их числа. Опросы, преподавателей физического воспитания различных городов России, подтвердили наличие аналогичной картины в вузах их городов. Представленные выше обстоятельства позволяют заключить о давно назревших инновационных преобразованиях в физической подготовке студентов (ФПС).

Ситуация в настоящее время еще более обостряется, в связи с распространением коронно-вирусной инфекции. Большое время занятий, отведенное на физическое воспитание, переведено на

дистанционное обучение. При этом нет единого организационного направления проведения занятий на дистанционном формате. Отдельные кафедры считают достаточным предоставления студентами отчетов о выполнении ими объема занятий. Другие ограничиваются предоставлением дневников самоконтроля. Надо полагать, что двигательная активность студентов в любом случае снижается.

Анализ литературы по данной проблеме приводит к выводу о недостаточном объеме двигательной активности студентов, регламентируемой расписанием занятий по ФПС в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, содержание которого за последние годы неоднократно корректировалось, но не содействовало повышению уровня физической подготовленности студентов, следовательно, положительно не изменяло состояние их здоровья.

**Целью исследования** явилось повышение эффективности процесса физической подготовки студентов при внедрении дополнительных объемом 2-4 часов в неделю самостоятельных занятий.

**Организация исследования.** На базе Московского педагогического государственного университета 142 студента приняли участие в эксперименте. Контрольная группа (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ) были равны по численности и полу. Занятия со студентами КГ проводились по программным материалам в соответствии ФГОС ВО 3+-. Со студентами СМГ использовались физические упражнения, рекомендованные при конкретном диагнозе заболевания. Занятия со студентами ЭГ проводились в рамках учебного расписания по той же программе, что и со студентами КГ. Дополнительно студенты ЭГ в объеме 2-х часов в неделю в начальной стадии эксперимента, а в дальнейшем по мере повышения уровня физической подготовленности до 4-х часов самостоятельно занимались, выполняя упражнения общеразвивающего характера, направленные преимущественно на развитие отстающих физических качеств и функциональных возможностей, при согласовании программы самостоятельных занятий со своим преподавателем кафедры физического воспитания. Контроль за уровнем физической подготовленности осуществлялся 1 раз в месяц с определением результативности выполнения согласованных с преподавателем 6-8 контрольных упражнений.

**Результаты и их обсуждение.** По завершению педагогического эксперимента у всех испытуемых ЭГ обнаружен достоверный прирост результативности в выполнении контрольных упражнений. По заключению медицинских работников повысился уровень состояния здоровья почти у всех испытуемых ЭГ. Из числа студентов ПМГ около 18 % переведены в ОМГ. Число студентов СМГ уменьшилось на 24 %, увеличив численность подготовительной медицинской группы.

Данные обстоятельства в очередной раз подтверждают высокую корреляционную связь повышения результативности в выполнении физических упражнений студентами с положительным изменением их функциональных резервных возможностей и уровнем состояния здоровья.

Изменения показателей функциональных возможностей и результативности в выполнении тестовых упражнений у студентов ЭГ оказались достоверно лучшими по соответствующим показателям физической подготовленности и функциональным данным относительно студентов КГ. Данное обстоятельство зафиксировано у студентов всех медицинских групп мужского и женского пола.

Повышение результативности в выполнении контрольных (тестовых) упражнений у студентов КГ в интегральном выражении составило не более 5 % от всех зафиксированных результатов по окончании проведения эксперимента. В большинстве случаев положительные изменения, полученные в конце педагогического эксперимента, в выполнении контрольных упражнений у них оказались статистически недостоверными. Ни один студент СМГ из числа КГ, по медицинским показателям, не был переведен в подготовительную медицинскую группу, как и из ПМГ в основную медицинскую группу. Полученные нами данные по испытуемым КГ хорошо согласуются с результатами проведенных московских смотров-конкурсов.

Положительные изменения в уровне физической подготовленности и функциональных возможностей, отмеченные по окончании педагогического эксперимента у студентов ЭГ отразились в улучшении их состояния здоровья, повышении функциональных возможностей, что послужило основанием перевода многих из них в подготовительную медицинскую группу.

**Заключение.** Самостоятельное выполнение студентами физических упражнений вне учебного времени при согласовании и контроле мониторинга их результативности преподавателями кафедр физической направленности повышают эффективность процесса физической подготовки студентов. Физическое воспитание студентов вузов по существующим программным положениям не является достаточно эффективным в деле развития физических кондиций и повышения уровня здоровья студентов.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Гилев Г.А. Состояние здоровья и образ жизни студенческой молодежи / Г.А. Гилев, К.И. Гвоздева, Е.А. Клусов // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XX

- Международной научно-практической конференции 25-30 сентября 2017 года, п. Новомихайловский.- Ростов н/Д: Полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2017.- С. 54-57.
2. Гилев Г.А. О стратегическом развитии физического воспитания студентов // Физическое воспитание и спорт глазами студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 6-8 ноября 2015 г.. / под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина, Т.Ю. Покровской. – Казань: КНИТУ-КАИ, 2015. – С. 15-17.
  3. Гилев Г.А. Реабилитация отклонений в состоянии здоровья студентов в высшем учебном заведении / Г.А. Гилев, И.Л. Дралло, М.В. Железнякова, А.А. Плешаков // Наука России: Цели и задачи. Сборник научных трудов по материалам XXV международной научно-практической конференции 10 февраля 2021г. Изд. НИЦ «Л-Журнал» , Часть 2. 2021. – 172 с.
  4. Уваров В.А. Некоторые аспекты научного обоснования ГТО и процесса его внедрения в практику физкультурного движения на современном этапе / В.А. Уваров // Актуальные проблемы образования в сфере физической культуры и спорта в современной ситуации общественного развития: Материалы Всероссийской научно-методической конференции с международным участием (25-26 сентября 2014 г.) / Под редакцией В.А. Уварова. – Череповец: ЧГУ, 2014.- С. 51-52.



**Зинбай Ә.А.**  
*1 жыл оқу магистранты*  
*әл-Фараби атындағы ҚазҰУ.,*  
*Алматы қ., ҚР.*  
**Ғылыми жетекшісі: Алимханов Е. А.**  
*п. э. д., профессор*  
*әл -Фараби атындағы ҚазҰУ*  
*Дене шынықтыру және спорт кафедрасы*

## **АНИМАЦИЯЛЫҚ МУЛЬТИПЛИКАЦИЯЛЫҚ ЖАНРДЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТТА ҚОЛДАНУ БАҒЫТТАРЫ**

**Тақырыптың өзектілігі:** Анимациялық мультипликациялық жанрды оқуда қолдану арқылы оқушылардың спортқа деген қызығушылығын, білімін, ынтасын арттыру өзекті бағыт болып саналады. Қазіргі инновациялық технологиялар даму заманында білім беру, спорттық жаттығу жұмыстарының сапасын арттыру жолдарының жаңа бағыттарын қарастыру, соның ішінде көптеген елдерде кеңінен пайдаланылып жатқан анимациялық мультипликациялық жанрды зерттеу арқылы оны Қазақстанның дене тәрбиесі және спорт бағытында тиімді қолдануды іске асыру маңызды болып табылады.

**Зерттеудің мақсаты:** Анимациялық-мультипликациялық жанрдың дене шынықтыру және спорттағы тиімділігін анықтау.

### **Зерттеудің міндеттері:**

1. Анимациялық мультипликациялық жанрдың дене шынықтыру және спорт саласында тиімділігін анықтап, қолданылу бағыттарын зерттеу;

2. Дене тәрбиесі және спортта анимациялық мультипликациялық жанрды дене жаттықтырулары және қимыл сауаттылықтарын жетілдірудегі жолдарын анықтау.

**Зерттеу болжамы:** Оқыту мен дене жаттығуларының үйретудің тиімділігін арттыруға болады егерде дене тәрбиесі және спорт саласында анимациялық мультипликациялық жанрдың мүмкіндіктерін қолданса.

**Зерттеу нысаны:** Дене шынықтыру сабағы және спорт мектептеріндегі жаттығу жұмыстары.

**Зерттеу пәні:** Дене шынықтыру және спорт сабақтарындағы оқыту жаттығу үрдісі.

### **Зерттеудің теориялық және практикалық маңызы:**

1. Дене шынықтыру және спорт саласындағы оқыту жаттығу жұмыстарының сапасын арттыруға бағытталған әдістемелердің ішінде анимациялық мультипликациялық жанрдың қолданудың тиімділігінің теориялық негізі қалыптастырылды.

2. Анимациялық мультипликациялық жанрды дене тәрбиесі және спорт жұмыстарында қолданудың әдістемелік негізі жасалды.

3. Тәжірибелік жағынан анимациялық мультипликациялық жанрды қолданылудың тиімділігі іске асырылып, оқу жаттығу жұмыстарының сапасы арттырылуына ықпал етті. Анимациялық мультипликациялық жанрды қолданылу әдістемесін мамандарды даярлауда, біліктілікті арттыру жұмыстарында қолданылу ұсыналады.

**Кілтті сөздер:** анималық мультипликация, дене шынықтыру, спорт

**Кіріспе.** Қазіргі уақытта көптеген зерттеушілер жасөспірімдер арасында дене шынықтыру және спортқа деген ынталарының төмендегенін атап өтеді. Бұған қатысты жасөспірімдердің дене шынықтыру және спортқа деген қызығушылығын ояту туралы сұрақ туындайды. Заманауи оқыту әдістері мұғалім және жаттықтырушыдан үнемі сабаққа жаңа технологияларды енгізуді талап етеді, ал спорттық үйірмелерінің бәсекеге қабілеттілігі жағдайында инновациялық әдістерді қолдану жасөспірімдердің сабаққа қатысуына оң әсерін тигізеді, сондықтан олардың жалпы дене дайындығы артады[1]. Солардың бірі – көрнекілік және тыңдалым әдістерін қамтитын анимациялық мультипликациялық жанр технологиясы. Бұл әдістің тиімділігі туралы айтсақ, анимациялық мультипликациялық жанр көпшілікке қолжетімді. Жасөспірімдер оны кез келген уақытта, кез келген жерде көре алады. Сонымен қатар анимациялық мультипликацияда музыка мен ашық бояулар бар. Музыканың адамның психикалық әрекетіне оң әсер ететіні, соның арқасында мидың әртүрлі бөліктері белсенді болатыны ғылыммен дәлелденген. Жасөспірімдерде күйзеліс музыка тыңдау кезінде азаяды. Ал ашық боялау адам көңіл күйінің көтерілуіне оң септігін тигізеді.

**Зерттеу барысы.** Дене шынықтыру және спортта анимациялық мультипликациялық жанрды көрсету екі үлкен мәселені шешуге көмектеседі:

1. Балалардың дене шынықтыру және спортқа байланысты білімін арттыру;
2. Балаларға педагогикалық тәрбие беру және спортқа деген ынтасын көтеру.

Жер бетінде қазігі кезде анимациялық мультипликациялық жанрдың көптеген түрлері бар. Жас-өспірімдер арасында дене шынықтыру және спортқа деген қызығушылықты оятуға спорттық жанрдағы анимациялық мультипликацияларды қолдану түрлері жылдан жылға артып келеді. Педагогикада анимациялық мультипликациялық жанр көрнекілік әдістің құрамына кіреді. Көрнекілік әдісі кезінде адам ақпаратты көзбен және құлақпен сақтайды. Көрнекілік әдіс мұғалімге және жаттықтырушыға қозғалыс әрекеттерін меңгеру процестерін басқаруға көмектеседі. Бұл кезде педагог балаларға анимациялық мультипликациядағы жаттығуларды қайталап орындауларына мүмкіндік бере алады. Анимациялық мультипликациялық жанрды көрсетудің алдында мұғалім немесе жаттықтырушы балаларға ең алдымен түсіндірме жүргізу керек. Түсіндірмеде анимациялық мультипликациялық жанрдың көрсету мақсатын айтуы қажет. Сабақта анимациялық мультипликацияны көрсету кезінде балаларда жалығу сезімін тудырмас үшін оның ұзақтығы тым ұзақ болмауы керек.

Дене тәрбиесі және спортта көрнекілік маңызды рөл атқарады, өйткені қатысушылардың іс-әрекеті негізінен практикалық сипатқа ие және сезім мүшелерін жан-жақты дамыту үшін олардың ерекше міндеттерінің бірі болып табылады. Көрнекілік – қозғалыстарды меңгерудің қажетті алғышарты. Зерттелетін қозғалыстардың бейнесі сыртқы және ішкі рецепторлардың – көру, есту, вестибулярлық аппарат, бұлшық ет рецепторларының қабылдау мүшелерінің қатысуымен қалыптасады.

О. В. Куниченко өзінің «Анимациялық фильм мектеп жасына дейінгі үлкен балаларды адамгершілікке тәрбиелеу құралы ретінде» мақаласында баланың белгілі бір жастағы даму жағдайының ерекшеліктеріне сәйкес анимациялық фильмнің тәрбиелік әлеуеті жоғары болатыны, мультфильмдердің желісі мен кейіпкерлердің бейнелері моральдық нормалар мен құндылықтардың аударғышы бола алатыны туралы жазады. Автор мультфильмнің дамытушылық-өнегелік әлеуетін мектепке дейінгі балаларды адамгершілікке тәрбиелеу жүйесінде қолдануға болатыны туралы айтады. Бұның себебін автор бұл жас кезеңінде (мектепке дейінгі жаста) адамгершілік көзқарастар мен сезімдердің қарқынды қалыптасуымен сипатталады деп түсіндіреді. Мақалада О. В. Куниченко «Разумка» бала бақшасында, «Поколение» мемлекеттік емес білім беру мекемесі, орта мектепте жасалған зерттеуін көрсетеді [2].

Оқытудағы анимациялық мультипликация бірқатар педагогикалық міндеттерді шешуге мүмкіндік береді: оқу қарқындылығын арттыру, оқу және танымдық белсенділікті арттыру, сыни ойлауды қалыптастыру, білім мен оқу әрекеттерін бейнелі түрде ұсыну, білімді беру және үлгіні тану, көрнекі сауаттылық пен көрнекі мәдениетті арттыру. Анимациялық мультипликация технологиясы оқушының танымдық белсенділігінің жоғары деңгейіне өтуін қамтамасыз етеді және қолдайды, шығармашылық көзқарасты ынталандырады. Заманауи технологиялар оқу ақпаратын беру (телекоммуникация, қашықтықтан білім беру және т.б.), дағдыларды қалыптастыру (компьютерлік виртуалды шеберханалар мен тренажерлер және т.б.), білімді автоматтандырылған басқару мәселелерін шешуге мүмкіндік береді.

Балаларға анимациялық мультипликацияны қолдана отырып сабақ берілсе, олар бұл деректі, әсіресе осы тақырып туралы білімді жақсы түсінеді [3]. (Grünwald, 1979). Мультфильмдер ұсақ бөлшектерді байқау арқылы зерттеледі, содан кейін олар маңызды хабарламаларды қамтиды, олар оқиғалар бөлшектерді жеңілдету арқылы анықталады. Осылайша, оқушыларды оқыту мен ойлауға мәжбүрлейтін мультфильмдердің функциясы мультфильмнің білім берудегі әсерін күшейтеді[4]. (Özer, 1998). Бұл тұрғыда мультфильм тәрбие тұрғысынан үлкен маңызға ие.

Анимациялық мультипликацияны дене шынықтыру және спортта қолдану кезінде мынандай қағидалар ұстанылуы қажет:

- Бейне үзіндісі әр оқушының көруіне қолжетімді болуы керек, дыбыс қажетті қуатта болуы керек;
- Бейне үзіндісі сабақтың тақырыбына, мақсаты мен міндеттеріне сәйкес болуы керек;
- Бейне мазмұны оқушылардың жас ерекшеліктеріне сәйкес болуы керек;
- Бейнеклипті көру ойын-сауық ретінде емес, сабақтың элементі ретінде қабылдануы керек. Ол үшін бейненің не үшін көрсетілетінін алдын ала нақтылап алу. Және де сонымен қатар мәселелік сұрақтар қою керек;
- Сабақ тек көрнекі оқыту әдістерінен құралмауы керек, өйткені олардың қанықтығы оқушыны шаршатады, ақпарат алуды қиындатады. Қауіпсіз көз денсаулығы ережесін сақтауды ұмытпау керек.

Анимациялық мультипликацияны оқыту процесінде қолданудың маңыздылығын келесідей көрсетуге болады:

1. Оқушылар сабақ барысында көңіл көтеруді қалайды. Мультфильмнің оған әзіл тілі арқылы жетуге қасиеті бар. Бұл әдіс оқушыны оқуға итермелейді. Бұл оқушыларға сабаққа жалықпай көбірек қатысуға мүмкіндік береді және сабақтарды қызықты өлшеммен қамтамасыз етеді. Өйткені сабақта

көңіл көтеру арқылы жасалған жағымды ахуал баяндау әдісі арқылы өткізілген сабаққа қарағанда тиімдірек.

2. Оқушылардың дағдылары мен қабілеттерін меңгерту тұрғысынан тиімді. Мұғалімдер сабақта салынған анимациялық мультипликация бойынша сұрақ қою арқылы оқушылардың назарын аударып, тақырыпты меңгеруге көмектеседі.

3. Мультфильмдер студенттердің пәндер арасында қарым-қатынас орнатуы және оқушылардың мәселелерді шешу дағдыларын дамытуға ықпал ететіндігі тұрғысынан маңызды.

4. Балалардың назарының көлемі өте шектеулі. Сыныпта оқушының зейіні тез аударылып, тез жалықтырады. Пәндерді мультфильмдер арқылы оқыту олардың жалықтыруын болдырмайды және ұзақ уақыт сабаққа назар аударуды қамтамасыз етеді. Сонымен қатар, бұл курсты ұнатудың айтарлықтай үлесі болады.

5. Анимациялық мультипликация оқушыны ұзақ уақыт сабаққа ынталандыруда маңызды рөл атқарады. Кіріспе білім беріліп, сабақ барысында қызығушылықтары төмендесе, назарларын қайтадан сабаққа аудару тиімді. Бұл жағдай оларды ұстап қалуға мәжбүр етеді.

6. Анимациялық мультипликация оқушылардың ойлау, түсіну қабілетін дамытуға оң ықпал етеді. Сондықтан олардың дайын аудиторияны қалыптастырудағы рөлі бар, өйткені қойылған мақсаттар оларды жақсы оқытуда тиімді.

7. Анимациялық мультипликация оқушылармен қарым-қатынас жасауда тиімді. Бұл студенттерге мақсаттарға байланысты хабарламаларды есте сақтауды жеңілдетеді. Оқушылармен қарым-қатынаста эзіл-оспақ тәсілі тартымды екенін атап өтуге болады. Анимациялық мультипликация қарым-қатынас жасау – күрделі емес жеңіл әдіс, есте сақталатын жағы бар.

8. Анимациялық мультипликация арқылы оқыту кезінде оқушылар ештеңе жаттамайды. Анимациялық мультипликация әртүрлі, қызықты, бейнелер мен белгілерден құралғандықтан, олар жеке адамның санасында ұзақ уақыт сақталады. Нәтижесінде алынған білімді есте сақтау оңай болады.

9. Анимациялық мультипликация оқушылардың пікір айту қабілеттерін арттырады. Оқушылардың мультфильмдерге деген көзқарастары әртүрлі болады және бір тақырып бойынша интерпретациялар пайда болады. Сонымен қатар, бұл жағдайда оқушылардың идеяларының байлығы мен әртүрлілігін көрсету, топтық талқылау және ең нақты нәтижелерді бірге табу әкеледі.

2020 жылдың 3 қазанында Netflix компаниясы бала кезінде өзінің ерекше талантын ашқан шахматшы Элизабет (Бет) Хармонның оқиғасы туралы ойдан шығарылған «Ханшайым жүрісі» сериалын шығарды. Бұл сериал 92 елде, соның ішінде Ресейде Netflix-тің алғашқы ондығына кірді, тіпті 63 елде рейтингте көш бастады. Серилдың арқасында Google-да шахматты іздеу екі есеге артқан, ал «шахматты қалай ойнау керек» деген іздеу соңғы тоғыз жылдағы ең жоғары көрсеткішке жеткен. eBay-де сатып алушылардың шахмат жиынтықтарын іздеу ықтималдығы 250% жоғары болды, ал Голиат ойындарындағы үстел ойындарының сатылымы 170%-дан астам өсті. Шахмат – үлкен тарихы бар ежелгі ойын, бірақ соңғы жылдары ол поп-мәдениетте онша көп көрсетілмеген. Ал Netflix сериясының танымалдығы бұқаралық ақпарат құралдары «Ханшайым жүрісі» әсері деп атаған нағыз шахмат серпілісіне әкелді. Avito мәліметі бойынша шахмат ойнауды үйренуге деген сұраныс бір айда 29%-ға, ал бір жылда 44%-ға өскен. Бұл көрсеткіштер дене тәрбиесі және спорт саласында анимациялық мультипликациялық жанрды қолданудың маңызы зор екенін көрсетеді.

#### **Қорытынды:**

Педагогикалық оқыту мен тәрбие беру оның ішінде дене тәрбиесі және спортқа деген ынтасын көтеру, қызығушылықты оятуда және спорттық жарыстарда жақсы жоғарғы көрсеткіштерге жетуге анимациялық мультипликацияларды жанрды қолданудың тиімділігі жоғары екендігі анықталып отыр.

Педагогикалық міндеттерді шешуге мүмкіндік беруде анимациялық мультипликациялық жанрды қолдану: оқу және танымдық белсенділікті арттыру, сыни ойлауды қалыптастыру, білім мен оқу әрекеттерін бейнелі түрде ұсыну, үлгіні тану, көрнекі сауаттылық пен көрнекі мәдениетті арттыруда үлкен мүмкіндіктер береді.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Куниченко О. В. О критериях отбора мультфильма для нравственного воспитания детей 5–7 лет // Фундаментальные и прикладные исследования в современном мире. 2014. Т. 3, № 5. С. 133–137.
2. Куниченко Ольга Владимировна Мультипликационный фильм как средство нравственного воспитания детей старшего дошкольного возраста // Известия ВГПУ. 2013. №7 (82). С. 78
3. Grünwald, D. (1979). Karikatur im Unterricht: Geschichte, Analysen, Schulpraxis. Beltz Praxis. Almanyu, 4. Петрова Н. П., Бондарева Г. А. Цифровизация и цифровые технологии в образовании // Мир науки, культуры и образования. 2019. № 5 (78). С. 353–355.
4. Özer, A. (1994). İletişimin çizgi dili karikatür. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

**Тынчеров М.Р.**  
магистрант 1 года обучения  
КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева, г. Казань, РФ.  
**Руденко Э.В.**  
бакалавр 1 года обучения  
КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева, г. Казань, РФ.  
**Научный руководитель: Титова Е.Б.,**  
доцент, КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева,  
кафедра физического культуры и спорта

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ**

Современном обществе проблема социализации сохраняет свою актуальность, таким образом, и в образовательных учреждениях этому вопросу уделяется значительное внимание. Именно благодаря социализации, человек становится личностью с наличием определенных ценностей и нравственных установок, с целью, определенным эталоном поведения, с ярко выраженной ответственностью, а также с установленным индивидуальным мировоззрением. Благодаря этому процессу интеграции, человек познает и применяет в своей жизнедеятельности общественные нормы и ценности того социума, в котором он состоит. В данной работе мы уделим внимание данному процессу.

Как нами уже было отмечено, проблема социализации является злободневной и сегодня. Она ярко проявляется среди молодого поколения. Это связано с тем, что будущее государства зависит от подрастающего поколения, которая должна выработать здоровые физические и физиологические показатели, ей должны быть свойственны устойчивость и стойкость, в любое время, в период катастроф и социальных конфликтов разного характера, молодежь должна проявить готовность к защите Отечества. Помимо этого, молодежь должна быть способна дать здоровое потомство. Благодаря процессу социализации, человек осваивает и принимает культурные и ценностные символы, приобретает общественный смысл, в его сознании формируются ценностные установки и нормы, становится носителем определенных общественных ролей.

Значительную часть молодого поколения составляют студенты. Именно в период студенчества человек приобретает различные знания, умения и навыки, формирует собственные жизненные ориентиры и гуманистические ценности. Именно в период студенческой жизни, человек, покидая родной и привычный родительский дом (где происходит первичная социализация личности), своих родных, к которым привык с младенчества, переходит на иную, более взрослую и ответственную стадию жизнедеятельности в обществе – в стадию вторичной социализации.

Еще из школьных курсов биологии и обществоведения мы знаем, что человек рождается биологическим существом, целью которого становится получение физического комфорта. Лишь пройдя определенное время, поэтапно он обращается в человека, наделенного набором установок и ценностей, которые отражают его индивидуальное видение мира. В человеке развиваются привычки, склонности, увлечения, пристрастия. Данное явление принято называть социализацией. С помощью этого процесса человек вступает в определенные социальные отношения и попадает в социальную систему общества [1].

Высшие учебные заведения, кроме подготовки квалифицированных специалистов в различных сферах, выполняют множество значительных функций. К примеру, благодаря физической культуре и спорту сохраняют и укрепляют физическое состояние обучающихся, помогают решительно и самостоятельно пройти им стадию социализации в новой среде. Таким образом, педагогическое значение физической культуры и воспитания отражается не только в формировании каких-либо физических способностей и знаний в области физической культуры, но и влияет на процесс самовоспитания и самосовершенствования личности, на организацию определенных личностных и мировоззренческих установок, что, в свою очередь, порождает личность, вступающую и готовую следовать культуре общества. Социализация в спорте означает развитие и рост личности и его вхождение в общество.

Физическая культура как учебная дисциплина является обязательной для всех специальностей вуза, является средством формирования всесторонне развитой гармоничной личности, фактором укрепления здоровья [3]. Научкой доказано, что в организме человека во время занятий физической культурой и спортом происходят морфологические, биохимические и функциональные изменения, которое способствуют повышению умственной и физической работоспособности, развивают и

укрепляют нервную систему человека, также благоприятно влияют на его психоэмоциональное состояние [2].

Регулярные тренировки физической культурой и спортом закаляют характер, улучшают умение управлять собой, своими эмоциями, формирует ряд положительных физиологических качеств: гибкость, быстроту, выносливость, силу и ловкость. В человеке развивается способность лучше ориентироваться в сложных ситуациях и сиюминутно находить выход из них, учиться преодолевать трудности и решать жизненно важные проблемы, воспитывать и развивать в себе силу воли, формировать уверенность в своих силах и способностях.

Физическая культура и спорт помогают удовлетворить такие жизненно важные потребности человека, как общение, игра, развлечения и самовыражение. Спорт помогает расширить кругозор человека, увеличить и расширить границы личностных возможностей и способностей, ускорить развитие межличностных отношений в социуме.

К тому же спорт обеспечивает условия для деятельности, через которую происходит процесс социализации личности и осуществляется переход ценностных ориентаций общества во внутреннее содержание человека. Тем самым спорт устанавливает новые аспекты сущности человека.

Существенным примером является участие студентов в спортивных мероприятиях, где наблюдается объединение социальных и общественных потребностей и стремлений, осуществляется формирование социально необходимых личностных требований. Главным фактором в данном процессе выступают отношения, посредством которых формируется и прогрессирует физическая и духовная области личности, обогащая ее нормами и благополучными установками. В данной ситуации социальный опыт трансформируется в личные качества и превращается во внешней результат.

Стоит отметить, что самораскрытие и развитие в спорте не означает только улучшение физических качеств телосложения человека. В большинстве видах физической культуры одной устойчивостью и стойкостью невозможно добиться желаемого удовлетворительного результата. Для успешной работы спортсменам необходимо уметь разгадать намерения соперника, навязать свою игру, продумать тактику, а при командных играх нужно распределить роли и активно общаться и совещаться со своей командой [5].

Первым социализатором для спортсмена выступает его тренер, благодаря которому формируются межличностные отношения «спортсмен-тренер». Социализация обеспечивает спортсмену общественную интеграцию, которая, в свою очередь, дает возможность включиться в активную спортивную жизнь. Однако необходимо помнить, что спорт является одной из общественных сфер, вступление в которую сопровождается множественными испытаниями и сложностями, их преодолением. Эти противоречия имеют значимость и ценностное значение и связаны с физическими показателями и волевыми умениями.

Приобретенными навыками, умениями и знаниями в спортивной деятельности можно активно воспользоваться и в другой сфере жизнедеятельности. Необходимо заметить, тренировки и занятия физической культурой и спортом в образовательной системе являются показателем, реализующим как творческую деятельность, так и формирующим общекультурные компетенции обучающихся. Именно в этом выражается значение физической культуры как ценности для общества и личности, имеющее, прежде всего, воспитательный и общекультурный характер [4].

С целью подтверждения вышесказанных утверждений, мы провели опрос на тему «Спорт – фактор социализации» среди 98 студентов КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева, ведущих активный и здоровый образ жизни. В результате опроса мы получили следующие данные: 87% респондентов признались, что спорт развил в них устойчивость и уверенность в своих способностях, 68% уверены, что у них сформировалась дисциплинированность и ответственность благодаря регулярным занятиям физической культурой и спортом, 98% респондентам удалось укрепить свое не только физическое состояние, но психоэмоциональное здоровье. Больше 92% опрошенных отметили, что благодаря тренировкам, завели знакомство со многими людьми и нашли приятелей. Значительные изменения почувствовали и люди, имеющие вредные привычки. Они признались, что начали меньше употреблять алкоголь и сигары, а пройдя некоторое время, и вовсе отказались от них. Выносливость и дисциплинированность в спортивной деятельности имеют большое значение и в процессе учебной деятельности. Этот факт также подтвердился. В результате опроса было выяснено, что 76% опрошенных имеют академическую успеваемость «хорошо», а 13% респондентов-студентов, уделяющих внимание систематическому занятию физической культурой и спортом, имеют успеваемость «отлично».

Проанализировав вышеупомянутый общественный опрос, мы пришли к выводу, что спортивные тренировки и физическая активность действительно формирует и развивает у человека определенные индивидуальное мировоззренческие установки, прививает нравственные постулаты, помогает познать

свое предназначение в социальной окружающей среде. Именно спорт помогает личности познать ответы на актуальные вопросы об общественных ценностях, их сущности, у человека формируются представления о достижении высоких результатов, об единстве возможностей на победу, повышается стремление быть первым в соревнованиях. В конце концов, личность учится побеждать не только противника, но одержать победы на самом собой.

Физическая культура и спорт являются действенным методом физического воспитания и всестороннего развития личности. Занятия физической культурой и спортом улучшить не только физические способности и умения, но и формируют и воспитывают морально-волевые качества. Человек приобретает для себя жизненный и общественный опыт, у него формируется определенная система ценностных ориентаций и установок. По этой причине и в спортивной деятельности проигрываются и вырабатываются многие социальные ситуации. Таким образом, физическая культура, являясь частью социокультурного воспитания человека, во многом определяет поведение личности в обществе и помогает решить различные жизненные проблемы.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Аnciaури Л.Ш. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности[Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/tpfk/2003N1/p12-14.htm> (дата обращения: 28.10.2021)
2. Булатецкий, С.В. Психофизиология физической подготовки и спорта: Учебное пособие. – Рязань, 2008. – 62 с.
3. Витун, Е.В. К проблеме адаптации студентов к обучению в вузе / Е.В. Витун, В.Г. Витун // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры. Материалы Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием). – Оренбург: ООО ИПК «Университет», 2013. – С. 3268-3272.
4. Мелешкова Н.А., Григорьева С.А., Мусохранов А.Ю. Ценности физической культуры как фактор формирования общекультурных компетенций // Перспективы науки. – 2014. – № 11. – С. 65-68.
5. Журова И.А. Влияние спорта на формирование личности // Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2014. – Т. 6. № 2. – С. 129-132.

**Елеусинова А.Қ.**  
*1 жыл оқу магистранты*  
*ал-Фараби атындағы ҚазҰУ.,*  
*Алматы қ., ҚР*  
**Ғылыми жетекшісі:**  
**Алимханов Е.А.**  
п.ғ.д., профессор  
*ал -Фараби атындағы ҚазҰУ*  
*дене шынықтыру және спорт кафедрасы*

## **ШАХМАТТЫ ОҚЫТУДЫҢ ЗАМАНАУИ ӘДІСТЕРІ**

**Аннотация:** Бұл мақалада мектеп жасындағы оқушыларға арналған шахматты оқытудың тиімді әдістері көрсетіледі. Мектеп жасындағы білім беру ұйымдарында шахматты оқыту әдістемесі әзірленді. Әдістеме стандартты емес ойын түрінде оқытылатын шахмат ойынын оқытуға арналған тапсырмалар жинақтарына негізделді. Ұсынылған әдістемелер ең қарапайым логикалық есептерді қысқа мерзімде шешу қабілетін дамытуға бағытталған. Мектеп жасындағы балалардың сабақ барысында кездесетін қиындықтары анықталды.

**Өзектілігі:** Шахматты оқыту кезінде оқушылар абстрактілі шахмат ақпаратының үлкен көлемін есте сақтау қажеттілігіне, күрделі шахмат терминологиясын меңгеру қажеттілігіне тап болады. Бұл мәселелерді тиімді шешу үшін оқушыларға шахмат терминдері мен түсініктерін, типтік тактикалық әдістерді, дебют атауларын, нақты позицияларды есте сақтауға мүмкіндік беретін ойын технологиясы қолданылады. Сондықтан шахмат үйретуде заманауи технологиялық тиімді әдістерді ұсыну- педагогикадағы өзекті мәселелердің біріне жатады.

**Зерттеудің мақсаты:** шахматты оқытудың тиімді әдістерін анықтау.

**Зерттеудің міндеттері:**

1. Мектеп жасындағы балалардың шахмат сабағындағы логикалық дамуын зерттеу;
2. Ақпараттық-коммуникациялық технологияларды пайдаланып шахмат сабағын құрастыру;
3. Шахмат үйретудегі оқыту әдістемелерін зерттеу.

**Зерттеу пәні.** Мектеп жасындағы білім беру ұйымдарында қолданылатын шахмат оқытудың әдістері

**Зерттеу объектісі.** Мектеп жасындағы білім беру ұйымдарындағы шахмат сабағының үрдісі

**Кіріспе.** Қазіргі таңда сұранысқа ие құзыреттіліктерді қалыптастыруға ықпал ететін тиімді ойындардың бірі ретінде шахматқа деген қызығушылық кездейсоқ емес. Әлемнің көптеген елдерінің мектептерінде шахмат міндетті және таңдау пәні ретінде оқытылады. Бұл ойынның тәрбиелік әсерін әр дәуірдің, елдердің және халықтардың философтары, саясаткерлері, шахматшылары және зияткерлік элитасының басқа өкілдері атап өтті.

Атақты кеңес мұғалімі В.А. Сухомлинский былай деп жазды: «Ойлау мәдениетін тәрбиелеуде шахматқа үлкен орын берілді. Шахматсыз ақыл-ой қабілеттері мен есте сақтау қабілетін толыққанды тәрбиелеуді елестету мүмкін емес. Шахмат ойыны бастауыш мектеп өміріне психикалық мәдениет элементтерінің бірі ретінде енуі керек. Өңгіме интеллектуалдық тәрбиенің алатын орны ерекше, жұмыстың ерекше формалары мен әдістерін қажет ететін бастауыш мектеп туралы болып отыр» [1]

Шахматтың арқасында логикалық компонентке жауап беретін мидың сол жақ жарты шары және қиялға, модельдеуге және мүмкін жағдайларды жасауға жауап беретін оң жарты шар жұмысқа қосылады. Негізгі білім беруде логика зерттелмейді, ал шахмат сабақтары адамдарды логикалық ойлауға және пайымдауға, оқиғаларды болжауға, ойынның барлық мүмкін нұсқалары мен нәтижелерін есептеуге, жедел шешімдер қабылдауға және маңызды шешуші қадамдар жасауға үйретеді.

Шахмат ойыны адамның ақыл-ой әрекетімен тікелей байланысты болады. Ойын сәтті өтуі үшін санада іс-әрекеттерді орындау қабілетін үнемі дамытып отыру қажет, яғни: нұсқаларды үздіксіз есептеу, позицияны талдау және бағалау, ойын жоспарын құру.

Шахмат позициялары бастапқыда қозғалысты таңдаудың проблемалық сипатына ие болады және ойыншы үнемі шешімнің өзгермейтін жағдайына тап болады, сондықтан шахматты оқытудағы негізгі технология – проблемалық оқыту болып табылады.

Цифрлық заманауи әдістер қолдану оқу материалын игеру кезінде динамика мен көрнекілікке қол жеткізуге, сабақ уақытын тиімді жұмсауға мүмкіндік береді, педагогке ақыл-ой жүктемесін төмендетеді, бейімделген бағдарлама бойынша жұмыс істеу кезінде маңызды және өзекті болып табылатын оқушылармен қашықтықтан өзара іс-қимыл жасауға мүмкіндік береді.

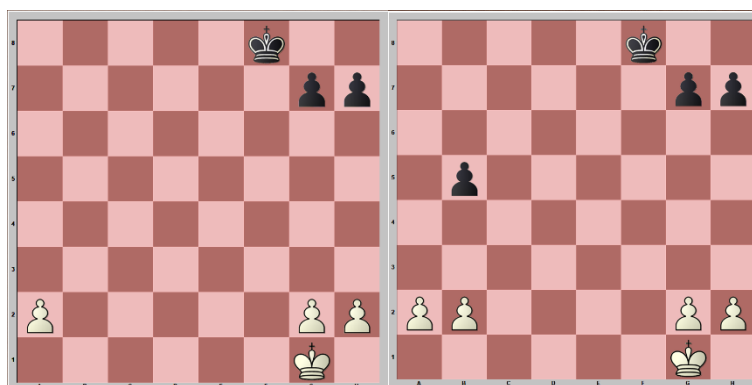
Шахматты үйретудің заманауи әдістеріне осыларды атап өтуге болады:

1. **Ойлау қалпағы.** Топты алты командаға бөліп, олардың әр командасына өз қалпақ түсі беріледі. Алты түрлі түсті қалпақ болады, солардың ішінде:

- Ақ - ақпарат пен фактілер - қалпағын киіп қатысушылар белгілі фактілерді анықтайды. Мысалы, тек фактілермен ғана фигураны сипаттау.
- Қызыл – эмоция мен сезімдер – қалпағы қатысушылардың интуитивті реакцияларға немесе эмоционалды тәжірибелерге негізделген мәлімдемелерін көрсетеді. Мысалы: фигураға қатысты эмоцияларыңыз бен сезімдеріңізді сипаттаңыз.
- Қара - сыни пайымдау - қалпағын киіп қатысушылар сыни тұрғыдан ойлау проблемалар мен сәйкессіздіктерді іздеуі керек. Мысалы фигураның әлсіз жерін сипаттау.
- Сары – оптимизм - қалпағын киіп артықшылықтары туралы мәлімдемелер, оң үміттер, қолдауды және т. б. Мысалы: фигураның күшін сипаттау.
- Жасыл - креативтілік – қалпағы ерекше, шығармашылық идеялар мен арандатушылық шешімдерді іздеу, зерттеу, ойдың ұшуын көрсетеді. Мысалы: бір фигураны басқа фигуралармен салыстыру.
- Көк – басқару - қалпағы сабақтың басында және соңында мақсат қою, талқылау стратегиясын анықтау, топтың позициясы мен мәселенің жағдайын бағалау үшін қолданылады. Мысалы: өтілген тақырыпты қорытындылау.

2. **Gallery walk** әдісі. Оқушылар 3-4 топқа бөлінеді. Педагог бірнеше нұсқалары бар тапсырмаларды таңдап, қағазға басып шығарып таратады. Әр топ өз есептерін шығарып, жауаптарын жазады, содан кейін басқа топпен орындарын ауыстырады. Ауысқан топтың жауаптарын тексереді және олардың қателерін іздейді. Өздерінен қосымша жауап қоса алады немесе басқа топтың шешімімен келісе де алады. Соңында жаттықтырушы қай топ жұмысты жақсы орындағанын тексереді.

3. **Зерттелетін материалды бекіту** әдісі. Материал міндетті түрде жаттығу партияларындағы ойынмен бекітілуі керек. Тек бір қана рет емес, келесі сабақтарда үнемі болуы тиіс. Ол үшін жаңа техниканы ойнағаннан кейін келесі ойынға бұрын аяқталған сабақтардағы әдістерді қосатындай етіп ойнауға арналған позицияларды таңдау керек. Оқушыларды жұпқа бөліп, ойынға бірдей позицияны қоямыз, содан кейін қарсыластарды ауыстырамыз. Оқушылар жоспарды нақты біліп, түсінуі керек. Кез-келген уақытта нұсқаларды есептей білуі керек, өйткені қарсылас күтпеген қадам жасауы мүмкін. Келесі сабақта ұқсас бірақ күрделі позиция беріледі. Мысалы:



1-ші күнгі позиция 2-ші күнгі позиция

4. **Crossense** – бұл бірден бірнеше белгілі зияткерлік ойын-сауықтардың ең жақсы қасиеттерін біріктіретін жаңа ұрпақтың ассоциативті ойжұмбағы. Оған басқатырғыштар, жұмбақтар және ребустар кіреді. Crossense – бұл тоғыз шаршы өрісте жабылған ассоциативті тізбек. Мұндағы мақсат - өзара байланысты бейнелер бойынша әңгіме құрастыру арқылы қиылысуды түсіндіру.

5. Шахматты «**тақтаға қарамай**» ойнау тақтаны жақсы көруге ғана емес, есте сақтау қабілетін дамытуға да көмектеседі. Жадтың жақсаруы оқу процесінде кез келген жаңа дағдыны меңгеру сияқты бірте-бірте жүреді. Үйренер барысында жеңіл нәрселерден бастаған жөн. Алдымен тақтадағы өрістердің түстерін елестетіп үйренеді. Содан кейін қарапайым бір фигураны қойып оның жүрістерін ойда



жүріп айту қажет. Кейін бастапқы жүрістен 5-10 ойша жүріс жасап ойнап қарайды. Тақтаға қарамай осындай есептерді шығаруға болады:

Ақ: Кр g6, Л e1;

Қара Кр f8. Ақтардың жүрісі. Мат 2 жүрісте.

Шахмат ойыны немесе оқу позицияларын ойнау кезінде ойыншылар әрдайым позицияны бағалауға әсер ететін көптеген факторларды талдап, ойын жоспарын құрып, көптеген алға жылжу нұсқаларын санау керек (7-8-ші оқу жылында есептеу тереңдігі 10 қадамға жетуі мүмкін). Сондықтан сабақтарда проблемалық теориялық позицияларды, жетекші гроссмейстерлер мен олардың қарсыластарының партияларын бағалау және талдау қабілеттерін дамытуға көп көңіл бөлінеді. Ол үшін ішінара іздеу әдісі қолданылады.

Адам қызметінің барлық салаларында компьютерлік және ақпараттық технологияларды белсенді енгізу, соның ішінде шахмат ойынына, жас шахматшыларды даярлау әдістемесіне де әсер етті.

Электрондық мәліметтер базасы қағазды ақпараттарды алмастырды. Шахматшыға сәтті ойнау үшін дерексіз, есте сақтауға қажет қиын шахмат ақпаратының көлемі артты. Шахматты оқытуда ақпаратты таратудың стандартты тәсілі – демонстрациялық тақтада шахмат позициялары мен ойындарын көрсету болды.

Бұл әдістің кемшіліктері:

- мұғалім барлық 32 фигураны қамтуы мүмкін позицияларды орналастыру кезінде көру байланысын жоғалтып, оқушыларға арқасымен тұруға мәжбүр болады;
- сабақ уақытын тиімсіз пайдалану;
- жатқа есте сақтау және үлкен көлемдегі ақпаратты дұрыс шығару керек педагогке үлкен психикалық жүктеме (бұл әсіресе ойындарды талдағанда және позицияларды талдағанда разрядшылар топтарында қиын).

Бұл мәселелерді шешудің тиімді жолы ақпараттық-коммуникациялық технологияларды пайдалану болып табылады.

Ақпараттық технологиялардың дамуы қазіргі шахматқа әсер етті: шахмат бойынша барлық теориялық ақпарат цифрланды, үздік гроссмейстерлерден жақсы ойнайтын және позицияларды терең талдауға мүмкіндік беретін ойын компьютерлік шахмат бағдарламалары жасалды, үлкен шахмат деректер базасымен жұмыс істеуге қызмет ететін ақпараттық іздеу бағдарламалары жасалды. Және, әрине, оқытуда компьютерлік шахмат бағдарламалары кеңінен қолданылады.

Бағдарламаны іске асыру кезінде көбіне екі компьютерлік лицензиялық шахмат бағдарламасы қолданылады.

Бұл Fritz және Stockfish ойын бағдарламалары, олар компьютермен оқушыларға ойын тәжірибесін қамтамасыз ету үшін қолданылады. Компьютерді пайдаланудың уақытша шектелуіне байланысты сабақ кезінде, әдетте, тек блиц және жылдам шахмат ойналады.

Ұсынылған оқу бағдарламалары мұғалімнің сабаққа дайындалу уақытын үнемдеуге мүмкіндік береді және тактика мен ойын позицияларында есептерді шешуге арналған жарыстарды өткізу кезінде қолданылады.

Оқушылармен тиімді өзара әрекеттесу үшін қашықтан әрекеттесудің цифрлық құралдары қолданылады:

- Google-Form онлайн қызметі – бұл педагогтің іс-шараларды ұйымдастыруға кететін уақытын қысқартады. Ол оқушыларды (немесе олардың ата-аналарын) нәтижелерді автоматты түрде алу мүмкіндігі бар жылдам тестілеуге арналған қажетті кестелік формада болады;
- оқушыларға жарыстарға дайындық және қатысу кезінде қашықтықтан консультациялық көмек көрсетуге арналған көп функционалды Discord мессенджері.

Бұл бағдарлама компьютерлік ойын ойнайтын ойыншыларға (gamer) арналған және ол жасөспірімдер арасында өте танымал болып келеді. Қарым-қатынасқа немесе бейнеконференцияға 10-ға дейін адам қатыса алады, бір уақытта бейне чатты пайдалану және экранды көрсету мүмкіндігі бар. Танымал Skype бағдарламасынан айырмашылығы, Discord гаджет қуатын ең аз тұтынады, бұл біркелкі және жоғары сапалы қосылымды сақтауға көмектеседі. Discord барлық заманауи құрылғылармен және операциялық жүйелермен үйлесімді және төмен процессорға төмен талаптар қояды.

- оқушылардың ойын тәжірибесін ұйымдастыруға арналған chesscom және lichess ойын шахмат порталдары.

### **Қорытынды.**

Білім берудегі заманауи технологиялық тәсіл- оқу процесінің мақсаттарын, құралдары мен әдістерін үйлестіру мәселесін шешуге көмектеседі. Тиісінше, оны жүзеге асыру мұғалімнен қосымша

білім беруді, оқу-танымдық іс-әрекетті ұйымдастырудың әртүрлі тәсілдерін енгізуді талап етеді. Білім беру технологиясының кең спектрін қолдану педагогқа оқу уақытын тиімді пайдалануға және оқытудың жоғары нәтижелеріне қол жеткізуге мүмкіндік береді.

**ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. "Шахматы – школе" (под редакцией Б.С.Гершунского, Н.В.Крогиуса, В.С.Хелемендика), М.: Педагогика, 1991. стр. 25
2. «Сборник учебно-методических материалов из опыта работы педагогических работников» , И.В. ЕРОФЕЕВА, Институт развития образования,г.Мурманск, 2020

*Глеиш А.С.*

*1 оқу жылындағы магистрант*

*Махамбет Өтемісұлы атындағы БҚУ, Орал қаласы, ҚР*

*Ғылыми жетекші: Испулова Р.Н.,*

*Махамбет Өтемісұлы атындағы БҚУ п.ғ.к., қауымдастырылған профессоры  
дене тәрбиесін оқытудың теориясы мен әдістемесі кафедрасы*

## **БАЛАБАҚШАЛАРДАҒЫ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ЗАМАНАУИ ЖӘНЕ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ**

Қазіргі таңда мемлекетіміз басты назарын өскелең ұрпақтың білімі мен білігі, шығармашылығы мен сауаттылығы, слауатты өмір салтын ұстана отырып сау болуына бағыттап отыр. Себебі, білім – еліміздің болашағына тікелей байланысты болса, денсаулық білімді игеруге қажетті ең қажетті ресурстардың бірі. Осы орайда, білім алушыларды сапалы білім мен ұлттық құндылықтарды бойына сіңіре, сауатты және сау ұрпақ тәрбиелеу, асыл қасиеттерді, өмірлік қажетті дағдыларды баланың бойында қалыптастыру – ең әуелі мектепке дейінгі білім беруден бастау алады.

Кез келген баланың дамуы ерекшеліктерге ие. Баланың дамуы және дүниені тану процесіне оның қоршаған ортасы, әлеуметтік жағдайы, ата-анасының қарым-қатынасы және мәдени нормалар, сонымен қатар жергілікті немесе отбасылық дәстүрлер мен әдет-ғұрыптар әсер етеді. Қазіргі қоғам – заманауи технологиялардың дамуымен жылдам және серпінді өзгеруде. Бұл білім саласына да өзіндік серпінді өзгерістер мен жаңалықтар енгізді. Балалардың ақпаратты қабылдау, қолдану және білу, түсіну деңгейлерін ескере отырып, мұғалімдер «тағы қандай білімді үйренгісі келеді?» деген сұрақ төңірегінде өзінің кәсібилігін шыңдап, оқушыларға сапалы білім және саналы тәрбие беруде. Білім беру ісінің маңызын Елбасы Нұрсұлтан Назарбаев «Білімді дамыта алмайтын елдің болашағы жоқ» деп есептей келе, «Қазақстандықтардың әл-ауқатының өсуі: табыс пен тұрмыс сапасын арттыру» жолдауында білім берудің 4К моделіне ерекше мән берді. 4К моделіне:

- Сыни ойлау – ақпаратты саралап, өзіне қажетті ақпаратты електен өткізіп қортындылай алуы. Сыни ойлау – дербес ойлау. Сабақ сыни ойлау қағидаларына сүйенгенде, әр бала өз идеясын, бағасы мен сенімін дербес түрде құрастыра алады.

- Шығармашылық – кез келген жағдайда өзін сенімді ұстап, шешім қабылдай алуы, жағдайларға баға бере алуы. Шығармашылық – адам өміріндегі ойлау қабілетінің ерекше дамуы.

- Қарым-қатынас (Коммуникация) – адам өмірінің ажырамас бөлігі, тәжірибе алмасудың тетігі. Қарым-қатынаста қалай сөйлеу керек, әңгімелесушіні тыңдай алу, пікірмен бөлісу сынды дағдыларды игеру маңызды.

- Ынтымақтастық – бұл кәсіби құзіреттілікке бағытталған. Ортақ мақсатқа жету жолындағы әрекеттер, дұрыс шешім қабылдау, жұмыс нәтижесін бағалау дағдылары кіреді.

4К моделі балабақшадағы дене тәрбиесін ұйымдастыруда өте маңызды рөл атқарады. Себебі педагогтың қолданатын әрбір технологиясы мен әдісі баланың қандай да бір дағдысының дамыта түсуі қажет. Денсаулықтың негізі балалық шақта қаланып, тұлғаның кейбір маңызды қасиеттері қалыптасады. Кез келген іс-әрекеттегі табыс көбінесе баланың физикалық жағдайымен анықталады. Баланың денесі қоршаған нормадан шамалы ауытқуларға күрт жауап береді, бұл оның дамуымен және жеке органдар мен жүйелердің жеткіліксіз функционалдық жетілуімен байланысты. Соматикалық және психикалық процестер арасындағы байланыс ересектерге қарағанда жақынырақ. Сондықтан көптеген педагогикалық мәселелерді шешу баланың физикалық мүмкіндіктері мен жағдайын ескере отырып жүргізілуі керек.

Салауатты өмір салты – өмір сүру жағдайларымен ағзаның дұрыс, қалыпты қызметін, оның толық физикалық және психикалық саулығын реттеуге бағытталған адам өмірінің типтік түрлерінің жиынтығы.

Дене тәрбиесі – бұл дені сау, толыққанды адамның дене күші мен дене қасиеттерін мақсатты және жүйелі түрде қалыптастыруды, дене шынықтырумен айналыса отырып, дене бітіміне ұмтылуды қамтамасыз ететін процесс. Дене шынықтыру – адамдардың дене дамуы үшін жинақталған, жасалатын және пайдаланылатын қоғамның материалдық және рухани құндылықтарының жиынтығы.

Дене шынықтырудың мазмұны:

- 1) еңбекте және күнделікті өмірде дағдыларды (ұқыптылық, киімнің ұқыптылығы, үй-жайдың тазалығы) және гигиеналық режимді сақтау әдеттерін (іс-әрекет пен демалыстың ұтымды кестесі, ұйқы гигиенасы, тамақтану және т.б.) қалыптастыру;

2) табиғаттың табиғи жағдайында (ауа, күн және су) дененің қатаюы;

3) жаттығу.

Балалардың дене тәрбиесіне санитарлық-гигиеналық жағдай жасау, шынықтыру, мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру, рационалды тамақтануды ұйымдастыру, таңертеңгілік жаттығулар, дене шынықтыру, серуендеу, спорттық ойындар мен ойын-сауықтар жатады.

Дене тәрбиесі балалардың жас ерекшеліктерімен тығыз байланысты. Осыған байланысты ерте мектепке дейінгі және мектеп жасындағы дене тәрбиесін ұйымдастырудың нақты міндеттері, мазмұны, әдістері мен формалары, сонымен қатар олардың арасындағы бірізді байланыс айқындалады. Дене шынықтыру әсіресе ерте және мектепке дейінгі балалық шақта, бала денесінің ең қарқынды дамуы жүріп жатқанда, оның негізгі қозғалыстары қалыптасқан кезде, бірақ сонымен бірге денесі әлі де өте әлсіз және осал болып табылатын кезде маңызды.

Қоғам дамуының қазіргі кезеңіндегі инновациялық үдерістер, ең алдымен, баланың әлеуетті қабілеттерін ашудың бастапқы кезеңі ретінде мектепке дейінгі тәрбие жүйесіне әсер етеді. Мектепке дейінгі білім беруді дамыту, жаңа сапалы деңгейге көшу инновациялық технологияларды дамытпай жүзеге асырылмайды. Инновациялар педагогикалық тәжірибеде қолданылатын, баланың жеке тұлғасына, оның қабілетін дамытуға бағытталған жаңа әдістерді, формаларды, құралдарды, технологияларды анықтайды.

Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі, ең алдымен, өмірді қорғауға және денсаулықты нығайтуға, толық дене дамуына, қозғалыс дағдыларын қалыптастыруға және дене қасиеттерін дамытуға, мәдени-гигиеналық дағдыларды дамытуға, өмірдің реттелген ырғағы үшін әдеттерді дамытуға бағытталған.

Ешбір жаста дене тәрбиесі баланың өмірінің алғашқы жеті жылындағыдай жалпы біліммен тығыз байланысты емес. Ал ол балалардың денсаулығын нығайтуға бағытталған: дамып келе жатқан ағзаның физиологиялық және психикалық функцияларын жақсартуға, оның шыңдалуына, қимыл-қозғалыс дағдыларын дамытуға, мектепте оқуға қажетті физикалық және психикалық өнімділікті арттыруға бағытталған. Дене тәрбиесінің міндеттері ақыл-ой, адамгершілік, эстетикалық, еңбек тәрбиесінің міндеттерімен тығыз байланысты. Көлемі бойынша физикалық белсенділіктің жеткілікті болуы мидың функционалдық жағдайына, жұмыс қабілеттілігінің артуына, әртүрлі әрекеттерді орындаудағы қызығушылықтың артуына оң әсер етеді.

Көптеген ата-аналар балаларын теледидар мен гаджеттерден қалай алып тастап, оларды спортқа баулуды ойлайды. Шынында да, өсіп келе жатқан ағза үшін бұлшықеттерді нығайту, икемділік пен төзімділікті дамыту өте маңызды. Баланың дұрыс және сау дамуы, тіпті оның қалпы да осыған байланысты. Баланың біртұтас тұлға ретінде қалыптасуында дене дамуы ерекше орын алады. Баланы компьютерлік ойындардың тұңғығынан шығару үшін оны қозғалысқа келтіру керек. Ян Амос Коменский: «Тек қозғалыста және қозғалыс арқылы ғана бала дамиды, әлемді оның алуан түрлілігінде таниды, жаңа дағдыларды меңгереді, денесін шыңдайды», – дейді.

Ендеше, мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесіне бей-жай қарамайтын мұғалімнің міндеті – дене шынықтыру сабағын және дене тәрбиесінің басқа да түрлерін қызықты, ерекше, заманауи етіп өткізу.

Балалар үшін дене тәрбиесі әрқашан қызық. Бірақ дәстүрлі іс-шаралар балаларға онша ұнамайды. Ойын баланың жетекші іс-әрекеті екенін ескере отырып, сабақта балалардың ерікті зейінін арттыратын, жағымды эмоциялар тудыратын және балалардың физикалық дамуын тереңдетумен үйлестіруге мүмкіндік беретін ойын әдістері мен тәсілдерін қолданған дұрыс. Бұл мәселені шешудің бір жолы – мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі процесінде балалардың жас ерекшеліктеріне бейімделген инновациялық технологияларды мақсатты түрде пайдалану.

Бұл технологияларға: симуляциялық жаттығулар, көңілді дене шынықтыру, музыка терапиясы, бояу терапиясы, тыныс алу жаттығулары, фитнес бағдарламалары, созылу, саусақ гимнастары, массаждың әртүрлі түрлері жатады.

Дене шынықтыру сабағының кіріспе бөлігінде бұлшық еттер мен буындарды қыздырып қана қоймай, сезімдерді «баптау», яғни балаларды алдағы сабаққа эмоционалды түрде дайындау үшін көңілді спорт залдарын, саусақ гимнастарын, массаждың әртүрлі түрлерін қолдануға болады. Мұндай қыздырудың мақсаты – балаларды жаттығулар кезінде бұлшықеттерде пайда болатын сезімдерді «тыңдауға», осы сезімдерден ләззат алуға және оларды есте сақтауға үйрету.

Қолдың қозғалысы балалардың психикалық дамуымен тығыз байланысты екені белгілі, сондықтан сабақта саусақ гимнастикасы қолданылады, ол ұсақ моториканы дамытуға және қол қозғалысын үйлестіруге қызмет етеді. Оқу процесін қызықты ойынға айналдыратын жаттығулар баланың ішкі дүниесін байытып қана қоймай, есте сақтау қабілетін, ойлауын, қиялын дамытуға оң әсерін тигізеді.

Балабақшалардағы дене тәрбиесінің заманауи және инновациялық технологияларының ішіндегі ең нәтижелі әрі балаларға қызықты түрлеріне тоқталар болсам: балалардың негізгі қимыл-қозғалыстарын орындау сапасын арттыру және балалардың қозғалыс шығармашылығын дамыту үшін еліктеу жаттығулары, «түс терапиясы», созылу әдісін қолдануға болады.

Модельдеу жаттығулары:

- алға секіру – «қояндар»;
- еңкейіп секіру – «бақалар»;
- аяқты жоғары көтеріп, тізе бүгіп жүру – «түйеқұс», «лейлек», «аттар»;
- бір жерден секіру – «арықтан секіру»;
- жансыз заттардың қозғалысына еліктеу – «заттың бейнесін жасау» (паровоз, мұнара краны, қайшы);
- әртүрлі жануарлардың бейнесіне ену – «... сияқты жүгір», «өз секіруіңді ойла», «... сияқты жорғала» (жылан, қоңыз, аю, тасбақа, трекер);
- 
- «экспрессивті жүру» – (бейнеге кіру кезінде дене сезімдеріне назар аудара отырып, көзді жұмып жүру): «шаршау», «күштілік», «кернеу», «қорқыныш» сынды сезімдерді бастан өткеру.
- «Бейне жасау» жаттығуы – балалардың тандауы бойынша кез келген кейіпкер (ертегі, әңгіме, мультфильм) ретінде ағын арқылы қиыршық тастардан өту;
- кез келген кейіпкер сияқты, ұйықтап жатқан жануарға (қоян, аю, қасқыр) жақындау.

1 «Шығармашылық гимнастика». Көркем әдебиетті, шығармашылық бастаманы дамытуға бағытталған жаттығуларды, арнайы тапсырмаларды, шығармашылық ойындарды пайдалану бойынша мақсатты жұмысты қарастырады. Бұл технология арқылы қабілетін, ойлауын, өз ойын еркін жеткізуге қолайлы мүмкіндіктер жасалады. Оған музыкалық және шығармашылық ойындар, арнайы тапсырмалар кіреді.

2 «Созылу жаттығулары». Ол барлық бұлшықет бөліктерін қамти орындалады. Олардың балаларға түсінікті атаулары бар (жануарлар немесе еліктеу әрекеттері) және ертегі сценарийі бойынша сюжетті-рөлдік ойынды орындау.

3 «Фитбол – гимнастика». Фитбол – ойын-сауық мақсатында қолданылатын тіреуіш доп. Қазіргі уақытта спортта әртүрлі ікемділіктегі, өлшемдегі, салмақтағы шарлар қолданылады. Фитбол баланың ұсақ моторикасын дамытады, бұл интеллектінің дамуына тікелей байланысты. Фитболдардағы сабақтар тепе-теңдік сезімін керемет дамытады, арқа және іш бұлшықеттері күшейеді.

4 «Черлидинг» – акробатика, гимнастика, хореография және би шоуының элементтерін біріктіретін помпондармен тұтандыратын спорттық билер. Черлидинг мектеп жасына дейінгі балалардың шығармашылық және қимыл-қозғалыс қабілеттері мен дағдыларын дамытады, күнделікті өмірде дене белсенділігінің көлемін арттыруға мүмкіндік береді, ұжымдық ортада коммуникативті дағдыларды қалыптастырады.

6 «Геокешинг» өте көне және мүлдем жаңа ойын деп айтсақ болады. Ұзақ уақыт бойы қазына іздеу тақырыбы тартымды, әрі жұмбақ сезімді сыйлайды. Оны балабақшада ойнауға болады, өйткені әрбір бала қазына табуды армандайды. Балалар қазына сипаттамасына, фотосуретіне, сызбасына, жоспарына, картасына сәйкес орынды іздейді.

7. «Дене ертегісі» ойын-сауыққа, ойластырылған әдістемелік және әдеби сюжеті бар тұтас ойын әрекетіне негізделген дене шынықтыру сабағының жаңа түрі. Бұл жерде сюжеттің дамуы, оның шарықтау шегі, қорытындысы болады.

8. «Киностудия» ойыны. Балаларға бір сәт суретші болу (елестету қабілеті) ұсынылады. Олар фильмге арнап бірнеше кадр сурет салуы тиіс. Кадрлардың тақырыбын мұғалім алдын-ала дайындайды (5-6 тақырып). Оқушылар 5-6 адамнан топ-топ болып отырады. Олар – «суретшілер». Енді «режиссерлар» тобы (2-3 адам) құрылады, бұлар фильмге кадр таңдап алады. Әр топ бір емес, бірнеше кадр нұсқасын өткізуіне болады. Мысалы, әзіл-оспақты, ертегіні, табиғатты және т.б. тақырыптарды алуға болады. Жұмысқа 20 минутқа дейін беріледі. Осыдан кейін «суретшілер» өз кадрларын өткізеді, ал «режиссерлар» ұжымдық фильмге қай кадрларды алуға болатынын талдап, өз шешімін шығарады.

9. «Полюстер» ойыны. Мұғалім тақырып бойынша дұрыс және бұрыс пікірлерді атайды. Оқушылар егер пікірмен келісетін болса- «Солтүстік» полюске барады, егер келіспесе- «Оңтүстік» полюске барады. Таңдау себептерін бірнеше оқушыдан сұрауға болады

Қорыта келе, ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді, сондай-ақ мектепке дейінгі мекемелердің қызметін реттейтін құжаттарды талдау барысында мектепке дейінгі білім беру мекемесі қызметкерлерінің алдында тұрған негізгі міндеттердің бірі балалардың денсаулығын сақтау және нығайту болып

табылатынын көрсетті. Осылайша, мектепке дейінгі білім беру мекемесіндегі дене шынықтыру-сауықтыру жұмысының инновациялық технологияларын жаңа ғасырдағы ең перспективалы жүйелердің бірі және мектепке дейінгі жастағы балалардың денсаулығына зиян келтірмей тәрбиелеуді ұйымдастырудың әдістерінің жиынтығы ретінде қарастыруға болады. Ғұлама ғалым Әл-Фарабидің «Адам денесінің жетілуі – оның денсаулығы; егер денің сау болса, онда оны сақтамақ керек, ал егер сау болмаса, онда денсаулықты жетілдіру керек» деген сөздерін басшылыққа ала отырып, бүгінгі ұрпақтың денсаулығының мықты болуы, еліміздің болашағының жарқын болуының кепілі. Сондықтан балабақшадағы дене тәрбиесінің, ондағы қолданылатын инновациялық технологияларды ұтымды қолдану – балалардың дамуына зор ықпал етеді.

**ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Ханжиева А.Я. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА // Фундаментальные исследования. – 2007. – № 12-1. – С. 130-132;
2. Безденежных, Г.А. Мектепке дейінгі тәрбиедегі дене тәрбиесіндегі педагогикалық инновациялар: тұжырымдамалар, перспективалар және даму бағыттары / Г.А.Безденежных. – Мәтін: тікелей // Жас ғалым. – 2011. – № 4 (27)
3. Баранов А.Г. Научно-методические базы подготовки профессионалов по дошкольному образованию: учебное пособие для вузов физической культуры. – Краснодар, 1994.
4. Дидактикалық ойындардың тәрбиелік мәні, баланың психологиясындағы өзгерістерді бақылау. (ес, ойлау, зейін, қабылдау т.б.). 2012 наурыз – сәуір Тәжит М
5. Богуславская З.М., Смирнова Е.О. Мектепке дейінгі жастағы балаларға арналған дамыту ойындары. – М., 1991

*Щеглов Д.С.*  
*магистрант 1 года обучения*  
*НАО "ППУ" г. Павлодар, РК.*  
**Научный руководитель: Бронский Е.В**  
*НАО "ППУ" г. Павлодар, РК*  
*Образовательная программа Физическая культура и спорт*

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ 9-11 ЛЕТ

**Аннотация:** В статье проанализирована проблема недостаточной психологической подготовки юных спортсменов, как это влияет на развитие ребенка, на мотивацию занятия спортом. Приведены рекомендации по проведению психологической подготовки с юными атлетами.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, фрустрация, мотивация, стресс.

В современном Казахстане в мире детско-юношеского спорта, существует большая проблема – это недостаток психологической работы тренера с юными атлетами. Что на первый взгляд может показаться надуманной проблемой, но стоит углубиться, узнать какие психологические травмы может получить юный спортсмен, выступив лишь только на одном соревновании, как это может повлиять на дальнейшую спортивную мотивацию.

Цель данной статьи, рассмотреть и выстроить психологическую подготовку опираясь на особенности спорта и возраста.

В нынешних реалиях легкой атлетики, где почти каждый день бьются национальные, олимпийские, мировые рекорды роль психологической подготовки многократно возрастает. Когда спортсмены высшего уровня выходят на старт, то практически у всех физическая подготовка одинаковая, они на пике человеческих возможностей, и уже тут начинает выходить на первый план психологическая подготовка. Некоторые зарубежные специалисты считают, что 80 процентов ошибок в спорте высших достижений, принадлежат ошибкам психологического свойства.

И именно по этой причине психологической подготовкой нужно заниматься со спортсменами с начального этапа подготовки. Так как отсутствие психологического обеспечения деятельности юных атлетов и неспособность, пренебрежение тренеров обеспечить ее, приводит к потере спортсменов, утрате перспективных атлетов, что пагубно влияет на конкуренцию и развитие спорта в стране.

Пренебрежение психологической подготовкой перед первыми соревнованиями ребенка младшего школьного возраста может привести к большому стрессу. Можно часто увидеть, как дети после своего забега, проявляют негативную эмоции, а иногда и неадекватную реакцию. Это связано с тем, что неудачный старт для маленького спортсмена является фрустрирующим событием, оказывает деструктивный эффект. Ребёнок чувствует крах надежд, испытывает интрапсихический (внутриличностный) конфликт.

Интрапсихический конфликт возникает из желания, которое наталкивается на непреодолимое препятствие – фрустрацию. В результате возникает злость и/или стыд, которые в свою очередь могут породить депрессивное переживание, тревогу и чувство вины.

Фрустратор – это определенный стресс фактор: предметы, элементы жизнедеятельности или конкретные ситуации, которые возникают на пути достижения целей и задач человека в качестве препятствующего барьера на пути к осуществлению цели или мотива, что провоцирует состояние фрустрации [1].

Фрустрация (от лат. *frustratio* – обман, тщетное ожидание) – состояние психики человека, вызванное реально существующим или воображаемым неуспехом в удовлетворении потребности, желания или цели. Фрустрация сопровождается различными отрицательными эмоциями: разочарованием, раздражением, тревогой, отчаянием, гневом и так далее. Фрустрация возникает в ситуациях конфликта, когда удовлетворение потребности сталкивается с непреодолимыми или трудно преодолимыми препятствиями на пути к достижению цели. Высокий уровень фрустрации приводит к дезорганизации деятельности и снижению ее эффективности, иногда является причиной неврозов [2]. Частые фрустрационные ситуации ведут к формированию отрицательных черт поведения, агрессивности, повышенной возбудимости и комплексу неполноценности

Говоря о психологической подготовке стоит не забывать, что сюда входит мотивационная сфера, подготовка к соревновательной и тренировочной деятельности.

Мотивация – это система мотивов, которыми руководствуется человек в своей жизни и деятельности, а также способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

Исследователи выделяют следующие виды мотивации:

– Внешняя(экстресивная) мотивация – Зависит от внешних стимулов, обстоятельств. Не связана с определённой деятельностью

– Внутренняя (интринсивная) мотивация – связана с содержанием деятельности, исходит от внутренних интересов, потребностей.

– Положительная и отрицательная мотивация – основывается на положительных и отрицательных стимулах. Сделать что-либо в надежде получить позитивное подкрепление или во избежание отрицательных последствий.

– Устойчивая мотивация – не нуждается в дополнительном подкреплении, может побуждать индивида долгое время

– Неустойчивая мотивация – может быстро закончиться если не будет дополнительного подкрепления

В начале своего пути спортсмена, у детей отсутствует материальная мотивация, у них преобладает мотивация в социализации. Быть причастным к спорту, общаться с такими же ребятами спортсменами. С возрастом мотивации может меняться.

Спорт – это особый вид деятельности, где должна преобладать устойчивая положительная мотивация. Для того что бы преодолевать напряженные ежедневные нагрузки. Уметь мобилизоваться и показать свой максимум в соревновательной деятельности. Спортивные психологи и опытные тренеры полагают, что без знания особенностей потребностно-мотивационной сферы спортсмена, трудно «подводить» его к соревнованиям, формировать устойчивую, «результативную» мотивацию достижения успеха. Тренер, вооруженный информацией о личной мотивации своего подопечного, выступает как тонкий творец и истинный создатель его спортивного результата.

Чтобы правильно проводить психологическую подготовку легкоатлетов начальной подготовки, тренер должен знать особенности этого возраста. В этом возрасте начинает формироваться сила воли, увеличивается круг общения, происходит становление самооценки через мнение других о себе. Особая внушаемость и впечатляемость. Стремление подражать своему кумиру, идеалу.

На этапе начальной подготовки тренер, погружая в особенности психологии, не должен делать больших затрат времени. Например, 5-10 минут небольшой лекции или беседы будет вполне достаточно, за это время внимание детей не рассеется и не будет казаться скучным. Во время этих бесед или лекций, нужно рассказать про то, как нужно настраиваться на предстоящую тренировку, обозначить какие цели преследует данная тренировка, для чего они будут ее выполнять и что в конечном итоге это даст. Таким образом дети будут понимать, что это не пустая трата времени, тем самым спортсмен будет замотивирован. Стоит хвалить детей за выполнение новых упражнений, если какой-то элемент не получается, необходимо указать на ошибки, но не акцентироваться на критике, лучше похвалить за старание. Для детей похвала так же один из стимулов приходиться на тренировки и преодолевать себя. Спортсмен должен чувствовать постоянную поддержку тренера.

Следует рассказать про предстартовые состояния, что можно от них ожидать. Как вести себя в случае, негативных состояний. Предложить возможные корректировки разминки. Например, при состоянии недостаточного возбуждения следует сделать разминку интенсивнее, добавить короткие ускорения. При состоянии перевозбуждения спортсмену следует сделать разминку больше по времени, и менее интенсивно.

Так же можно превратить разминку в “Ритуал” делать одинаковую разминку на всех соревнованиях, этот эффект будет своеобразной предстартовой настройкой. Возможно в этой разминке присутствует, то что другие не делают, слушать определённую музыку или бежать только в новых носках. У каждого спортсмена разминка индивидуальная. Так что юным спортсменом необходимо объяснить это. Когда они все это будут знать, непредвиденные ситуации сведены к минимуму. Но лекциями и беседами не стоит увлекаться. Необходимо ставить правильные цели, они должны быть адекватными и выполнимы, но выполнимы так что это не будет легко и не сильно тяжело.

Наиболее приемлемые методы диагностики на данном возрастном этапе: определение мотивом занятия спортом, исследование самооценки, уровня притязания, психологической атмосферы. Обучение спортсменов основам психической саморегуляции. Это прежде всего овладение навыками расслабления, мобилизации.

Ю.В. Голубев, дает следующее определение саморегуляции: «Саморегуляция – умение и навыки спортсменов преднамеренно, сознательно с помощью различных приемов и средств изменять свое



поведение, физическое и эмоциональное состояние, формировать положительные эмоциональные отношения к выполнению упражнений, связанных с риском» [4, с. 93].

Г.Д. Горбунов выделяет четыре группы способов саморегуляции психических состояний:

1. Отключение-переключение. Эти способы связаны с контролем, чувствованием, переживанием в процессе восприятия окружающего мира.

2. Контроль и регуляция мимических мышц и скелетной мускулатуры темпа движений и речи. Эти способы связаны с контролем и изменением соматических и вегетативных проявлением эмоций.

3. Сюжетные представления и воображение, самовнушение – самоубеждение. Эти способы связаны с контролем и изменением образов, представлений, понятий, сопутствующих им переживаний и волевых усилий.

4. Варьирование целеполаганием, создание системы ценностных ориентаций; предоставление себе права на ошибку; оптимизация реакций на критику и др. Эти способы связаны с контролем и изменением значимости деятельности, ее результатов, ценностных ориентаций и прочее [4, с. 269].

Закключение. Исходя из вышесказанного и анализа научно-методической литературы, можно сказать, что психологическая подготовка очень важна для спортсмена высокого класса, но также важна и для спортсменов начальной подготовки. Выполняя данные советы, ребенок вырастит психически здоровым. Юный атлет будет готов не только к сложностям в спорте, но и в повседневной жизни, с большой долей вероятности он останется в спорте, и дойдет до спорта высших достижений. Благодаря этому в стране возрастет конкуренция, а конкуренция – это непосредственный фактор роста спортивных результатов. Более того, когда юные атлеты вырастут, они уже будут готовы ко многим соревновательным сложностям, и это может им помочь завоевывать медали не только на региональных чемпионатах и чемпионатах Казахстана, но также и на мировой арене.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Ловягина А. Е., Ильина Н. Л., Волков Д. Н. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 338 с. – (Профессиональное образование).
2. Налчаджян А. А. Фрустрация, психологическая самозащита и характер. Том 1. Защитные психологические механизмы и их генезис. 2013. – 167 с.
3. Ю.В. Голубев // Психология личности и деятельности спортсмена: Сб. науч. тр./ ГЦОЛИФК. – Л., 1981. – С. 92-102.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие для вузов/ Г.Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2007. – 294с.: ил.

*Рогель С.М.*  
*бакалавр 4 года обучения*  
*КНИТУ им. А. Н. Туполева – КАИ, г. Казань, РФ.*  
**Научный руководитель: Сарвардиновна Р. Г.**  
*ст. преподаватель, КНИТУ им. А. Н. Туполева – КАИ*  
*кафедра физического воспитания*

## **ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПОДРОСТКОВУЮ АГРЕССИЮ**

### **Аннотация.**

В современном мире, из-за цифровых технологий и различных рекламных компаний, увеличивается уровень агрессии общества в целом, и уровень агрессии подростков. Может ли спорт повлиять на жестокость детей и уменьшить её проявление? Данная статья рассматривает этот важный вопрос.

Спорт является важной частью жизни человека, помогающей сохранять физическое и ментальное здоровье, социализироваться, укрепить тело и дух. Многие специализированные тренеры говорят, что физические упражнения полезны лишь в том случае, если они выполняются правильно и не приносят вред здоровью, но о каком именно здоровье идёт речь? Растяжение мышц, ушибы и травмы могут повлиять на будущее человека и на его отношения к спорту, но психологические травмы не менее пагубны для личности.

В современный век цифровых технологий и интернета, телевидение и смартфоны являются неотъемлемой частью бытовой сферы, что не всегда приносит лишь пользу. Интересы нового поколения сильно разнятся с интересами взрослых, также герои и кумиры сильно отличаются. Популярны фильмы довольно часто выставляют главного героя жестоким и бескомпромиссным, пропагандируя жестокость и агрессию. Всё это приводит к повышению уровня агрессивности молодых парней и девушек. Данное качество может проявить себя в различных областях жизни, в том числе спортивной.

Агрессивность в определённых стандартах служит неотъемлемой частью спортсмена, так как понятие «агрессия» можно объяснить, как готовность личности к активным действиям. В некоторых видах спорта проявление агрессии является нормой и даже требуется в определённых и минимальных количествах, предусмотренных правилами. Обычно проявление жёсткости со стороны игрока чередуется с полным отсутствием подобных действий. Таким образом, в спорте, как и в жизни, решение одних проблем требует оптимальной степени агрессивности; решение других возможно без её проявления [1].

Агрессивность присуща не только людям, многие исследования показывают, что различные животные так же могут проявлять необъяснимую жестокость (когда речь не идёт о защите жизни себя или потомства) в отношении своего вида или другого. Новорождённые человека и животных различных видов не проявляют агрессию, не показывают какую-либо враждебность к окружающей среде в первые дни после своего появления. В начале дети хорошо относятся к своим родителям и членам семьи. К концу первого года ребёнок может начинать проявлять агрессию, когда будут стоять вопросы удовлетворения каких-либо потребностей ребёнка [1].

Агрессивность и жестокость может проявляться в нескольких формах:

1. Агрессия по отношению к взрослому.
2. Агрессия в сторону сверстника.

В большинстве случаев агрессия в сторону взрослого осуждается и наказывается больше, чем в сторону ровесника, особенно, если тот начал первым.

«Может ли спорт служить лекарством от агрессии?» является очень важным вопросом. Конечно, будь это утверждение абсолютно верным, все проблемы, связанные с детской жестокостью могли бы легко решаться, но данная тема требует изучения всех деталей и нюансов.

Наиболее известная теория происхождения агрессии связана с фрустрацией. Данной точки зрения придерживались Р. Сирс, Р. Баркер, Т. Дембо, К. Левин. Тип реакции на фрустрацию может быть различным. Он зависит от степени фрустрации, типа темперамента, личной натуры индивида, его развития, познаний, возраста, жизненного опыта, уровня притязаний, согласия с социальными нормами поведения, идейной направленности личности (Ю.С. Аргентов, Н.Д. Левитов, В.С. Мерлин, К. Обуховский). В.С. Мерлин следующим образом классифицирует реакции на фрустрацию:

1. Досада на себя;
2. Злость на других;

3. Обесценивание предъявляемой задачи;
4. Тревожность;
5. Депрессия.

Все представленные в общетеоретических концепциях характеристики структуры деятельности имеют отношение и к спортивной деятельности, которая включает в себя и потребности, и цель, и мотив, и программу, и средства, и условия, и управление, и результат, и оценку. Вполне возможно появление агрессивности и фрустрации на любом из этих этапов спортивной деятельности. В работах спортивных психологов были установлены причины, формы проявления агрессивности- фрустрации и их последствия, чаще негативные [2].

Спорт может выступать в качестве блокиратора агрессии. Подросток сможет «выпустить пар» и избавиться от лишней энергии. Но в таком случае ребёнок может быть сильно измотан и потерять все силы для дальнейшего дня. Более того, отдавая подростка на агрессивный спорт, ребёнок может начать оправдывать свою агрессию и даже потакать её. В таком случае, ситуация может только стать хуже.

Спорт представляет собой деятельность, с помощью которой можно выразить свою агрессивность, которая является средством самоутверждения, самореализации и способом показать себя сопернику, а также способом подавить его. Агрессивность можно рассматривать с различных точек зрения, но она имеет место быть и будет, т.к. агрессивность – это черта личности каждого спортсмена [2]. Но если подросток изначально был слишком агрессивным, ситуация может усугубиться.

Таким образом, с подростковой агрессией нужно бороться с помощью специализированного врача, разбирающегося в данной сфере. Спорт в дальнейшей может служить лишь дополнительной терапией.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Агрессивность в спорте [Электронный ресурс] // URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/agressivnost-v-sporte/viewer>
2. АГРЕССИВНОСТЬ В СПОРТЕ И ВЛИЯНИЕ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ [Электронный ресурс] // URL : <http://pandia.ru/text/78/521/4009.php>

**Иванов Д.В.**  
студент 3 года обучения  
КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева, г. Казань, РФ.  
**Научный руководитель: Галимова Э.В.**  
старший преподаватель, КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева  
кафедра физической культуры и спорта, г. Казань, РФ.

## МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

### Введение

Вовлечение молодежи к активному образу жизни, к занятиям спортом – важное условие на пути к формированию здорового образа жизни. Учебные заведения также играют в этом немаловажную роль. Студенты, в особенности на начальных этапах своего обучения, являются самой уязвимой частью молодежи, поскольку сталкиваются с трудностями, связанными с увеличением рабочей нагрузки, низкой физической активностью, проблемами в социальном и межличностном общении.

### Актуальность

В студенческие годы закладываются основы дальнейшего образа жизни, и физическая культура зачастую (в том числе и под влиянием внешних факторов) не занимает приоритетное положение в жизни студента. Мотивация к занятиям физической культурой необходима не только для развития и поддержания физического и психического здоровья, но и для становления здорового образа жизни студента в дальнейшем.

**Цель статьи** – выявить условия для успешного формирования мотивационного отношения студентов к занятиям физической культуры.

### Основная часть

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это не одномоментный, а многоступенчатый процесс.

Мотивация – это психическая адаптация человека. Не каждому человеку легко заставить себя пойти в спортзал или хотя бы совершить утреннюю пробежку, однако формируя в себе мотивацию человек осознает всю серьезность своего намерения и двигается в заданном себе направлении. Мотивация описывается как состояние, которое заряжает энергией, направляет человека и поддерживает. Мотивация включает в себя цели и требует активности. Цели служат стимулом и направлением действий, в то время как действие влечет за собой усилия: настойчивость для поддержания активности в течение продолжительного периода времени. Выбор человеком задачи в условиях свободного выбора указывает на мотивацию для выполнения какой-либо задачи. Человек решил заниматься спортом в свободное время. Это указывает на то, что он мотивирован спортом. Высокие уровни усилий, прилагаемые в выбранной области, также свидетельствуют о мотивации. Например, если студент снова и снова усердно работает над сложной задачей, это будет указывать на более высокий уровень мотивации. Мотивация – это внутренняя энергетическая сила, определяющая все аспекты поведения человека, на мышление, чувства и взаимодействие с другими. В спорте мотивация признана в качестве необходимой предпосылки для того, чтобы спортсмены реализовали свой потенциал.



Рис. 1

Из полученных данных можно сделать вывод, что большинство студентов не заинтересованы в занятиях физической культурой и посещают занятия в университете, только потому что так установлено программой.

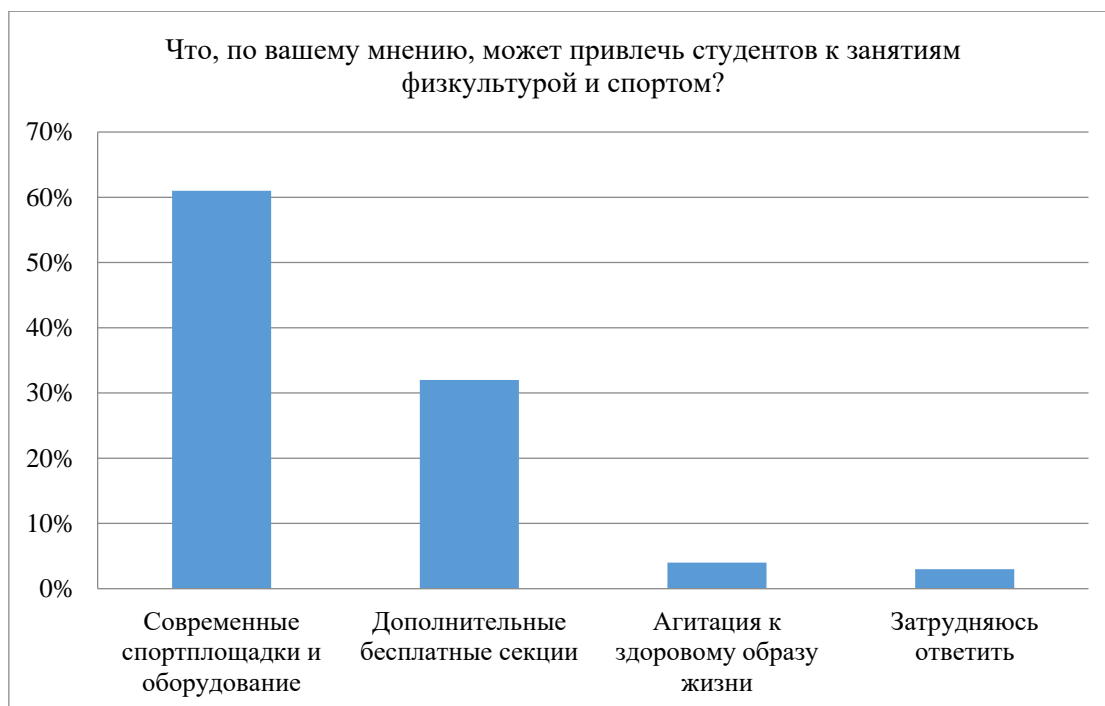


Рис. 2

Для того, чтобы оценить мотивацию студентов к занятиям физической культуры, было проведено социологическое исследование. В опросе приняли участие 100 студентов 1-3 курсов КНИТУ-КАИ. Анкета состояла из двух вопросов, с которыми можно ознакомиться в конце статьи.

Из этих данных можно сделать вывод, что большинство опрошенных считают, что современные спортзалы, площадки и оборудование наряду с дополнительными секциями могут повысить уровень мотивации к занятиям физической культуры.

#### **Заключение**

Необходимо отметить, что в целом половина студентов не заинтересована в занятиях физической культурой для поддержания и укрепления здоровья. Большинство посещает занятия для получения зачета. При этом большинство опрошенных считают, что можно мотивировать студентов к занятиям с помощью современного спортивного оборудования и дополнительных бесплатных секций.

*Амантай А.Қ.*  
*2-курс студенті*  
*Халықаралық туризм және меймандостық*  
*университеті, Түркістан қ., ҚР*  
**Ғылыми жетекшісі: Есіркепов Ж.М.**  
*п. э. к., Қауымдастырылған профессор, спорт кафедрасы*  
*Халықаралық туризм және меймандостық*  
*университеті, Түркістан қ., ҚР*

## **СТУДЕНТ ЖАСТАРДЫ ТҰРМЫСТЫҚ ЖАҒДАЙДАҒЫ ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ӘРЕКЕТТЕРГЕ ҚАТЫСТЫРУ АРҚЫЛЫ САЛАУАТТЫЛЫҚҚА ТӘРБИЕЛЕУ**

Денсаулықты нығайту проблемасының өзектілігі әрбір адам үшін ең үлкен құндылық болып табылады және адамның өзін-өзі сақтау, этнос, ел халқының қауіпсіздігі және жаһандық ауқымда адам теінің өмір сүру мүмкіндігін анықтайды. Тақырыптың көкейтестілігі Қазақстан Республикасы халқының, оның ішінде студент жастардың денсаулық жағдайының нашарлауымен анықталады. Бірқатар зерттеушілер студент жастар денсаулығының қиын жағдайын атап өтеді, бұл сабақтардағы ақыл-ой жүктемелерінің жеке және жыныстық-жас ерекшеліктеріне, ұтымсыз тамақтануға, салауатты өмір салты талаптарының бұзылуына және аз қозғалатын өмір салтына сәйкес келмеуіне байланысты [1, 2, 3].

Осының бәрі қоршаған ортаның экологиялық ластануымен бірге созылмалы аурулардың дамуына әкеледі. Әскери қызмет атқаруға жарамсыз жасөспірімдер саны ұлғаяды. Ауру түрлерінің жылдам дамуына, үлгерімнің төмендеуіне, өзін-өзі зақымдайтын және қоршаған ортамен балалардың толық емес кешенді көрінуіне, үйлесімсіздігіне ықпал етеді. Көбінесе психикалық бұзылулар, невроздар байқалады, генетикалық негізделген ауытқулар саны артып келеді.

Қазақстан Республикасының 2050 жылға дейінгі даму стратегиясы бағдарламасында ҚР Тұңғыш Президенті – Елбасы Н.Ә.Назарбаев халықтың денсаулығын нығайту және салауатты өмір салтын қалыптастыру жөніндегі жұмысты кеңейтуді қоса алғанда, басымдықты жетілдіруді дамытуға назар аударды [4]. Осыған байланысты студент жастардың дене тәрбиесін жетілдіру бойынша күш-жігерді жандандыру аса маңызды мәнге ие, себебі бұл жаста адамның барлық қажеттіліктерімен, бейімділігімен, мотивацияларымен және денсаулық құндылығы, кәсіби қызметте табыс пен бақытпен қамтамасыз ету туралы түсініктері бар тұлға ретінде қалыптасуы орын алады.

Жоғары оқу орындарында дене тәрбиесі үдерісін жетілдірудегі перспективалық бағыттардың бірі дені сау, дене бітімі және интеллектуалды дамыған студенттердің жас (топтық) және жеке модельдерін әзірлеу негізінде студенттерді сауықтыру бойынша іс-шараларды жүйелі ұйымдастыру болып табылады.

Адам күнделікті іс-әрекетінде – тұрмыста, өндірісте, дене тәрбиесі мен спортпен айналысқанда әралуан қозғалыс жасайды. Физиологиялық тұрғыдан алғанда – өзара тізбектелген қозғалыс әрекеттері (қимылдар) белгілі мақсатқа жету үшін орындалатын жаттығулар.

Американың медициналық журналында жарияланған зерттеу жұмыстарында дене белсенділігін көбейтіп, дұрыс тамақтанып, өмір салтын өзгертудің тіпті жас ұлғайған шақта да адам өмірін айтарлықтай ұзартатындығын көрсеткен. Осы орайда дене жаттығулары мен спорттық қимылды-қозғалыс ойындарға тікелей қатысу арқылы дене дайындығын, дене әзірлігін дамытып ғана қоймай, сабақтан тыс уақыттағы дене қимыл-қозғалыс әрекеттерінің де ағзаға әсерін қамтамасыз етуге болатынына ғылыми бағытта тұжырым жасауға болатынына назар аударамыз.

Денсаулықты нығайту бүгінгі күннің және болашақтың да өзекті мәселесі болып қала береді. Өмір сүріп жатқан әрқайсымыз дені сау, іскер болып, ұзақ өмір сүрудің жолдарын осы кезден қарастыруымыз керек. Әркім өз денсаулығын, экологиялық, әлеуметтік, тұрмыстық тауқыметтердің тізгініне ұстатпай, бала кезден қолға алуы қажет. Бұл бәріміз үшін моральдық, қоғамдық қажеттілікке айналуы тиіс [5].

Денені шынықтырудың, сауықтырудың әдіс тәсілдері әртүрлі және сан алуан. Бірақ қандай әдіс-тәсілдерді қолдансақ та оның бәрін жүйелендіру арқылы жүзеге асырылады.

Дене тәрбиесі құралдарын жүйелі жүргізу арқылы денсаулықты нығайту процесі жан- жақты ғылыми, әлеуметтік, экологиялық тұрғыдан негізделіп, жүргізіліп, ұйымдастырылса ғана өз нәтижесін береді.

Дене тәрбиесінің құралдары бұл – дене жаттығулары, сан алуан қимыл қозғалыстар. Әртүрлі жаттығулар, қимыл-қозғалыстар денеге дәрі сияқты әртүрлі әсер етеді. Нәтижеде денені, оның жеке

мүшелерін морфофункционалық өзгерістерге бейімдейді. Адам денесінде 639-ға жуық бұлшық ет топтарын қимыл-қозғалысқа келтіретін, екінші сөзбен айтқанда шынықтырып, жетілдіретін қозғалыс түрлері де сан алуан болуы қажет. Сонда ғана дененің жалпы дамып жетілуі қамтамасыз етіледі. Ал, дененің жетілуі неғұрлым сәби жастан бастап қолға алынып, апта мерзімінде оқушының 10-12 сағаттан кеш емес қозғалыс әрекеттеріне қатысса ғана тиімді болады.

Алайда сәби жастағыларға ұсынылатын қимыл-қозғалыс, жаттығу түрлері жас ерекшеліктеріне байланысты (сүйек, бұлшық ет талшықтарының жетілуіне байланысты) шектелуі.

Адамның өмір сүру барысында өте қажет болатын дене сапалары (күш, икемділік, төзімділік, ептілік, жылдамдық) мектеп жасындағы оқушылар үшін дене тәрбиесі құралдарын дұрыс жүйелеудің маңызы бар. Жүйелеу барысында мына төмендегі аспектілер ескерілуі тиіс:

- дене тәрбиесі құралдарының жеке тұлғаның қалыптасуына, адамгершілік қасиеттерінің жетілуіне ықпал жасау;

- шұғылданушының дене тәрбиесі және спорт жөнінде білім алып, әдептілік этикеттерін меңгеруге көмектесу;

- өз денсаулығының деңгейін бақылауға, денсаулыққа кері әсер ететін факторларды білу;

- оқушылардың денсаулығын нығайтуға бағытталған мектеп ұжымымен ата-аналардың екі жақты мүдделі ес-қимылдарының жүзеге асырылуы;

- әркімнің «өзіндік денсаулық төлқұжатын» жасауға көмектесу;

- салауатты өмір салтының қағидаларын меңгеру арқылы дене, ақыл-ой психикалық, адамгершілік, мәдени, интеллектуалдық деңгейін жетілдіру;

- мектеп өмірінде, ұжымында ата-аналар арасында дене тәрбиесімен спорттың жан-жақты насихатталуын қамтамасыз ету.

Осы аспектілерді басшылыққа ала отырып дене тәрбиесі мен спортты студенттік кезеңде және мектеп жағдайында жүйелеу өз нәтижесін береді. Алайда бұл да аздық етеді.

Мектеп оқушыларының қимыл-қозғалыс дағдыларын меңгеріп, мүсіндерін сомдап шынығып өсулері үшін күнделікті тұрмыстық жағдайда кездесетін қимыл әрекет қозғалыстардың да ықпалы бар екеніне көз жеткізуге болады.

Солардың бір қатарына тоқтала кетсек, мұны ұлттық тәрбие бағытын дене тәрбиесі жүйесімен сабақтастыру деп түсінген дұрыс болар. Өйткені екі жүйе де студенттер денсаулығын нығайтуға бағытталған.

Қазақ халқының өмірінде еңбек түрлері өте көп (егін, мал шаруашылығы) үлкенге ілесе жүріп балғын бала шөп шауып, шөмеле үйюді, кесек құйып, қабырға тұрғызуды, ағаш жонып ас-аяқ, ертоқым жасауды ауыздықтап асау үйренуді тағы басқа меңгеру арқылы бойына батылдықты, алғырлықты, қайсарлықты, ұлттық рух, құндылықтарды, өжеттілікті қалыптастыра білген. Ал, білектерін сыбанған қыз-балалар ақ самайлы әжелердің сабауларын (жүн сабау) келі түйген келіндердің келсаптарын, күбі сабаларын қолынан алып алмастырған. Тіпті қыз балалар мал сауу, май шайқау, тары ақтау, кілем тоқу, жіп иіру сияқты күнделікті тұрмыстық еңбекке араласу арқылы өз ара бәсекеге түсіп, өздерін іскерлік, еңбек сүйгіштікке, тапқырлыққа баулып, дене бұлшық еттерінің үнемі белсенді қимыл-қозғалыс әрекетінде болуына ықпал жасаған. Сол арқылы сергектік пен сезімталдықты, іскерлікті бойына қалыптастырған. Бұдан біз халықтық салт-дәстүрдің және халыққа тән тұрмыстың әдет-ғұрыптың кейбір көріністері арқылы еңбекке үйренумен бірге дененің қимыл-дағды, қабылеттерін қалыптастыратын тәрбие рухани құралы ретінде де қаралатындығын байқаймыз.

Қазақ қыздары тұрмыс жағдайында күнделікті ауыз ас суды көрші құдықтан немесе бастау, бұлақ, өзен-суларынан иін ағашпен ара-қашықтыққа қарай дем ала отырып екі иықпен кезек-кезек алмастыра отырып тасыған. Тасымалдау күн бойына бірнеше рет қайталанған (танертеңгі, түскі, кешкі ас алдында). Ал өкше тұсына дейін жететін қос бұрымға тағылған қос шашбау, ай табақтай алқа, қыз мүсінің тік тұлғалы болып өсуін, ал иін ағаш координациялық (қимыл биімділігі) қаракетін, дағдыларын жетілдіріп, қалыптастырған [6].

Күн бойында кілем тоқу, өрнек салу, жіп иіру, жүн түту әрекеттерінде статикалық жаттығудың элементтері бар. Бұл қимылдан саусақ, иық, шынашақ, екі жақты, үш жақты желке тұс, жауырын, қабырға аралық екі жақты тікше, трапеция тәріздес т.б. бұлшық еттердің дамып жетілуіне ықпал еткен. Бұлардың бәрі дене жаттығулары емес, бірақ бұл қимыл-қозғалыстар дене жаттығуларында кездесе бермейтін, бұлшық ет онтогонистеріне, органдарына әсері тиетіні бар.

Ұлттық тәрбиенің, салт-дәстүрдің көріністерінен туындайтын, еңбекке қатысу арқылы дене, ізгілік қасиеттерді қалыптастыру халықтық педагогиканың бір саласы деуге әбден болады.

Мұны тек қазіргі қолданып жүрген дене тәрбиесі жүйесімен сабақтастыра жүргізсе, тиімді болмақ. Әсіресе ұлттық ойындар арқылы. Себебі ол ойындарда ұлттық құндылықтарға баулитын элементтер басым.

Қазір барлық қимыл-қозғалыс әрекеттері шектеулі. Шөп ормайды, асауды үйретпейді, ағаш жармайды, отын тасымайды, суда бәрі дайын. Артық қимыл жоқ. Адамның 26 жасқа дейін бұлшық ет сүйектері өсіп жетіледі. Одан әрі адам ағзасы керісінше «қартая бастайды». Ал, қимыл-қозғалыстың азаюы кәрілікті жақындатады. Сондықтан, әрбір күнді қимыл-қозғалыс әрекеттеріне белсенді қатыспау тек кәрілікті ғана жақындатып қана қоймай, өмірді де қысқартып, әртүрлі ауру түрлерін «сыйға» тартады. Жаяу жүр, спортқа бар, дене шынықтырумен айналыс, табиғат аясына шық, тұрмыстық жағдайдағы жұмыс түрлеріне қатысудан бас тартпа. Қайта өзің «сұрап», өзің «тауып» ал. Бұл ұзақ өмір сүруге, әрі денсаулығыңның жақсы болуына кепілдік береді. Ал, темекі, насыбай, ішімдік денсаулықтың қас жауы. Ол 14 түрлі ауруларға жол ашып береді. Көп қимылда, көп қозғал, өмірің ұзарып, сау жүремің десен, көліктерге жиі мінуге әуестенбе. Көп отыру, аз қимылдау, жүрек-қан тамырлары жүйелеріне қатты соққы береді. Ерінбе ерте тұр, жұмысыңа жаяу бар. Сергек, ұйқың тыныш болады. Аз қимылдайтын адамдарда қан тамырлар семи бастайды, холестерин көбейеді. Қан тамыр адамның екінші жүрегі делік, жүрек бұлшық еттерін шынықтыру тек әртүрлі қимыл-қозғалыс әрекеттеріне қатысу арқылы жүзеге асады.

Қазіргі заманда өмір сүретін адамдар, өздерін еңбек етуді жеңілдететін толып жатқан құралдармен қамсыздандырып, өнімсіз қол еңбегінің үлесін азайта отырып, ағзаның ауруға қарсыласуын кемітіп, жаңа науқастардың пайда болуына себепкер, адам ағзасының қызметтік мүмкіндіктерін төмендетуге әкеп соқтыратын құбылысқа тап болды.

Қара жұмыс пен бұлшық еттің белсенді әрекет етуі, ағзаның дамуы мен өміршеңдік қызметтерін, оның ішінде жүйке жүйесін де қалпына келтіре алатыны ертеден белгілі. Қимыл-қозғалыс белсенділігін шектеу ағзаның дамуын жойып жіберуге дейін апаруы мүмкін. Осыны түсінгендіктен болар, бүкіл әлем соңғы уақытта дене шынықтыру мен спортқа басты назар аудара бастады. Осындай назар аудару дене шынықтыру мен спортты дамыту арқылы жүруде.

Қоғамдық шаралар мен жеке адамның гигиенаны денсаулықты нығайту және денені жетілдірудегі қабілеттілікті дамыту үшін, дене жаттығуларды табиғи факторлармен біріктіре қолдану «дене шынықтыру» термині ретінде түсіндіріледі [7]. Дене шынықтыру – ағзаның дене жағынан қалыптасудың қасиеттері сапасының дамуына бағытталса, ал спорт спорттың жеке түрі бойынша жоғары нәтижеге жетуге қажетті қасиеттерді баса дамытуға бағытталған.

Осындай қарама-қайшылыққа қарамастан – спорт дене шынықтыруда балалар, жасөспірімдер және жастар өміріне енгізетін жүйенің ең маңызды бөлігі болып табылады. Бала дене шынықтырумен ерте жасынан отбасында, балаларға арналған мектеп жасына дейінгі ұйымдарда, оқу орындарында және ұйымдастырылған ұжымдардан бөлек тұрмыстық жағдай қимыл-қозғалыс әрекеттерімен де шұғылдануға тиісті. Белсенді қозғалудың арнайы, күрделірек түрлері, дене жаттығуларын орындау мен оқып-үйренуде, дене шынықтыруда негізгі құрал болып табылады [8]. Әдетте дене шынықтыру тұрғысынан тәрбиелеу барысында, гимнастика элементтері болып саналатын дене-күш жаттығулар, сонымен қатар спорттың әр түрі ұлттық және спорттық ойындар, жаттығулар, бой сергіту, шынықтыру мен туризмде қолданылады [9].

Дене шынықтыру барысында, бұлшық етке әр түрлі мөлшерде, түрлі жүктемелерді орындау нәтижесінде, дене-күш мүмкіншіліктері үйлесімді даму мүмкіндігіне, қозғалу дағдысын жетілдіріп және қалыптастыруға, денсаулықты нығайтып, жүйке жүйесінің қызметтерін жетілдіруге қол жеткізіледі. Айтылған жайларға орай, дене шынықтыру сауықтыру құралы ретінде кең таралғаны өз-өзінен түсінікті. Осы тұрғыдан алып қарағанда, науқастан жазылғаннан кейін, денсаулықты қалпына келтіру үшін дене шынықтыру кеңінен қолданылады, әсіресе оны гиподинамияға (қозғалысты шектеуге) қарсы қолдану маңызды рөл атқарады.

Дене жаттығуларымен бірқалыпты, орташа деңгейде айналысатын адамдардың иммундық күйі жоғары екендігі, сирек ауыратыны, ал сырқатынан тез айығатыны белгілі.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Есіркепов Ж.М., Ержанов С.Ө., Махатаев Т.С. Дене тәрбиесі және спорт құралдары мен нашақорлық профилактикасы және салауатты өмір салтын қалыптастыру // Дене тәрбиесінің жаршысы. – Алматы, 2009. – №2. – 47-52 б.
2. Сухарев А.Г., Адамбеков К.И., Касымбекова С.И., Егизбаев Ж. Состояние здоровья учащихся и пути его укрепления средствами физической культуры // Сб.науч.статей. – Алматы, КазИФК, 1998. – С. 99-103.
3. Егизбаев Ж. Дене тәрбиесі құралдарын жүйелі қолдану арқылы оқушылар денсаулығын нығайту /Алматы, 1999.
4. Қазақстан Республикасы Президентінің 2010 жылғы 1 ақпандағы №922 Жарлығы.
5. Егизбаев Ж. «Деніңіз сау, өміріңіз өнегелі болсын» Қызылорда «Тұмар» баспасы, 1998. – 68 б.



6. Әлімбекова А.Ү. Жеке тұлғаны спорт ойындары арқылы саламатты өмір салтына тәрбиелеу // Халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция материалдары. Тараз 2017. – 145-148 б.
7. Мұсаев Ә., Омаров Ж., Фазылов Ә. Дене тәрбиесінде ұлттық ойындарының қолдану әдістемесі / Оқу құралы. – Түркістан, 1999.
8. Тәнекеев М.Т., Құралбекұлы А. Қазақ эпостарындағы халық ойындары. Журнал. Теория и методика физической культуры. – Алматы, 2000. – №1. 75-77 б.
9. Әлімханов Е. Дене тәрбиесі және спорт этнопедагогикасы // «Ұлттық спорт пен ойындардың бүгінгісі мен болашағы». Республикалық ғылыми-тәжірибелік конференция. Алматы, 2010. – 24 б.

*Абдукаимова М.Г.*

*2-курс студенті*

*Қорқыт Ата атындағы Қызылорда  
университеті, Қызылорда қ., ҚР*

*Ғылыми жетекшісі:*

*Қуатбеков Ш.Н.*

*педагогика магистрі*

*«Дене шынықтыру және бастапқы  
әскери дайындық» кафедрасы*

*Қорқыт Ата атындағы Қызылорда  
университеті, Қызылорда қ., ҚР*

## **МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫН САЛАУАТТЫ ӨМІРГЕ ТӘРБИЕЛЕУДЕ ҚАЗАҚТЫҢ САЛТ-ДӘСТҮРЛЕРІНІҢ АЛАТЫН ОРНЫ**

Жалпы келешек ұрпақты зиянды әдеттер, әдепсіз қылықтан арылу, ауырып ем іздемей тұрып, салауатты ғұмыр кешуге жол табу туралы мәселе ерте кезден-ақ зерделенген. Адамның рухани ішкі және сыртқы тазалығы адамгершілік, имандылық қасиеті, ақыл-ойының, дене бітімінің саулығы, тәлім-тәрбиесі туралы мәселелерді адамзат тарихи тамырын тереңнен алады. Халқымыз жас ұрпақты рухани-адамгершілікке, салауаттылыққа тәрбиелеуге ерекше көңіл бөліп, кейінгіге талай ұлағатты сөздерін, іс-тәжірибесін қалдырған [1].

Қазақстан Республикасының Білім туралы Заңында және оқу-тәрбие саласына байланысты басқа да құжаттарда жан-жақты білімді, ой-өрісі кең, мәдениеті жоғары, денсаулығы мықты, шешен тілді, рухани дүниесі бай және салауаттылық деңгейі жоғары ұрпақты тәрбиелеу қажеттігі көрсетілген [2]. Ұлттық мәдениет, ұлттық мүдде, ұлттық сана-сезім, ұрпақты руханилыққа және салауаттылыққа тәрбиелеуде ұлтымыздың өзіне тән әдет-ғұрып, салт-дәстүрлері, жазба мұралары негізінде ұрпақтан-ұрпаққа жалғасын тауып келе жатқан асыл мұраларды жинақтап, зерттеп зерделеудің құндылығы арта түсуде. Қазақ халқы жастарды отбасында кішіпейілділікке, ізеттілікке, имандылыққа, инабаттылыққа, салауаттылыққа тәрбиелеуді бірінші міндет етіп қойған. Ер балаларға ауылдың үлкендеріне қос қолдап сәлем беруді, қыз балаларға ибалық жасап, үлкендерге жол беруді, олардың алдын кесіп өтпеді уағыздаған. Жастардың жадына «сіз» деген сыпайылық, «сен» деген анайылық, «Адамдықтың белгісі – иіліп сәлем бергені», «Кішіпейілдіктен кішіреймейсің», «Жұпыны жұтамайды, сыпайы сүйкімді» деген қағидаларды үнемі уағыздаған. Ұлт тағдыры – ұрпақ қолында екенін жақсы түсінген ата-бабамыз жас жеткіншектерді өнерге, еңбекке шақыра отырып, рухани-адамгершілік ізгі қасиеттерге баулу мәселесін алғашқы орынға қойған. Халық мұраларында рухани-адамгершілік қасиеттерді, әсіресе, ар-ожданды қастерлеу тәрбиенің басты қағидасы болып саналған. Осыны басты нысана етіп ұстанған ата-бабамыз «Атаңның баласы болма, адамның баласы бол», «Ақ жүрген адам азбас», «Әдептілік, ар-ұят – адамдықтың белгісі» деп ар тазалығы басқаға қиянат жасамауға, шыншыл, әділ болуға баулиды. Әдептілік, сыпайылық, кішіпейілділік, мейірімділік, иманжүзділік қасиеттердің бәрі ар-ұят, ождан тазалығынан туындайды. Имансыз болу – ата-ананы, ұстазды, үлкенді сыйламауды халқымыз кешірілмес үш күнә деп санаған. Қазіргі мейірімсіздік, қатыгездік, дөркілік етек алып отырған заманда жасанды ар-ождан тазалығын сақтауға, рухани-адамгершілікке, имандылыққа тәрбиелеуге ерекше көңіл бөлу қажет болып отыр. Рухани-адамгершілік пен салауаттылыққа баулитын халқымыздың сан ғасырлық тәлім-тәжірибесін, мұраларын болашақ жастар тәрбиесіне пайдаланудың берері мол екендігін халқымыздың зиялы азаматтары, ұлы ғұламаларыда атап көрсеткен [3]. Қазақ ұлтының салауаттылық, парасаттылық, имандылық, адамгершілік, тәлім-тәрбие туралы мәңгі өлмес құнды ұлттық мұрасының дамуын шолып өтсек, Ибн Сина еңбектері, Шығыс Аристотелі атанған ғұлама әл-Фараби, сонау көне түркі жазуымен тасқа қашап жазған ескерткіш «Орхон-Енисей жазуларынан» бастап, Ержүрек қолбасшы Күлтегін, Білге Қаған, мемлекет қайраткері Тоныкөк, Омар Хайям рубайлары, түркі тілдес халықтардың бәріне өшпес рухани мұра қалдырған: Жүсіп Баласағұни, Махмұт Қашқари, Ахмет Яссауи, Ахмет Игүнеки, Қыдырғали Жалайыри, Мұхаммед Хайдар Дулати шығармаларының орны ерекше. Араға бес ғасыр салып, қолымызға сағындырып жеткен ғұлама-ғалым Өтейбойдақ Тілеуқабылұлының «Шипагерлік баян» атты еңбегі, ұлттық психологиядан болашақтың салауаттылығына, имандылығына арналған мол мағлұмат алуға болатын еңбек. Тауасарұлы Қазыбек бектің «Түп тұқианнан өзіме шейін» атты еңбегі қазақ тарихының асыл мұралары екені айқын. Адамның қоғамдағы орны, маңызы, тәлім-тәрбиесі, жан мен тән, өмірдің қыр-сыры туралы толғаныстар, ақыл-кеңес, даналық

өсиеттер жөнінде толғаған ақын-жыраулар: Асан Қайғы, Шалкиіз, Ақтамберді, Бұхар жырау, Шал ақын, Дулат, Махамбет. Қазақ халқын әлемге танытқан, Шоқан, Ыбырай, Абай еңбектерінің ұрпақ тәрбиесінде алар орны ерекше. Бүкіл бір халықтың ұстазы Ұлы Абай өзінің қара сөздерінде (45 сөзі) жан мен тән тазалығы, имандылық қасиеттері «толық адам», дені сау адамның іс-әрекет нәтижелері, жалпы қауымның игілігіне айналады деп тұжырымдайды.

XX ғасыр басында қазақ халқының білім беру саласында үлкен бетбұрыстар болды. Ұлттық негіздегі төлума оқулықтар, рухани-адамгершілік тәрбиесі мәселесіне арналған ғылыми еңбектер жарық көрді. Ұрпақтан-ұрпаққа жалғасқан мұраларды жинақтау, оны бүгінгі оқушылардың рухани-адамгершілік тәрбиесіне, салауаттылығын қалыптастыруға пайдалануда тәлімдік ой-пікірлерімен қазақ даласына із қалдырған Ш.Құдайбердиев, А.Байтұрсынов, Х.Досмұхамедов, М.Жұмабаев, Ж.Аймауытов, М.Дулатов, Ғ.Қараш және т.б. еңбектері – ұрпақ саулығы үшін қам жеген денсаулық мәселесіне арналған мұраларының орны ерекше. Мәселен, М.Жұмабаев өзінің «Педагогика» оқулығында «Сау жан сау денеде ғана болады» деген адамзат дүниесінің ескі мәтелін дұрыстай отырып, баланың денсаулығы мәселесін «Дене тәрбиесі» бөлімінде егжей-тегжейлі қарастырады [4]. Ата-бабамыз келер ұрпағына «табиғат үйін» – орасан зор байлығын сыйлап кетті.

Осы табиғатта олардың айналысатын шаруашылығы – төрт түлік малы, табиғи кенеулі асы: ішсе – сусыны, айран-сүті, қымыз-қымыраны, шұбаты; жесе – еті, қазы-қартасы, құрт-майы; мінсе – көлігі, ойын тойларда – сауығы болған.

Осы орайда, ақын Қадыр Мырза Әлі қазақ ұлтының мінез-құлқын, адамгершілік, имандылық қасиеттерін, қазақ елінің табиғатымен байланыстыра келіп былай толғайды:

Табиғаттан бабамыз ала берген секілді,  
Дарқандықты қазаққа дала берген секілді.  
Еркелікті, ерлікті желден алған секілді,  
Мөлдірлікті көгілдір көлден алған секілді.  
Қасарысқан ерлікті шыннан алған секілді,  
Көшіп-қону дегенді құмнан алған секілді.  
Мың етпейтін мінезді жоннан алған секілді,  
Түнеруді тұнжырап тұннен алған секілді.  
Күн шуақты күлкіні күннен алған секілді, –

дейді.

«Ата – балаға сыншы», – дейді қазақ мақалы. Әке өз балаларының жеке ерекшеліктерін, қандай іске, өнерге бейімделгенін, ерте аңғарып, шамасы келгенше баласының бойындағы табиғи қабілеттерін дамытуға күш салған. Баласы ойлы, сезімтал болса, ел адамы, қадірлісі болуды көздеп және игі жақсыларға теңеген. Парасатты әке балаларына ата-бабаларының іс-әрекетінің үлгі боларлық өнерін айтып, ағайынның туыстық, жақындық қатынастарын түсіндіріп, ата-тегі туралы айтып, ұрпағының саулығы мен имандылығын, адамгершілік қасиеттерін қалыптастырып отыруды өзінің парызы санаған [3]. Қазақ отбасы тәрбиесінде өзінің ғасырлар бойы саяси экономикалық, әлеуметтік-тарихи ерекшеліктеріне байланысты, атап айтқанда, кең байтақ жерін, шаруашылық дәстүрін, әр түрлі шапқыншылық, жауынгерлік және табиғаттың дүлей апатынан сақтап, қорғап қалу үшін ұрпағын бала жастан іскерлікке, ептілікке, батырлыққа, мергендікке шымырлыққа, саулыққа, салауаттылыққа тәрбиелей отырып, жаны мен тәнінің бірдей жетілуін дәстүрге айналдырған. Қазақ ұлтының болашақ ұрпағының санасына туған халқына деген сүйіспеншілік, ұлтының салт-дәстүрін, әдет-ғұрпын, тілін, дінін, тарихын сезіне білетін жылы жүрек, тоқтамды ақыл мен имандылық өте қажет. Бұл айтылып отырған құндылықтар тек қана дені сау жаны мен тәні таза, адал иманды, салауатты тұлға бойынан табылатын қасиеттер. Сондықтан, қазақ ұлтының салт-дәстүрлері мен әдет-ғұрыптарының, салауатты өмір салтын қалыптастыруда, көздеген мақсатқа жету жолындағы өмір тіршілік әрекеттеріне тоқталып көрелік. Қазақтың әдет-ғұрыптарының бірі – «Құрсақ шашу». Жас келіннің аяғы ауыр болғаны белгілі болса, оның абысын-ажындары, ежелері келінді шақырып құрсақ тойын жасап, оның аман-сау, қол-аяғын бауырына алуына тілек білдіріп, шашу шашып, дастарханды түрлі дәмге толтырып, сауық жасаған. Ғұрып бойынша, бойына бала біткен келіншекті «күмәнді», «аяғы ауыр» деп тұспалдап айтқан. Оның мәнісі жас келін қысылып, ұялмасын, тіл-көздің сұғынан сақтасын деген ойдан шыққан. Келіннің жерік асының табылып, жерігі қанған әйелдің құмары тарқап, ерекше сезімге бөленіп, денсаулығы жақсара бастаған. «Жерік асын жегендей қуанды» деген сөз осындайдан қалған. Жеріктікті басудың тек анаға емес, іштегі сәбидің де денсаулығына зор әсері бар. Мысалы, жерігі қанбаған ананың балалары әлжуаз, аурушаң, кейде кем тууы да мүмкін. Сәбидің аузынан суы шұбырып жүруі де осындайдан болады дейді халық даналығы. Нәресте саулығына аса көрегендікпен қараған зерделі ана келінге құмсағыз шайнатқан, оның негізі нәресте ширақ болсын дегені, әсіресе, рауғаштың баланың көзін көреген,

құлағы сақ болуына септігі бар екенін біліп, өмір тәжірибелерінде пайдаланып отырған. Парасатты ана келінге ән тыңдатқызып, таза ауада жалаң аяқ жүргізген. Болашақ ананың сергек, тамағы құнарлы болғанын қадағалайды. Ән тыңдатқызығаны – нәресте зерделі, ақылды болмақ, жалаң аяқ жүріп – Жер-Анадан қуат алмақ, Айлы түнде келінді суға шомылдырғаны – нәресте ай жүзіндей сұлу болуын, сымбатты болуын қадалаған. Халық аяғы ауыр ананы да тәрбиелеу жолын әсте ұмытпаған. Оны мәпелеп, аялай білген, ренжітпеген. Бұл жөнінде жазушы Зейнеп Ахметова былай деп жазған: «Қарағым, биік тауға қара – көңілің өседі, көңілің өссе – немерең кең пейілді болады, жайқалған шөпке, жайнаған гүлге қара – сәбиің шырайлы болады, бұлақтың көзін аш – бала қайырымды болады» деген секілді ұлағатты тәлімін беріп, аналарымыз жас келіншектің таным-талғамын ұштап, байқаған. Міне, қазақ ұлтының, ұлттық ұғымының ұрпақ саулығына, руханилығына деген ұлағаты [5].

Дені сау, салауатты, рухани бай, ақылды ұрпақтың дүниеге келуін армандаған қазақ ата-бабаларымыздың асыл мұраларына көңіл аударсақ, «тәрбие тал бесіктен басталады» – деп бекер айтапаған. «Қазақ!.. Балаңды сұлу, сымбатты қылып өсір. Адам сұлулықты сүйсе, тазалықты сүйеді. Тазалықты сүйсе оған ауру үйір болмайды» – деген халық даналығы. Сол тазалық тал бесіктен басталмай ма?

Қазақтың ұлттық ойындары – адам ағзасы үшін өте маңызды, теңдесі жоқ сауықтыру, денсаулықты нығайту, салауатты өмір салтын қалыптастыру шараларының бірі. Қазақтың ұлттық ойындары – ептілікті, өжеттілікті, ширақтылықты, шапшаңдылықты, тапқырлықты және т.б. қасиеттерді талап етеді. «Асау үйрету», «Мойын арқан», «Алтыбақан», «Қазақ күресі» – қазақ халқының ежелгі спорт ойындары адам денесін ширатып, бұлшық еттерді қатайтады, төзімділікке, батылдыққа, ептілікке керек кезінде тез ойланып, ұтымды амал, ақылды шешім, әдіс таба білуге машықтандырады [3].

Сондай спорттық, ұлттық ойындарға: «Тауық күрес», «Білектесу», «Арқан тартыс», «Бәйге», «Аламан бәйге», «Тай жарыс», «Құнан жарыс», «Дөнен жарыс», «Жорға жарыс», «Аударыспақ», «Түйе жарыс» кіреді. Осы ойындардың ішінде қызығы «Табақ алып қашу», бұл ойын үлкен жиындарда, тойларда ойналады, тамағы бар табақты төкпей-шашпай, ептілікпен, ширақтылықпен көздеген жерге жеткізу, ал қарсы жақ дәл сондай талаппен табақты келесі орнына жеткізу керек. Жеңілген жақ айыптарын кез-келген өнер түрімен өтеп отырған. «Қыз қуу», «Теңге алу», «Асық ойыны» оның бірнеше түрлері бар. «Алшын ойыны», «Омпа», «Асық тігіп ойнау», «Тас қала», «Хан», «Көкпар» т.б. спорттық ойындарды атауға болады. Бұл ойындар адамды дәлдікке, мергендікке, ептілікке, жауапкершілікке, адалдыққа, шыншылдыққа, ширақтылыққа тәрбиелейді [3].

А.Байтұрсынов «Тәні сауудың – жаны сау» екенін айта отырып, «Ең әуелі бәрінен бұрын тазалықтың қадірін біл. Тән саулығының тамыры тазалықта, жан саулығының тамыры тән саулықта» – деп денсаулықты сақтаудың маңызды жолын меңзейді. Себебі, денсаулықтың кепілі – тән мен ардың тазалығы. Ол саулықтың іргетасын қалайды [5].

М.Жұмабаевтың пікірінше, тәрбие саласы төртке бөлінеді. Олар: дене, жан, ақыл тәрбиесі, сұлулық пен құлық тәрбиесі. Автор олардың бір-бірімен байланыстылығын былай түсіндіреді: «Егер адам баласына осы төрт тәрбие тегіс берілсе, оның тәрбиесі түгел болғаны. Егерде ол ыстық, суық, аштық, жалаңаштық сынды жұмыстарға жиі ұшырайтын күштерді елемейтін мықты берік денелі болса, түзу ойлайтын, дұрыс шешетін, дәл табатын ақылды болса, сұлу сөз, жамандықтан жаны жиреніп, жақсылықты жаны тілеп тұратын құлықты болса ғана адам баласының дұрыс тәрбие алып, шын адам болғандығы. Балам – адам болсын деген ата-ана осы төрт тәрбиені дұрыс орындасын», – деген [3]. Бүгінгі таңдағы мектептер оқушыларына таза ғылыми негіздегі білімдерді бере отырып, олардың жүректеріне рухани және дамгершілік, имандылық құндылықтарын енгізуді екінші қатарға қалдырады немесе тіпті мән бермейді. Соның салдарынан жастарымыздың бұзылып, рухани-адамгершілік, имандылық дегеннің не екенін білей өсуіне әкеліп соғуда. Адам баласы үшін отбасы – мейірімділіктің қайнар көзі. Ол отбасынан адам баласына қажетті тәлім-тәрбие, өмір заңдылықтарын осы ортадан алады. Сондай-ақ үлкенге құрмет кішіге ізет, ізеттілік, инабаттылық, адамгершілік және имандылық міндеттерін өз санасына құяды. Отбасы – сүйіспеншілік пен мейірімділік ошағы. Қазақ ата-бабамыз «ұяда не көрсең, ұшқанда соны ілерсің» деп отбасы тәрбиесінің жобасын байқап отырған. Балаға туған тілі, жері, салт-дәстүрі, тарихын үйлесімді мейірімділікпен шектестіре отырып, санасына құйып отырған. Бұл жөнінде М.Шахановтың туған тілі, жері, салт-дәстүрі, және тарихты төрт ана деп, өз анасына теңестіруінде де үлкен философиялық мән бар. Құдіретті өз анаңның мейіріміне ешнәрсе тең келмейтінін адам баласы жақсы білген. Демек, әлемдегі барлық мейірімділік пен имандылық өмір заңдылықтарын ескеру ана мейірімі мен атаның тәрбиесі арқылы беріледі. Сондықтанда қазақ халқы «Әкеге қарап ұл өсер, шешеге арап қыз өсер» деп бала тәрбиелеуші ата-аналардың өнегелі болуын талап еткен. Көргендікті дуелі көп алдында өзің көрсет. Балаңды да, тәрбиеленушіңді де бетімен жіберме. Бесіктен белі шықпаған сәби шағынан жақсылыққа үйрет, жамандықтан жирент. «Бас мүлгісе, аяқ сүрінеді» дегендей, ең дуелі өзің үлгі бол, ұрпағың сонда ғана өнегелі тәрбие алады деп. Жалпы тәрбие мәселесіне, әсіресе, жақсы

тәрбиенің игі ықпалына қазақ халқы өте алкен мән берген. Халқымыздың педагогикалық қағиданы парасатты мақал-мәтелдер арқылы шебер бейнелейтініне тенті боласыз. Мәселен, «Ұяда не көрсен, ұшқанда соны ілерсің», «Өнеге көші өлшеусіз», «Жақсы атты тай жағалайды», «Ата көрген оқ жанар, анакөрген тон пішер» т.б. Қазіргі кезде көптеген ата-ана баламыз компьютерді, ағылшын тілін меңгерсе болды жетілген тұлға болады деп ойлайды. Ең алдымен, әрбір бала адами тамаша қасиеттерді бойына жинақтаған дұрыс адам бола білуі шарт. Сонан кейін ғана білімін тереңдете алады. Адамдардың адами рухани-адамгершілік құндылықтарының орнындағы кемшіліктерді ешқандайда академиялық білімдердің толықтыра алмайтыны нөмірдің өзі көрсетіп отыр [3].

Жас ұрпақты рухани-адамгершілікке, салауаттылыққа тәрбиелеуде адамгершіліктің ақ жолынан айнымаған бұрынғы өткен ақыл-ой алыптарының мұра етіп қалдырған өсиет сөздері және ғұламалардың ғибраттары арқылы қоғамымызда салауатты өмір салтын қалыптастыруымызға болады. Сонда ғана бүкіл жер бетінде, әсіресе, жастар арасында бой көрсетіп жатқан маскүнемдік, нашақорлық, жезөкшелік, паракорлық, дүниеқоңыздық, көреалмаушылық сияқты кеселдерден мемлекетіміздің болашағы – жас ұрпағымызды қорғап қаламыз және аман сақтаймыз.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Ембергенова Ж. Жастарды саламатты өмір салтына халықтық педагогика құндылықтары негізінде ұрпақ сабақтастығымен ұштастыра тәрбиелеу // пед. ғыл. канд., дисс., автореф. Қарағанды, 2000. – 30 б.
2. Қазақстан Республикасының Білім Беру туралы Заңы. – Астана, 2011.
3. Кенжеахметов С. Қазақтың салт-дәстүрлері мен әдет-ғұрыптары // Ана тілі. – Алматы, 1991.
4. Жұмабаев М. Педагогика /Алматы: Рауан, 1992. – 112 б.
5. Әділбек М.Қ. «Салауатты өмір салтын қалыптастырудағы ұлттық ойындардың рөлі» // Х.Досмұхамедов атындағы Атырау мемлекеттік университетінің хабаршысы. Атырау, 2011, №3 (22). – 125-126 б.

*Азаматов А.М., Жиенгалиева А.Д.*

*Молдашов Р.М., Дингуатов Қ.Т.*

*магистранттар*

*М. Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан университеті*

*Орал қ., ҚР.*

*Ғылыми жетекшісі: Испулова Р.Н.*

*п. э. к., Қауымдастырылған профессор*

*Байтлесова Н.К., PhD*

*М. Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан университеті*

*Орал қ., ҚР.*

## **ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ КҮШ ҚАСИЕТІН ДАМУЫҒА БАҒЫТТАЛҒАН ЖАТТЫҒУЛАРДЫ ІРІКТЕП АЛУ ПРИНЦИПТЕРІ**

**Андатпа.** Бос уақытта дене шынықтыру және спортпен шұғылдану жоғары сынып оқушыларының дене дайындығын жетілдірудің елеулі қоры болып табылады. Бос уақытта қолданбалы бағытта дене шынықтыру және спортпен шұғылданудың негізгі мазмұны үйренетін мамандықтың психофизиологиялық өлшемдеріне жақын спорт түрлері және жыл бойы жаттығу үшін немесе ырғақты гимнастика үшін құрастырылған арнайы жаттығулар кешені болып табылады. Кәсіби-қолданбалы сабақтардың ең тиімді түрі бұл-кәсіби қолданбалы дене дайындығының секциясы. Онда әр түрлі күш қасиеттерін дамытуға болады.

Алға қойылған міндеттерді шешу үшін оқу күнінде де, сондай-ақ өндірістік оқу режимінде де ұйымдастырылатын және дербес жүргізілетін дене тәрбиесі сабағы, үйге берілетін тапсырма, өндірістік гимнастика, бос уақытта дене шынықтыру және спортпен шұғылдану секілді кәсіби-қолданбалы дене дайындығының әр түрін пайдалану оқушылардың дене күштерін дамыту жолдарын дұрыс жолға қояды.

**Түйін сөздер:** қабілеті, фактор, функциялар, дамыту, қарастырылған, кәсіби-қолданбалы, дене шынықтыру, гимнастика, мәдениеттілік, тәсілдер.

**Кіріспе.** Күнделікті айналысатын дене тәрбиесіне қалыптастыру үшін, оларды әрбір оқушының тұрмыс тіршілігіне еңгізу дегеніміз, ол әрбір дене тәрбиесі мұғалімдерінің алдына қойылған күрделі міндет. Біздің басты қамқорлығымыз жоғары сынып оқушыларының дене қасиеттерін дамыту. Көп жағдайда, олардың денсаулығы, болашақ кәсіби мамандығын табысты меңгеруі, өндірістегі өнімді еңбек, Отанды қорғауға дайындығы міне осыған байланысты.

Соңғы жылдары мектептерде дене тәрбиесі сабақтарын, сыныптан тыс шараларды өткізу, сабақ өтетін орынды қажетті құралдармен және құрал-жабдықтармен жеткілікті қамтамасыз ету үшін жақсы жағдайлар қалыптасып келеді. Осылардың бәрі оқушылардың оқу сабақтарын табысты меңгеруі, оның ішінде мектеп бітіргенде өте жақсы дене дайындығына қол жеткізуді алдына мақсат етіп қойған жоғары сыныптағы жасөспірімдерге де жақсы жағдай туғызады. Дене тәрбиесі саласының мамандары және жаттықтырушылар, күшті дамытудың жоғары деңгейімен жасөспірімдерді көп жағдайда қамтамасыз ете алмайтындығын білеміз.

Әрбір сабақтың елеулі бөлігін тек қана осындай міндеттерді есептей отырып жоспарлаған дұрыс болады. Сабақтарда пайдаланылатын жаттығулар алдын-ала жоспарға еңгізіледі. Әдетте, қол және иық белдеуінің еттерін дамытуға жәрдемдесетін арнайы жаттығуларды іріктеп алудан бастау керек. Содан кейін арқа еттерін дамыту үшін жаттығулар кешенін, одан кейін іштің көк еттерін, және соңында аяқ еттерін дамытуға арналған жаттығулар құрастырылуы керек.

**Қол және иық белдеуінің еттерін дамытуға арналған жаттығулар.** Мұнда таянып жатқан қалыптан қолды бүгіп, жазу, жоғарылаған таянышқа аяқты тіреп, оны бүгіп жазу, қоссырықта да осындай жаттығулар бірінші орында болу керек. Резеңке амортизаторлармен, сондай-ақ әр түрлі салмақтағы нығыздалған доптармен орындалатын жаттығулар өте пайдалы. Жаттығуларды бастапқыда жасөспірімдердің оң және сол қолмен алма-кезек орындауы, содан кейін иықтан асыра қашықтыққа лақтыруы ұсынылады. Егер оған биік белтемірде асылып тұрып тартылуды, батпандарды, штангінің дискісін көтеруді, өзгеде ауырлықтармен орындалатын жаттығуларды еңгізбесе, бұл жаттығулар кешені дәл өз мәнінде болмайтындығын тәжірибе дәлелдеп отыр.

Осы жаттығуларға қоса аяқтың көмегіңсіз және ауырлықтармен арқанмен өрмелеуді қосуға болады. Салмағы 12 кг-дық әдеттегі рюкзак есебіндегі ауырлықтармен арқанмен және арқаннан жасалынған басқышпен өрмелеу жоғары сыныптағы жасөспірімдерге ұнайтындығы байқалды.

Арқаннан құлап кетпеудің алдын алу үшін осы жаттығуларды орындау кезінде үйретудің негізгі қағидаларын ұстану қажет. Яғни, арқанның биіктігі мен ауырлықтардың салмағы біртіндеп арттырылуы тиіс, өрмелеу аяқтың көмегімен орындалуы керек.

Қауіпсіздік техникасын сақтау туралы да оқушыларға жиі ескертіліп отырылу керек. Бірінші кезеңде, әсіресе арқаннан қол шығып кетуі және алақанның терісін жаралап алу мүмкіндігі болады, сондықтан төмен түскен кезде оларды қамсыздандыру керек. Бұған дайындығы мол тәжірибесі бар оқушылар тартылуы тиіс. Осы нұсқаулар арқаннан жасалынған басқышпен өрмелеуде немесе гимнастикалық қабырғада асылуда, сондай-ақ отыруларда ауырлықты пайдалануға да қатысты.

**Арқаның еттерін дамытатын жаттығулар.** Мұндай жаттығуларды іріктеп алу қағидасы төмендегідей болмақ. Бірінші кезекте кеудені әр түрлі жағдайда еңкейтулер, кейін оны жазу жаттығулары орындалады. Өз құрдастарынан дене дайындығы деңгейі бойынша артта қалған жасөспірімдерге осыларды бірінші кезекте ұсына отырып, әр түрлі ауырлықтарды пайдалану орынды. Содан кейін отырған қалыпта қолдарды желкеге ұстағаннан кейін жаттығулар жасалады. Жаттығу белгілі бір уақытта, мысалы, 20 немесе 30 сек. ішінде орындалады. Ақыр аяғында жасөспірімдер төмен қарап, аяқтарды айқастырып, қолдарды желкеге ұстап гимнастикалық атта кесе-көлденең жатқан қалыптан жаттығуды орындайды: «бір» дегенде оқушылар кеудесін жоғары көтере белін шалқайтады, «екі» дегенде бастапқы қалыпқа қайта оралады.

**Іштің көк еттерін дамытуға арналған жаттығулар.** Бұған көп жаттығуларды пайдалануға болады. Алайда, бірінші кезекте белтемірде (гимнастикалық қабырғада) асылып тұрған қалыптан аяқтарды бір мезгілде және алма-кезек көтеруді, шалқалап жатқан қалыпта аяқтарды көтеріп, баяу түсіруді, сондай-ақ қолдарды желкеге ұстап, аяқтардың арасын иық кеңдігіндей ашып тұрған қалыпта кеудені айналдыруды жаттығулардың осы кешеніне еңгізу керек.

**Аяқтардың бұлшық еттерін дамытатын жаттығулар.** Бастапқыда ауыр заттарды (штангінің белтемірімен дискісін, батпандарды) көтеріп отыруды және алға аттап отырған қалыпта (выпад) серіппелі түрде отыруды балаларға ұсыну қажет. Содан кейін секіртпемен секіруді, гимнастикалық орындық арқылы бір немесе екі аяқпен секіруді, жоғары ілулі тұрған затқа қол тигізу үшін, орнынан бір немесе екі аяқпен биіктігі 40-50 см жеңіл кедергіден секіруді іріктеп алған жөн. Арнайы жаттығуларды «пистолет» (бір аяқпен отыру) жасаумен, тіреліп секірулермен аяқтайды. Енді қолданылатын жүктемелердегі жаттығуларды мөлшерлеу туралы бірер сөз. Жоғары сынып оқушыларында орындалу уақыты бойынша өте ұзақ және көлемі көп жүктемелерге бейімделуде жеке ерекшеліктер анығырақ көрініс беретіндіктен де, жоғарыда айтылған жаттығуларды мөлшерлеуді дене дайындығының деңгейін есептей отырып анықтау керек.

Қажетті тиімділікке, жоғарыда айтылған арнайы жаттығуларды кешенді түрде пайдалану арқылы қол жеткізіледі. Әр жаттығуға 1,5-2 мин. уақыт бөлінеді, жасөспірімдер 2 адам болып шұғылданады. Жаттығуды орындау реттілігі еттің негізгі топтарына ауырлықты алмастырып түсіру қағидасы арқылы анықталады. Өкінішке орай, жағымды деген жағдайдың өзінде кейбір кемшіліктерден, ал кейде селқостықтан қайсыбір оқушылар оқу бағдарламасының талаптарын орындай алмайды. Бұл жағдайда оқушымен уақтылы жеке әңгімелесу, содан кейін тұрақты қолдау көрсету, балалардың дербес жаттығуына бақылауды қамтамасыз ету мақсатында олардың ата-аналарымен тығыз байланыс жасау өте маңызды. Уақыт өте келе дене тәрбиесі пәніне оқушылардың көзқарасы да өзгермек. Мектеп бітіріп, әскери қызметін өтегендердің жоғары сыныптардағы жасөспірімдермен кездесулері де пайдалы болмақ.

Қазіргі уақытта жоғары сыныптағы оқушылардың дене қасиеттерін дамытуға себепкер болатын дене тәрбиесі бойынша үй тапсырмаларының қажеттілігіне ешкімде күдік келтірмейді. Жеке тәжірибеден білетініміз, сабақта уақыттың жетіспейтіндігі, әсіресе сыныппен сабақ жүргізгенде сезіледі. Әдетте, негізгі дене қасиеттерінің дамуы бойынша әр сыныпта 2-3 жасөспірім төменгі деңгейде болады. Өкінішке орай, осындай оқушыларға дәл мағнасында күш салуға арналған ауыр жаттығулар топтамасын беру, іс жүзінде мүмкін емес. Олардың ауыр жаттығуларға күші жетпегендіктен оны жасай алмайды, олардың оралымсыз қимыл-қозғалыстары кейде басқа оқушыларға күлкі болады, ал мұның өзі оқу процесін ұйымдастыруға көп қиындық туғызады, міне осындай жағдайларға мұғалім тарапынан көбірек назар аударуды талап етеді.

Артта қалушылар қатарында және жолдастарына күлкі болғысы келмейтіндердің белсенділігін қалай көтеруге болады? деген сұрақ туындайды. Мұндай жағдайда мұғалімнің тапсырмасын орындау жөнінде ондай оқушыларға үйде міндетті түрде қосымша жеке, дербес шұғылдану ұсынылады. Өкінішке орай, ұстаз мамандар әзірге X-XI сынып жасөспірімдер үшін ондай сабақтарды өткізу жөнінде ұйымдастыру-әдістемелік жол сілтейтіндей құралға ие болған жоқ. Сол себепті көпшілікті, мұндай жағдайда жұмысты неден бастау керек деген мәселе толғандырады.

Кейін қалған оқушылардың ата-аналарымен жеке немесе оның өзінің қатысуымен нақты әңгімеден бастау керек деп есептейміз. Мұндай әңгіме ата-ана үшін өте қажет, ол мұғалім үшін де пайдалы, өйткені болған әңгіме оқушы дене дайындығының нашар болу себептерін айқындауға көмектеседі (әсіресе, егер оқушы басқа мектептен ауысып келген болса). Осы әңгімеге дейін дене тәрбиесі бойынша баласының жетістік-кемістіктеріне зейін қоймай келген ата-ана, енді оның дене жаттығуларымен дербес айналысуына басқаша қарайтын болады, бақылау жасайды, дене шынықтырумен шұғылданып жаттығатын орнын жабдықтауға көмектеседі, батпан, эспандер, доп, секіртпе және т.б. секілді қажетті спорт құрал жабдықтар сатып алады.

Бала тәрбиесіне немқұрайды қарамайтын ата-ананы бәрі қызықтырады: үйде аптасына неше рет шұғылдануға болады, жаттығу ұзақтығы қанша болмақ, олардың мазмұны неден құралуы керек? және т.б. Бұл ретте бір аптаның ішінде жағдайды түзеткісі және таңертең де, кешкісін де әбден діңкесі құрығанша баласына көмектесуге дайын ата-аналар да бар. Нәтижесінде шаршау, шамадан тыс жаттығу, түңілу және бастаған ісінің табысты аяқталуына деген сенімсіздік туындайды.

Сондықтан да жоғары сынып оқушысының өзі де, оның ата-анасы да бастапқы кезде әрқайсысының ұзындығы 30-40 минуттан аспайтын, аптасына 3 рет болатын жаттығу санын бірте-бірте 4-5 ке дейін көбейту керек, әр сабақтың ұзақтығы 30-40 минутқа дейін созылмақ. Дене дайындығының өсу шамасына қарай 2-3 айдан кейін сабақтың апталық санын 4-5 ке дейін көбейту керек, әр жаттығудың ұзақтығы 1 сағатқа дейін созылмақ. Оқушылармен олардың ата-аналарына бақылау және өзін-өзі бақылау бойынша мұғалімнің кеңес беріп отыруы, ерекше маңызды. Осы мақалада баяндалған кеңестердің бәрін дені сау оқушыларға, яғни денсаулық жағдайына байланысты негізгі дәрігерлік топқа жатқызылғандарға қолдануға болады.

Қалған өзге жағдайларда дәрігерлік кеңесі қажет. Жоғары сыныптың оқушысы үйдегі жаттығудың басынан бастап жалпы өзін-өзі сезінуін, тәбетін, ұйқысын, ақыл – ой жұмыс қабілетін мұқият қадағалап жүруі тиіс. Жоғарыда айтылған көрсеткіштердің нашарлауы денеге артық жүктеме түскендігі туралы белгі береді. Жаттығудың тамыр соғысы (жүрек соғысының жиілігі-ЖСЖ) жүктеменің шамасы туралы жеткілікті хабар береді. 15-17 жастағы жасөспірімнің тыныш жағдайдағы ЖСЖ-і минутына 65-80 шегінде болады. Тамырдың соғу жиілігі жаттығудан кейінгі 6-8 минут ішінде бастапқы деңгейіне келуі керек. Өзін-өзі бақылаудың ең маңызды сәті денеге түскен ауырлықтан кейін тамыр соғысының қалыпқа келу уақыты болып табылады. Қалыпқа келу уақыты 8 минуттан асса, бұл жүктеменің шамадан тыс көп болғандығын білдіреді.

Жоғары сынып оқушыларының дене дайындығы деңгейінің өсуін бақылау мақсатында күнделік жүргізу ұсынылады, оған бастапқы мәліметтер (көрсеткіштер) мен 2-4 жаттығу аптасынан кейінгі өлшеу нәтижелері енгізіледі. Осы күнделікте жылына 2-3 рет өлшенетін антропометрикалық кейбір көрсеткіштерді де белгілеуге болады. Дене тәрбиесінің мұғалімі күнделікке енгізілген нәтижелерді талдап, дене дайындығының жекелеген көрсеткіштерінің өсу қарқынын анықтайды, үй жағдайында дербес дене шынықтырумен шұғылданудың мазмұны мен көлеміне тиісті түзетулер енгізеді.

Үйде жаттығудың мазмұнына тоқтайық. Мақаланың басында біз, жоғары сыныптарда дене дайындығының барлық көрсеткіштері бойынша өз құрдастарынан елеулі түрде артта қалған жасөспірімдер кездесетіндігіне зейін аударғанбыз. Ондай оқушыларға негізгі және атлетикалық гимнастиканың, жүрудің, жүгірудің, шаңғымен жүрудің, жүзудің, туризмнің және т.б. құралдарын пайдалана отырып, дененің барлық қасиеттерін дамытуға бағытталған дербес жаттығудың мұғалім жоспарлаған ұзақ мерзімді бағдарламасы қажет.

Барлық осы жаттығулар мен қолданылатын әдістердің кешені әр түрлі және ауқымды кең. Осы бір мақаланың көлемінде қамту мүмкін емес. Сондықтан тек олардың біреуін ғана, бірақ үй тапсырмаларының мазмұны мен әдістеріндегі өте маңызды-күшті басымырақ дамытуға тоқталамыз.

Күшті табысты түрде дамытуда батпан, кір тастары, штанга сияқты ауырлықтардың салмағын көтеру, сондай-ақ резеңке (серіппелі) созу, өз салмағын көтеру немесе серігінің қарсылығын жаттығушының жеңе білуіндегі бұлшық ет күшін жұмсау көлемі маңызды рөлге ие.

Дене тәрбиесінің мұғалімі кейін қалған жоғары сынып оқушылары үшін үй тапсырмаларының кестесін жасай отырып, олардың алғашқысына әр түрлі ет топтары (арқаның, қолдың, иық белдеуінің, аяқтың, іштің, мойынның) үшін жаттығуларды, яғни жалпы дамытатын сипатқа ие жаттығулар кешенін енгізеді. Бұл кезең негізгі ет топтарының күшін кейінірек бағытты дамыту үшін дайындық кезеңі іспеттес болады. Осы мақсатта бір жаттығуға бір-екі ет топтары үшін жаттығулар, мысалы иық белдеуі мен қол, арқаның және аяқтың еттері үшін жаттығулар көбірек енгізіледі. Бұл ретте үйде дербес шұғылданудың бірінші кезектегі міндеті – оқу бағдарламасының Президенттік сына-малардың күш жаттығуларын (қоссырыққа таянып тұрып қолды бүгіп, жазу таянып тұрып бұрыш жасау, белтемірде тартылу, арқанмен жоғары өрмелеу және т.б.) орындауға даярлану екендігін



ұмытуға болмайды. Сондықтан тиісті дайындық және жетекші жаттығуларға басымырақ көңіл бөлінеді.

Дененің оң және сол жақ бөліктері үшін берілетін жаттығулар саны туралы мұғалімнің ұсыныс-пікірлері өте маңызды болуы керек. Үй тапсырмалары режимінде дененің оң және сол бөліктерінің аттас ет топтарының функционалды дайындығының симметриясын бұзбас үшін олардың белгіленген санын дәл орындау қажет болады.

Жоғары сыныптағы жасөспірім, жаттығуды тамақ ішіп болғаннан кейін 1.5-2 сағат өткеннен кейін, жақсы желдетілген бөлмеде өткізу керек екендігін есінде ұстағаны жөн. Ауыр заттармен орындалатын жаттығулардың алдында жүруді, бір орында жүгіруді, қарғу жаттығуларын және жалпы денені дамытатын жаттығуларды (отырулар, еңкейулер, аттап отырулар, аяқ, тізе буындарын айналдыру және т.б.) біріктіретін 10-15 минуттық денені қыздыруға арналған жаттығулар жасалуы тиіс.

Үйде жаттығулармен шұғылдану үшін әр түрлі салмақтағы батпандар, 10-16 кг-дық кір тастары, эспандерлер және т.б. пайдаланылады. Әдетте, оқушыларға жақсы таныс орында жүру мен жүгіру, қарғулар, отырулар, аяқтардың ұшына көтерілу секілді, бір қолға ауыр заттарды ұстап орындалатын жаттығуларды жиі пайдалану қажет. Аяқ еттерін дамытуға бағытталған жаттығуларды орындаудағы ауырлықтардың салмағы біртіндеп арттырылады. Ауырлық есебінде дәріханаларда сатылатын қарапайым резеңке бинттерді пайдалануға болады. Әрқайсысының ұзындығы 3 метрлік екі бинт болса, кез келген ет топтарына қажетті ауырлықты түсіруге болады, ал ең бастысы осы жүктеме кез келген деңгейде реттеледі (бинтті екі, үш және тағы сол сияқты бүктеп, созатын бинтті қысқартып не ұзартып). Батпан немесе кір тасының көмегімен жасай алмайтын, дененің барлық буындарындағы жекелеген бөліктерінің бүгіп, жазатын еттеріне күш түсіруге бинттің мүмкіндігі бар.

**Қорытынды.** Жаттығу кешенін ұсына отырып, мұғалім әр түрлі әдістемелік құралдардан, кітаптардан, күнделікті баспасөзден ыңғайлы жаттығулардың жиынтығын пайдалана алады. Осы мәселе бойынша әдістемелік құралдарды алуға мүмкіндік болмаса, жаттығулар кешенін өзі құрастырып алады. Бұл мәселеде көмек көрсету мақсатында әр түрлі ет топтары үшін жаттығулар топтамасын алдын-ала құрастырып дайындап қою қажеттігін ұмытпау керек. Дайындалған жаттығулар топтамасы кейінде дайындалуға падалануымызға үлгі қызметін атқарады деп ойлаймын.

Дайындаған жаттығулардың арасында жұппен орындалатын жаттығуларды да ойластырған өте дұрыс деп санауға болады, бұл жаттығулар топтамасын сыныптасы мен сабақта, ал жолдас көршісі мен үйде де пайдалануға болады. Бұл ретте, ең бастысы серігінің көрсеткен қарсылығымен жасалатын жаттығу шамасына қарап 6-8 реттен кем болмауы керек деп ойластыру керек. Міне осындай жаттығулар топтамасын дұрыс орындаған жағдайда оқушы жастардың дене қабілеттерінің дұрыс қалыптасуы жақсы жолға қойылады деп айтуға болады.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Құлназаров А.Қ., Қасымбекова С.І. «Балалар мен жеткіншектерді тәрбиелеп өсіру жолында салауатты өмір салтын қалыптастыру бағытындағы дене тәрбиесінің ролі» халықаралық симпозиумның материалы.- Бішкек, 2001.- 1-4б.
2. Нетто Т. Что такое специальная система спортивной тренировки.-М.: ФиС,1998.- 479 с.
3. Қарақов А.,Абишев С.Қозғалыс белсенділігі дене тәрбиесінің бастауы.- Алматы,2017.- 229 б.
4. Амосов Н.Денсаулық туралы толғау//Москва, ФжС журналы,1997.- 64-69 б.
5. ҚошаевМ.Н., Тайжанов С.,ТайжановД.С.- Дене тәрбиесін үйрету әдістері, Әдістемелікқұрал.- Алматы.- 42-49 б.
6. Уанбаев Е. Дене тәрбиесінің негіздері. Оқулық құрал.-Алматы.- 2000.- 72б.
7. Амосов Н. Денсаулық туралы толғау. ФжС журналы.- Москва, 1998.- 25-31б.

## **БАСТАПҚЫ МАМАНДАНДЫРУ КЕЗЕҢІНДЕ ЖАС БАЛУАНДАРДЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУЫН ӨЗЕКТЕНДІРУ**

**Андатпа.** Қазіргі уақытта күреспен айналысатын балалардың саны артып келеді. Бұл спорттық күрес танымал және қолжетімді спорт түрі болып табылатындығына байланысты, осыған байланысты спорт мектептері спорт резервін іріктеу мен дайындауды жүзеге асыра алады және бұл бұқаралық спорт түрін өскелең ұрпақ үшін тартымды етеді. Спорттық күрес түрлері: Қазақша күрес, дзюдо, грек-рим күресі, еркін күрес, әйелдер күресі, самбо, белбеу күресі.

**Түйінді сөздер:** дене шынықтыру, мағынасы, спорттық күрес, 7-14 жас аралығындағы балалар, спорттық дайындық, физикалық қасиеттер.

**Зерттеу мақсаты-** жас спортшылардың спорттық күрестегі дене шынықтыруының маңыздылығын анықтау.

**Зерттеудің әдістемесі және оны ұйымдастыру.** Ғылыми, оқу-әдістемелік және арнайы әдебиеттерді теориялық талдау әдістерін қолдана отырып, спорттық іріктеу аспектілері қатысушылардың ерте жас кезеңдерінде орын алған жағдайда, біздің жағдайда 7-14 жастағы балалар (айта кету керек, соңғы уақытқа дейін спорттық күрес жеткілікті жас спорт түрлері болып саналды) жас балуандардың спорттық дайындығында жағдай байқала бастады, бағдарламалық оқыту материалдарының әдістері өңдеуді қажет ете бастады, ескеретін өзгерту жаттығу процесінде бабына, ересек контингентті балалар мен жасөспірімдер.

**Нәтижелер мен зерттеулер және оларды талқылау.** Бұл жағдайда жас балуандарды спорттық даярлаудың негізгі әдістемелік және мазмұнды тұжырымдамаларын қайта қарау, мамандандырудың кейбір аспектілері жеткіліксіз дамыған және спорттық күреспен айналысатын 7-14 жастағы балаларды оқыту әдістемесінде қамтылған. Бұл дәстүрлі түрде жаттығу практикасының пайда болуына байланысты, онда жаттықтырушылар жас спортшылардың физикалық дайындығының жеткілікті деңгейін қажет етпейтін ұстап алу, тіреу, басып алу, қозғалыс және т.б. сияқты негізгі элементтерді игеруді ұмытып кетті.

Дегенмен, жас спортшылар осы элементтерді игеру кезінде техникалық дұрыс дағдыларды игеруі үшін олардың физикалық дайындығын жетілдіру қажет, өйткені физикалық қасиеттерсіз қалыптасқан спорттық күрес дағдылары өте баяу және жай қалыптасатын болады. Мысалы, күш, жылдамдық және беріктік қасиеттерінің тиісті деңгейі, сондай-ақ төзімділік пен икемділік техникалық дайындықтың жоғары деңгейіне қол жеткізуді қамтамасыз етеді, ал уақытылы дамыған үйлестіру қабілеттері оқу-жаттығу процесінде де, бәсекелестік іс-шаралар кезінде де күрес тактикасының жақсы деңгейін анықтайды.

Бастапқы спорттық дайындық кезеңінде біз үшін, ең алдымен, физикалық қасиеттерді қалыптастырудағы оң динамика маңызды болды, өйткені біз бұл процесі спорттық күрестің техникалық және техникалық-тактикалық дағдыларын одан әрі игеру ретінде қарастырдық.

Ол үшін біз жаттығулар мен элементтерден тұратын жалпы физикалық дайындық құралдарының жиынтығын қолдандық, олар өздерінің жаттығу бағыттары бойынша жас балуанның спорттық мамандануы талаптарын анықтайтын қажетті физикалық қасиеттерді дамытуға ықпал етті.

Жас спортшылар үшін біз жаттығу процесінде дәстүрлі түрде қолданылатындарға қарағанда әртүрлі үйлестіру жаттығуларының күрделі элементтері сондай-ақ, тапсырмалары бар. Сонымен, үйлестіруді жақсарту үшін біз келесі элементтерді қолдандық: 360 градусқа бұрылыстармен секіру; алдыңғы тепе-теңдік "Қарлығаш"; секіру; тірек; бүйірлік тепе-теңдік; "доңғалақ"; оң және сол аяғындағы скваттар, қозғалмалы ойындар; үйлестіру ойындары; кондициялық ойындар; жұптасқан ойындар; әдістерді сатылап үйрету.

Физикалық қасиеттердің даму деңгейін тестілеу күштік төзімділік – денені "жату" жағдайынан көтеру, жарылғыш күш – штангаға тарту, үйлестіру – ромберг сынағы ( күрделі, бір аяғында көздері жабық) сияқты жаттығулар арқылы жүзеге асырылды. Тестілеу көрсеткіштерін бақылау бір мезоциклде екі рет жүргізілді: бірінші кезеңде күш және үйлестіру көрсеткіштері, екінші кезеңде – үйлестіру және жарылғыш күш көрсеткіштері сыналды.

Жас спортшылардың физикалық дайындығы күш пен шыдамдылықты дамыту негізінде спорттық күрестегі техникалық әдістерді игерудің жақсы әсерін қамтамасыз етті. Үйлестіру қасиеттерін дамыту, денені тиісті деңгейде қамтамасыз етумен қатар, спортшыға әртүрлі қозғалтқыш динамикалық стереотиптерді жетілдіруді шоғырландыру негізінде тактикалық ойлауды игеруге мүмкіндік берді және т.б. (кестені қараңыз). Осылайша, спорттық күрес осы спорт түрімен айналысатындарға бастапқы спорттық дайындық кезеңінде физикалық қасиеттердің қалыптасу деңгейіне жоғары талаптар қояды. Жарылыс күші, күшке төзімділік, әрекет жылдамдығы, реакция жылдамдығы, жақсы үйлестіру, жылдамдық қасиеттері, икемділік және максималды күштің жоғары деңгейін көрсету қабілеті сияқты қасиеттер жас спортшыны спорттық күресте сәтті техникалық және тактикалық дайындық үшін негізгі және қажетті болып табылады. Сонымен қатар, жас спортшының физикалық дайындығы аясында статикалық күшке ерекше мән берілетінін атап өткен жөн, бұл спортшының жекпе-жектегі тұрақтылығын және оның қажетті уақыт аралығында қарсылықпен статикалық және статикалық-динамикалық позицияларды ұстап тұру қабілетін қамтамасыз етеді.

Сондай-ақ, күрес әдіс-айласын жеңілінен, күрделі әдістерге қарай үйреткен жөн. Себебі күрделі әдістерді үйрету көп уақытты керек етеді. Үйрету әдістемесіне жеке және топтық үйрету болып табылады. Жеке үйрету әдістемесіне күрделі әдістерді үйреткенде қолдануға болады. Әдіс айланы үйретуде жан-жақтылық үлкен орын алады. Дене қасиеттерін дамыту. Бір әдісті меңгеріп болғаннан соң, екіншісіне көшу керек. Үйренген әдістерді оқу-жаттығу сабақтарында жаттығу белдесулерінде жетілдіру керек. Бастапқы спорттық дайындық кезеңінде жас спортшыларға барлық физикалық қасиеттерді дамытудың маңыздылығын негіздеу керек деп санаймыз, бірақ олардың қалыптасуының максималды деңгейінде назар аударудың қажеті жоқ, өйткені күреспен айналысатын адам үшін физикалық қасиеттердің үйлесімінің оңтайлылығы маңызды, спорттық күресте қажет болатын кумулятивтік көлемде.

Спорттық күресте жас спортшыларды спорттық даярлау әдісі туралы айта отырып, спортшылардың физикалық қасиеттерін қалыптастыру үшін жүктемелердің көлемі мен қарқындылығы туралы бірыңғай пікір жоқ деп айту керек.

**Тұжырымдар.** Дегенмен, 7-14 жастағы балалармен практикалық тәжірибе физикалық қасиеттерді қалыптастыру бойынша жұмыс олардың арнайы дайындық аясында жаттығуларды сапалы орындауға мүмкіндік беретінін көрсетеді. Жас спортшының күштік әлеуетін қамтамасыз ете отырып, физикалық қасиеттердің ( жылдамдық, күш, төзімділік сияқты) қалыптасуының қол жеткізілген деңгейі жаттығу процесі кезінде оның тиімділігін төмендетпестен ұзақ уақыт жұмыс істеуге мүмкіндік береді, бұл әр балуанның мамандандырылған дайындық пен спорттық күресте барлық физикалық қасиеттердің өзара байланысын көрсетуге мүмкіндік береді. Жас спортшылардың физикалық қасиеттерін есепке алу жаттықтырушыға бәсекеге дайындық кезінде оқушының қасиеттерінің күрделі байланысын болжауға мүмкіндік береді.

Оқу жылы		Денені жату жағдайынан көтеру, рет саны		Белтемірге тартылу, рет саны		Ромберг сынамаcы (күрделенген)	
		Статистикалық көрсеткіштер					
		Бастапқы	Соңы	Бастапқы	Соңы	Бастапқы	Соңы
I	1	47,99+5,76	57,54+3,76***	-	-	45.48+22.91	60.49+22.37***
	2	-	-	8,59+2,26	11,25+3,07***	51.58+13.61	65.90+15.40***
II	1	46,89+8,35	53,60+8,23***	-	-	45.59+16.58	63.64+17.65***
	2	-	-	7,89+4,24	10.54+4.93***	42.43+18.55	59.56+18.66***
III	1	51.44+18.02	58.07+17.23***	-	-	51.48+16.50	67.17+15.09***
	2			8.44+2.49	11.28+3.51***	53.02+14.49	68.7+14.28***

Бастапқы дайындық кезеңіндегі спорттық күрестегі спортшылардың дене дайындығы динамикасының көрсеткіштері (7-14 жас).

#### ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:

1. Балущка Л.М. Совершенствование уровня физической подготовленности учащихся военно-физической подготовкой средствами спортивной борьбы/ Л.М.Балущка // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта.-2016-№5.-С. 4-10.
2. Гилязова А.М. Физическая подготовка юных борцов 9-10 лет (Электронный ресурс) / А.М. Гилязова // Международный студенческий научный вестник. Педагогические науки. Теория и методика физической культуры и спорта.-2018.

3. Кузнецов, А.С. Общая физическая подготовка в спортивной борьбе и целесообразность увеличения ее объемов / А.С. Кузнецов, Д.Р. Закиров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта.-2011.-№1 (18).-С. 75-79.
4. Модвинцев Д.Н. Актуальные проблемы спортивной борьбы как составляющий компонент тренировок спортсменов смешанных видов единоборств/ Д.Н. Мордвинцев// Молодой ученый.-2016.-№29 (133).-С. 620-623.
5. Осипов А.Ю. Критерии отбора новичков в спортивной борьбе/А.Ю. Осипов//Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П.Астафьева.-2013.-№4 (26).-С. 155-157.
6. Правдов М.А. Физическая подготовка юных спортсменов, занимающихся борьбой на поясах/М.А. Правдов, Н.Н. Чельшев, Б.П.Бубочкин и др.//Современные исследования социальных проблем.-2013.-№1 (21).-С. 11-15.

*Ермилова К.А.*  
*бакалавр 3 года обучения*  
*КНИТУ им.А.Н. Туполева – КАИ, г. Казань, РФ*  
**Научный руководитель: Сарвартдинова Р.Г.,**  
*старший тренер-преподаватель*  
*кафедра физического воспитания и спорта*  
*КНИТУ им.А.Н. Туполева – КАИ, г. Казань, РФ.*

## **ПРОБЛЕМА ВЫБОРА ВИДА СПОРТА ДЛЯ СТУДЕНТОВ: САМБО ИЛИ ДЗЮДО**

### **Аннотация**

В данной статье обсуждается тема, всем ли студентам подходят для занятий дзюдо и самбо, какие условия необходимы для занятий этими видами спорта.

### **Abstract**

This article discusses the topic whether sambo and judo are suitable for all students and what the conditions of doing them are.

В условиях современного научно-технического прогресса, безусловно негативно влияющего на психическое состояние человека, многократно возникает значение развития физического здоровья, его гибкости, ловкости и таких способностей и умений личности, благодаря которым человек может быстро ориентироваться в пространстве; распознавать свои мышечные ощущения и регулировать степень напряжения мышц; быстро реагировать на сигналы внешней среды, принимать решения и действовать в зависимости от мгновенно изменяющихся условий. Кроме всего прочего, в условиях постоянного напряжения и стресса человек должен обладать способностью минимизировать последствия этого напряжения, а по возможности уметь и вовсе сохранять внутреннее равновесие и спокойствие, чтобы не растрчивать свои внутренние ресурсы на негативные эмоции, а направлять энергию на решение поставленных задач. Возможно, решение проблемы развития таких способностей находится в обучении студентов основам различных видов борьбы и восточных единоборств, пока они находятся в таком возрасте, когда легче воспринимают новую информацию, а так же быстрее приобретают навыки.

На каждом этапе своего развития человечество создавало новые, трансформировало или совершенствовало уже имеющиеся виды различных боевых искусств. Основная цель каждого из многочисленных видов единоборств заключается в эффективной атаке на противника или защите от его нападения. По вполне понятным причинам для занятий подходят только те виды борьбы, где не применяются никакие виды оружия. Боевые искусства без применения оружия можно разделить на несколько видов: борцовские, ударные и восточные единоборства. Последние включают в себя не только изучение приёмов, но и философию боя и жизни.

Однако, не все виды борьбы и единоборств приемлемы для занятий физической культуры в условиях вузов. Поэтому далеко не все преподаватели физической культуры и тренеры поддерживают эту инициативу. В условиях современных реалий им приходится иметь дело с ограниченным выбором средств обучения, и они должны быть крайне осторожны в их применении. В обучении необходимо применять индивидуальный подход, учитывать личностные особенности студентов, их половую принадлежность. Кроме этого, преподаватели обязаны создавать условия для ситуаций успеха, обеспечивать безопасность на своих занятиях и предотвращать случаи травматизма. Помимо этого, нельзя обойти вниманием материальную составляющую этого вопроса. Для занятия некоторыми видами борьбы просто необходимо приобрести специальное оборудование или форму, а вуз не может требовать принудительного вложения денежных средств.

Рассмотрим самые распространённые виды борьбы, самбо и дзюдо, с точки зрения возможности их применения.

Самбо – это относительно молодой вид боевого искусства, спортивного единоборства и системы самообороны, разработанный в Советском Союзе. Не случайно самбо – это единственный международно признанный вид спорта, официальным языком которого является русский. Само слово образовано от словосочетания «самозащита без оружия». В этом виде единоборства предусмотрены различные броски, опрокидывания, сбрасывания, удержания, болевые приёмы на руки, ноги, туловище и удушения.

Несмотря на богатую историю и эффективность, у этого вида спорта есть целый ряд минусов, который делает его непригодным для применения на массовых занятиях физической культурой.

С началом обучения в вузе у студентов возникает немало трудностей: адаптация к новым условиям жизни и обучения, новому режиму, другому качеству преподавания. В то же время до сих пор проявляются их подростковые комплексы, и на этом этапе введение такого сложного соревновательного вида спорта может подорвать их веру в себя. Кроме всего прочего, для занятий самбо необходимо приобрести специальную куртку. Она отличается тем, что имеет специальные прорези для пояса, а так же выступающие планки для отработки захватов. Форму для занятий самбо нельзя покупать с большим запасом, поскольку слишком длинные рукава помешают плодотворной и качественной тренировке. Другая проблема – это специальная обувь, борцовки. Они могут быть только на кожаной или замшевой подошве. Резиновая подошва обуви для самбо недопустима. По отзывам тренеров, борцовки необходимы уже на первой тренировке. Самая распространённая травма новичка в самбо – это сломанные пальцы, а профессиональная обувь позволяет не только уверенно стоять на ковре, но и плотно фиксирует пальцы и голеностоп. Обувь также нельзя брать с запасом, это может привести к травмам. Кроме травм стопы, при неоднократном падении и несоблюдении мер безопасности на уроках самбо дети могут получить травмы коленей, плеч или локтей.

Таким образом, можно сделать вывод, что самбо сложно рекомендовать для массового введения в вузы. Препятствиями его внедрения и распространения могут служить несколько пунктов. Во-первых, высокая цена спортивного снаряжения, которое придётся постоянно обновлять, поскольку снаряжение должно быть подобрано по размеру. Во-вторых, на уроках самбо повышается риск получения травмы, поскольку занятия предусматривают применения бросков и болевых приёмов.

Ещё одним массовым и хорошо известным видом борьбы является дзюдо. Название этого вида спорта переводится с японского как «мягкий путь». Однако основой этого «мягкого пути» являются всё те же броски, болевые приёмы, удержания и удушения.

У занятий дзюдо несомненно много плюсов. Во время тренировок юноши и девушки привыкают к физическим нагрузкам, укрепляют свой мышечный корсет, сердце и сосуды. В дзюдо важно правильно оценить способности своего соперника, предугадать его намерения. Начинающий спортсмен может научиться выстраивать стратегию боя, выбирать выгодную и нужную в данный момент тактику. Кроме этого, дзюдо основано на принципах самообороны, а навыки самозащиты актуальны как для юношей, так и для девушек. Занятия дзюдо способствуют повышению уровня дисциплины и психологической устойчивости.

К сожалению, несмотря на достаточное количество положительных моментов занятием дзюдо, этот вид спорта не может быть введён в качестве предмета обучения в вузе. Прежде всего из-за высоких рисков получения травмы. Не секрет, что при занятии этим видом спорта легко получить травму ушной раковины. Её легко получить из-за удара по ней или при попытке выйти из удержания. Кроме этого, для занятий дзюдо не предусмотрена какая-либо обувь, поэтому от ударов о шероховатую поверхность татами могут появляться ссадины. Дзюдо – контактный вид спорта, поэтому от подсеков и удушающих приёмов соперника у студента могут остаться синяки на ногах или шее. Да и сами удушающие приёмы представляются слишком опасными. Прежде чем заниматься дзюдо, спортсмен должен пройти медкомиссию и предоставить справку, что он может заниматься этим видом спорта. Заболевания сердца, сосудов, глаз, опорно-двигательного аппарата, проблемы с суставами и почками являются противопоказаниями к занятиям. Владение техниками дзюдо не поможет в реальной жизни, если у нападающего будет любое оружие или их будет несколько.

Таким образом, и самбо, и дзюдо могут быть рекомендованы для индивидуальных занятий, по выбору самого студента, но не в качестве обязательного для посещения занятия. Кроме этого, можно отметить, что оба вида спорта больше подойдут для студентов-юношей, поскольку для них характерны определённые виды травм.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Бурмистрова Л.Л., Гупало Е.Ю. Я познаю мир: Восточные единоборства Издат: «Ермак», 2004г. – 400 с.
2. Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмеле О.А. Боевое самбо для всех, Москва, 1992, 96с.
3. Сборник (под ред. Е.Чумакова) Сто уроков борьбы самбо, Физкультура и спорт, 1988, 304с.
4. Пархомович Г. П. Основы классического дзюдо: учеб.-метод. пособие для тренеров и спортсменов. Пермь: ПГПИ, 1993. 304 с. 125.

*Монгуш А. М.*  
*студентка 3 года обучения,*  
*исторический факультет*  
*ТувГУ, г. Кызыл, РФ*  
**Научный руководитель: Мендот Эл.Э.**  
*к.п.н., доцент*  
*кафедры физической культуры*  
*и спортивных дисциплин*

## **ИГРА КАК КОМПОНЕНТ ЭТНОПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ТУВИНСКОГО НАРОДА**

**Аннотация:** Одним из важнейших компонентов культуры любого народа являются национальные игры, которые связывают три временные рамки-прошлое-культ предков, настоящее-семьи, в которых воспитываются дети, и будущее-само подрастающее поколение.

**Ключевые слова:** игра, воспитание, этнопедагогика, семья, тувинский народ, культура, «хуреш», «кууйлу», «чадыр»

Воспитание – это целенаправленная содержательная профессиональная деятельность, содействующая максимальному развитию личности ребенка, вхождению ребенка в контекст современной культуры, становлению его как субъекта и стратега собственной жизни, достойной Человека. Основную роль в воспитании и развитии этого человека играет семья. Именно в семье создаётся особый эмоциональный микроклимат, благодаря которому у ребёнка формируется отношение к себе, его мировоззрение в целом, поведение в разных сферах общественной жизни. Успешность семейного воспитания ребёнка зависит от воспитательного потенциала семьи. Он представляет собой комплекс условий и средств, определяющих педагогические возможности семьи.

Главная особенность семейного воспитания состоит в том, что оно наиболее эмоционально по содержанию и формам отношений между взрослыми и детьми. Эта особенность при разумном воспитании детей может стать значительной формирующей силой. Актуальной задачей в настоящее время является воспитание у детей нравственных качеств: самостоятельности, организованности, настойчивости, ответственности, дисциплинированности.

Этнопедагогика («этно»-относящийся к происхождению какого-нибудь народа, исторически сложившейся общности людей; «педагогика»- наука о целенаправленном процессе передачи человеческого опыта и подготовки подрастающего поколения к жизни и деятельности)– это отрасль педагогической науки, которая применяет исторический опыт определенной народности. Она изучает взгляды прошлых поколений на вопросы воспитания подрастающего поколения. При этом уделяется значительное внимание семье, быту, своей народности и нации.

Этнопедагогика изучает процесс социального взаимодействия и общественного воздействия, в ходе которого воспитывается, развивается личность, усваивающая социальные нормы, ценности, опыт; собирает и систематизирует народные знания о воспитании и обучении детей, народную мудрость, отраженную в религиозных учениях, сказках, сказаниях, былинах, притчах, песнях, загадках, пословицах и поговорках, играх, игрушках и пр., в семейном и общинном укладе, быте, традициях, а также философско-этические, собственно педагогические мысли и воззрения, т.е. весь педагогический потенциал, оказывающий влияние на процесс историко-культурного формирования личности [1, с.57].

Целью в этнопедагогике является изучение, анализ, накопление и использование позитивного опыта народной педагогической культуры в современных условиях воспитания человека. Необходимо обратить внимание на использование именно позитивного опыта, приемлемого в данный социально-исторический период развития общества, а не копирование фольклорного материала в педагогической практике.

Этнопедагогика анализирует имеющийся в ее распоряжении материал с позиций современной педагогической науки, выделяя в народном опыте воспитания такие понятия как принципы, методы, средства воспитания и т.д., адаптируя во многом экзотический, самобытный опыт к современным традициям воспитания. Такой подход систематизирует народный педагогический опыт.

Тувинский народ за свою более чем трехтысячелетнюю историю накопил колоссальное культурно педагогическое наследие. Это: и фольклорная педагогика, в которой есть педагогические миниатюры – загадки, пословицы и поговорки, и колыбельная педагогика, и героические сказания, в которых представлен совокупный идеал совершенного человека; и этикет, и рунические памятники, несущие

уникальную педагогическую информацию; и этномузыка, как кладезь мироощущения и мировосприятия; и древнейшая народная обрядность с ее молениями и ритуалами, и народное прикладное искусство, праздники, национальные виды спорта, игры – все то, что исторически сохранилось в памяти народа и стало этнопедагогическим сокровищем.

С каждым годом заинтересованность людей историей в Туве непременно растет, прошлое своей Малой Родины изучают много молодых специалистов, ведь это очень важно сохранять культ предков, чтить традиции и обычаи.

Несмотря на то, что время не стоит на месте и передовые технологии с каждым разом выходят на новый уровень и воздействие этих технологий на воспитание подрастающего поколения все же имеется, как уже было упомянуто, основную роль в формировании ценностей детей играют их семьи.

Хотя в Республике Тыва нет ни одного ребенка, который бы не играл в «кажык», однако нами выявлены малоизвестные варианты игр, изучали их влияние на развитие, воспитание и обучение детей [3, С. 74].

Каждый родитель желает, чтобы у его ребенка было полноценное детство, и пытается это реализовать. Детство-та пора, которая не меняется, именно в детстве мы познаем окружающий мир, играем, именно в детстве легко воздействовать на только формирующуюся психику ребенка. Это означает, что при помощи игр можно привить многовековую культуру тувинского народа. И помогут в этом, безусловно, игры.

Более конкретный анализ тувинских игр и их видов сделал этнограф И. У. Самбуу, который посвятил данной теме несколько работ. Исследовав и описав тувинские подвижные игры, он дал новый дополнительный материал по изучению исторической этнографии тувинского народа.

Большое воспитательное содержание заложено в правилах игры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемые него качества. Например, игра «Аскак кадай» (Хромая старуха) требует внимания, выдержки, сообразительности, ловкости, умения ориентироваться в пространстве, проявления чувства коллективизма, слаженности действий, взаимопомощи, ответственности, смелости, находчивости.

**Игра «Кажык»**, или игра в кости имеет развивающее значение, особенно полезна для развития пальцев, суставов рук, мышц рук, гибкости пальцев; не применяя большого физического напряжения, она улучшает координацию движений рук и органы зрения; способствует быстроте реакции.

Одной из особенностей тувинских народных подвижных игр «Баг кагары», «Ак ыяш», «Аргамчы тыртары» и других является воспитание у детей нравственных качеств.

Процесс игры во многом развивает способность у детей к созидательному, планомерному, точному восприятию окружающего мира. Так, например, игры «Тевек», «Ак ыяш», «Кууйлу», «Аскак кадай», «Адыр бут», «Кажык» учат умению определять расстояние, развивают глазомер и слуховое восприятие, также все физические качества.

Указанные выше особенности народных игр позволяют их использовать не только как эффективное средство физического воспитания детей и молодежи, но и оказывать с помощью игр существенное влияние на формирование умственных, нравственных и эстетических качеств личности.

Игры, как песни, передаются из поколения в поколение через традиции, обычаи народа, закрепляют национальные черты, являясь связующими элементами, скрепляющими нацию, народ.

Организация тувинских народных игр требует от педагогов особых приемов руководства. Основной задачей педагога при организации игровой деятельности детей является не столько включение их в ту или иную игру, сколько создание условий для развития ребенка. Условием успешного внедрения народных игр в жизнь детей всегда было и остается глубокое знание и свободное владение педагогом обширным игровым репертуаром. Творчески используя народную игру как эмоционально-образное средство влияния на детей, мы старались пробуждать у детей интерес, воображение, добивались активного выполнения игровых действий [2, с. 95].

#### **Игра «Хирлээш»**

Игра «Хирлээш» развивает мелкую моторику рук, острый слух, мышление, воображение, внимание.

Загадки про игру:

Хуулгаазын кулактыг, хоомейлээр уннуг (хирлээш)

Херес соп тыртыптарга, хоглуг уннуг ойнаараам (хирлээш)

Долганып дээскингеш, тоор чувези чок. (оок)



Правила игры: взять нитки, по середине которой пуговица, и вращать нитку, пока нитка туго не натянется, затем начать ее вращать обратно, чтобы пуговица стала двигаться в разные стороны и игрушка издает струнные звуки.

Пальчиковая игра «Чылгычылар (табунщики)»

Показывая на большой палец:

– Матпаадыр (большой палец) караулит.

Показывая на указательный палец:

– Бажы-курлуг (указательный палец) кухарничает.

Показывая на средний палец:

– Ортаа-мерген (средний палец) костер разводит.

Показывая на безымянный палец:

– Уваа-шээжек (безымянный палец) ловит.

Показывая на мизинца:

– Биче-моомей (мизинец) вареные почки ест.

Пальчиковая игра «Чадыр (шалаш)».

В эту игру играют вдвоем. Один из игроков пальцами делает «шалаш» (соединяет кончики пальцев правой и левой руки). Другой, показывая на «шалаш», спрашивает:

– Что это у вас?

– Это мой золотой дворец.

Показывая на соединенные пальцы, спрашивает:

– Что это у вас?

– Это комнаты моего золотого дворца.

Показывая на каждую «комнату» по очереди, спрашивает:

– Можно ночевать в этой комнате?

Каждый раз получает отказ. Разрешение получает по последней «комнате». Когда «вошел» в разрешенную «комнату», хозяин спрашивает:

– Зачем пришли?

– Табунщики убили зайца, хотел попросить котел для варки его мяса.

– Моя злая собака кушает, если она пустит, возьми.

Тогда «гость» со словами «можете ли поймать меня?» старается вырваться из «шалаша», тот старается удержать его. Затем меняются ролями.

### **Кууйлу (игра с палкой)**

Играют двое. Остальные игроки стоят в очереди. Очерчивается круг диаметром примерно в полтора метра, в середине круга вырезается небольшая лунка. Играют одной палкой и еще одной маленькой палочкой длиной в вершок (20 см). Жеребьевкой выявляют начинающего. Он берет палочку и кладет ее в лунку так, чтобы она улетела далеко. При этом второй игрок старается поймать палочку на лету. Если это не удалось, то он берет палку и, отмерив три шага в сторону от места падения в круг, кидает, стараясь попасть в кружок, еще лучше, если она падает прямо в лунку. Если палка упала не очень далеко, то разрешается другой прием: взяв палку, три раза проделать путь от места падения палки до кружка и обратно, произнося на одном дыхании название палки «куу-уу-уу...й-луу».

Игра с палкой переходит к другому, если играющий закинул палку в круг или лунку, если он поймал ее на лету или если он произнес на одном вздохе «кууйлу».

Очки отсчитываются следующим образом: удар по палочке в лунке – одно очко, удар в воздухе – еще одно очко. В то время как второй игрок только возвращает палочку и старается выполнить условия, чтобы быть игроком с палкой.

Количество набираемых очков устанавливается самими игроками в пределах ста. В конце игры выигравший, то есть набравший раньше ста очков, определяет «наказание» проигравшему. Для этого он берет большую палку, кладет из нее маленькую палочку и подбрасывает несколько раз. Сколько раз он ее подбросил, столько же раз он ее отбрасывает как можно дальше, чтобы «наказанный» бежал за ней. Затем игроки меняются ролями или «наказанного» увольняют и за него играет другой.

Также значительную роль в этнопедагогике тувинского народа играет национальная борьба «Хуреш». Древний обычай состязаний у тувинского народа представляет собой сложное этнокультурное явление, широко распространенное в XIX-XX веках, устойчивый элемент традиционной национальной культуры. С течением времени народная мудрость стала подмечать воспитательные результаты увлечения мужчин различными видами единоборств, формирование в результате единоборств определенных качеств личности. Это, конечно, не игра, но именно с раннего возраста проявляется интерес к борьбе «Хуреш», это доказывают результаты детского республиканского фестиваля

национальной борьбы, который проводится с 2003 года, и с каждым годом число участников увеличивается.

Также упомянем некоторые аспекты этнопедагогики, не касающиеся игр, но формирующих, так называемый, стержень ребенка, воспитывающих его, готовящих к жизни в обществе:

1. У тувинского народа существуют понятия «слушаться старшего», «слушать старших». В первом случае: любой, который старше тебя, должен тебя опекать. Ты должен его слушаться. Во втором случае: любой человек должен слушать старшего, он считается мудрее, справедливее, опытнее в жизни.

2. Воспитательная система тувинского народа направлена на культурную среду. В этой веками отлаженной программе детально разработаны принципы воспитания и обучения с момента зачатия ребёнка и обращения с ним до признания его сложившейся личностью.

3. Трудовое воспитание детей тувинцев было прямо связано с физической подготовкой. Уже с 5-6 лет дети начинали ухаживать за скотом. Во время перекочёвки мальчиков учили запрягать и распрягать коней, управлять ими, ориентироваться на местности по рельефу. Двигательные умения и навыки, приобретенные при участии в труде, в охоте, являются условием формирования и развития других, более сложных игровых двигательных умений и навыков, которые приобретаются в среднем и старшем возрасте.

4. Традиционная охота у тувинского народа была подчинена достижению высокого уровня физической и психической подготовки для преодоления трудностей, связанных сбытом и промысловой деятельностью в экстремальных условиях. С помощью охотничьего навыка, специфических физических упражнений воспитывали волю, смелость и мужество; молодежь приобретала специальные навыки, умения и знания охотника; общность традиционных промыслов способствовала использованию в воспитательном арсенале наиболее эффективных, универсальных средств.

Таким образом, роль игры в этнопедагогике не только тувинского народа, но и любой другой национальности очень важна, игра-средство с помощью которого можно сохранить национальное достояние, то, что передавалось из поколения в поколение, то, что, возможно, мы начинаем терять, ввиду новых перемен, новых возможностей, социально-экономических ситуаций, позволяющим забыть нам о том, кем мы были 100 лет назад, 1000, о тех традициях и обычаях, которые так чтити и соблюдали наши предки. Игра, казалось бы, это просто забава для детей, но ее суть для подрастающего поколения гораздо значительней, это нить, связывающее прошлое с будущим, именно с будущим, а не с настоящим, ведь, если вспомнить высказывание Михаила Ломоносова: «Народ, не знающий своего прошлого, не имеет будущего».

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Волков. Г. Н. Этнопедагогика/ под ред И. Т. Огородникова. Чебоксары: Чувашское книжное издательство. 1974.-137с.
2. Салчак К.Б., Салчак Л.П. Развитие тувинской народной педагогики. – Кызыл: Тув.кн.изд., 1984.-170с.
3. Мендот Эм.Э. Мендот Эл. Э., Мендот И.Э. Этнокультурная игра «кажык» как компонент физического воспитания детей с ослабленным здоровьем в начальных классах Педагогический журнал. № 6А. Том 7. Ногинск: АНАЛИТИКА РОДИС, 2017. С. 65–72

*Глыбишина Д.Ю.*  
*студентка 3 года обучения*  
*Республиканский колледж спорта, г. Алматы, РК*  
**Научный руководитель: Мамонтов А.Е.,**  
*преподаватель специальных дисциплин, г. Алматы*  
*РГКП «Республиканский колледж спорта»*

## ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ КОМПОНЕНТОВ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ

**Аннотация:** Основная цель исследования – экспериментально обосновать влияние двух предложенных компонентов подготовки на спортивные результаты спортсменов. Спорт на современном этапе предъявляет к спортсменам большие требования, в связи с чем требует необходимость уделять внимание каждому компоненту подготовки. В научной статье описываются задачи, методы, этапы исследования, контингент испытуемых.

**Ключевые слова:** спорт, силовая подготовка, электролитный баланс, компоненты тренировочного процесса, циклические виды спорта

**Введение.** Улучшение спортивного результата напрямую связано с вопросами подготовки организма к выполнению специализированной работы, способствующей приросту спортивного результата. Процесс восстановления организма должен рассматриваться комплексно, учитывая следующие компоненты: силовая подготовка и восполнение электролитного баланса.

Успех во многих циклических видах спорта основывается, главным образом, на способности двигаться с максимальной эффективностью. Каким бы видом спорта не занимался человек: бегом, велоспортом, греблей, плаванием или лыжным спортом, – во всех этих и прочих видах активной физической деятельности секрет оптимальной результативности кроется в функциональности и эффективности движений.

Однако в том, что касается видов циклических видов спорта, эффективность движений является навыком, которому можно научить и научиться. Во-первых, нужно научиться принимать стабильные положения готовности к движению (беговая стойка, обтекаемое положение в плавании, идеальная посадка на велосипеде), а затем включать в технику правильные моторные паттерны с помощью упражнений, основанных на использовании соответствующих навыков. Во-вторых, необходимо развивать силу и способность применять правильные двигательные паттерны, выполняя специфические для каждого вида спорта высокоинтенсивные упражнения в сочетании с разумным методом силовой подготовки [1].

Дело в том, что специфические виды спорта (такие как бег, езда на велосипеде и плавание), в которых многие годы разные спортсмены стремятся достичь вершин мастерства, не могут в полной мере обеспечить организм нагрузками, способствующими развитию силы, скорости, мощности и подвижности [1]. Применение силовых нагрузок как одного из компонентов подготовки и регулярное восполнение электролитного баланса, представляет собой один из способов эффективного пути решения для роста спортивных результатов [2].

**Цель исследования:** экспериментально обосновать влияние 2-х предложенных компонентов подготовки на спортивные результаты спортсменов.

**Задачи исследования:**

- изучить данные компоненты подготовки в спорте;
- использовать изученные методы подготовки на практике.

Исследование проводилось в два этапа: 1 этап – изучение литературных источников и измерение исходных показателей спортсменов; 2 этап – измерение конечных показателей спортсменов. Среди исследуемых собрался однородный контингент: 2 спортсмена из группы ВСМ, 4 спортсмена из группы ГСС. Испытуемые были поделены на две группы: контрольная (1ч. – ВСМ, 2ч.-ГСС) и экспериментальная (1ч. – ВСМ, 2ч.-ГСС) (Таблица 1, 2).

Предложенные компоненты в спортивной подготовке были применены только на испытуемых из экспериментальной группы.

Испытания проводились в следующих показателях:

- спортивный результат в избранном виде спорта;
- тест на ОФП: бег на 30 м, прыжок в длину с места.

Таблица 1

## Исходный и конечный уровень контрольной группы

Групп спортивного мастерства	Спортивный результат в ИВС		Бег на 30 м, с.		Прыжок в длину с места, см	
	1 этап	2 этап	1 этап	2 этап	1 этап	2 этап
Г ч. из группы ВСМ	5,00 м	5,10 м	3,76	3,74	301	303
Г ч. из группы ГСС	13,86 м	14,01 м	3,88	3,87	285	287
Пч. из группы ГСС	11,45 с.	11,43с	3,96	3,92	240	243

Таблица 2

## Исходный и конечный уровень экспериментальной группы

Групп спортивного мастерства	Спортивный результат в ИВС		Бег на 30 м, с.		Прыжок в длину с места, см.	
	1 этап	2 этап	1 этап	2 этап	1 этап	2 этап
Г ч. из группы ВСМ	5,20 м	5,35	3,74	3,65	305	311
Г ч. из группы ГСС	7,24 м	7,49	3,70	3,60	306	313
Пч. из группы ГСС	11,60 с.	11,30	3,88	3,74	268	279

**Выводы.** Установлено, что применение в учебно-тренировочном процессе спортсменов групп разного спортивного мастерства индивидуально дифференцированного силового двигательного режима и регулярного слежения за уровнем электролитного баланса, к концу эксперимента привело к достоверному улучшению спортивных результатов и результатов в общих физических тестах. В Таблице 2, указано что экспериментальная группа после эксперимента достоверно увеличила спортивные результаты на 1,91% более чем контрольная группа и результаты в тестах как «бег на 30 м» и «прыжок в длину с места» на 2,3 и 1,9% (Таблица 1), соответственно, что свидетельствует об успехе применения двух компонентов (силовая подготовка и восполнение электролитного баланса) в тренировочном процессе спортсменов высокой квалификации.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. <https://cyberleninka.ru/article/n/skorostno-silovaya-podgotovka-v-tsiklicheskih-vidah-sporta-s-proyavleniem-vynoslivosti-na-primere-lyzhnyh-gonok> // Скоростно-силовая подготовка в циклических видах спорта с проявлением выносливости (на примере лыжных гонок);
2. Маккензи, Б. Сила. Скорость. Выносливость / Б. Маккензи, Г. Кордоза; пер.с англ. О.Г. Белошеев. – Минск: Попурри, 2018. – 416 с.: ил.

**Фокиев М.С.**  
*специалист 2 года обучения*  
**Марков М.Р.**  
*бакалавр 2 года обучения*  
*КНИТУ КАИ им. А.Н. Туполева, город Казань, РФ*  
**Научный руководитель: Попов А. С.,**  
*Старший преподаватель, КНИТУ КАИ им. А.Н. Туполева*  
*кафедра физического воспитания и спорта*

## **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

### **Аннотация**

В статье представлены материалы относительно наиболее актуальных проблем физической культуры и спорта на современном этапе и предложены практические средства решения поставленного вопроса.

### **Введение**

В настоящее время спорт обладает огромным влиянием. К тому же современное общество делает всё возможное для укрепления позиций спорта, чтобы в дальнейшем использовать его в собственных интересах. В современном международном спортивном движении тесно переплетаются как сугубо спортивные проблемы, так и проблемы образовательного, организационного, правового, социально-экономического и политического характера. Благодаря этому спорт стал универсальным явлением, которое не только раскрывает новые возможности человека, но и предлагает варианты эффективного сотрудничества с целью равномерного развития человека, углубления международных взаимоотношений. Но вместе с этим основы физической культуры и спорта нуждаются в постоянной ревизии и модернизации.

Для современного спорта и физической культуры наиболее актуальными являются следующие проблемы: проблема популяризации спорта в молодежной среде, проблема ухудшения физической подготовленности населения, проблема подготовки квалифицированных кадров в области физического воспитания и проблема финансирования физической культуры и спорта.

### **ПРОБЛЕМЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СПОРТА В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ**

Здоровье будущих поколений бесспорно можно считать одной из немаловажных проблем современного мира. Все страны хотят здоровое будущее для нового поколения, ведь это несомненно скажется на его способности работать, оберегать Родину, жить, соответствуя всем общественным нормам и требованиям. Вот почему основное внимание нужно направлять на детей, подростков, именно на тот возраст, когда человек осознанно выбирает свои будущие интересы, исходя из доступности, следовательно, занятия физической культурой и спортом обязаны быть общедоступными и интересными большей части молодежи.

Главная проблема состоит в недостаточной заинтересованности молодёжи в занятиях спортом и здоровом образе жизни. Поэтому требуется повысить социальную значимость физической культуры, важность активного образа жизни путём формирования мнения о физической культуре и спорте, как об основополагающем факторе здорового образа жизни.

### **ПРОБЛЕМА УХУДШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ**

В последние годы достаточно часто наблюдается систематическое падение уровня физического воспитания среди школьников и студентов. Связано это, по большей части, с необоснованным сокращением количества занятий физической культурой и спортом, уменьшением престижности ведения здорового образа жизни.

Всего лишь 30 % населения занимается физической культурой и спортом, что, очевидно, не является достаточным. Причиной этого считается невозможность 80 % населения систематически заниматься спортом и физической культурой по причине того, что нынешнее законодательство не пытается обеспечить все группы населения возможность заниматься физической культурой.

Решение этой проблемы требует общих усилий различных государственных и общественных организаций. С первого взгляда можно понять, что принимающиеся в больших количествах программы не

способны предоставить практического решения этого вопроса, для этого требуются реальные социальные и экономические подходы, которые смогут изменить неблагоприятную ситуацию в области отечественной физической культуры и спорта.

### **ПРОБЛЕМА ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КАДРОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

В данном вопросе основную роль играет необходимость повышения престижности профессии преподавателя и тренера и эффективность трудового устройства выпускников факультетов физического воспитания и спорта.

Чаще всего данная проблема касается специалистов по физической реабилитации. Имея хорошую теоретическую и практическую подготовку, они очень часто сталкиваются с трудностями при трудоустройстве в медицинские учреждения, что напрямую связано с отсутствием полноценных договоренностей между Министерством здравоохранения, образования и науки и Министерством по делам семьи, молодежи и спорта. Вместе с этим специалисты данного профиля обладают высоким спросом.

Равной по важности является проблема подготовки высококвалифицированных специалистов в направлении спортивной медицины. Общеизвестным фактом является то, что большинство врачей, работающих в области физической культуры и спорта, не имеет специального образования, связанного со спортивной медициной. Хотя эти специалисты и обладают высоким профессионализмом и преданностью своему делу, проблема подготовки спортивных врачей все равно остается актуальной.

Не менее серьезной проблемой считается отсутствие в настоящее время целенаправленной, долгосрочной подготовки специалистов в области физического воспитания и спорта именно по выбранной специальности. Многие специалисты утверждают, что снижение эффективности работы по различным видам спорта связано в основном с недостаточным государственным финансированием, оттоком специалистов данной сферы за рубеж, низкой уровнем стимулирования детских тренеров и т.п.

Практическое решение проблемы подготовки высококвалифицированных спортивных кадров возможно благодаря своеобразному сосредоточению материальных и человеческих ресурсов в специализированных Центрах Олимпийской подготовки конкретных городов России, добившихся значительных успехов в определенных видах спорта за последнее время.

### **ПРОБЛЕМА ФИНАНСИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Недостаток денежных средств в государственном бюджете приводит в вынужденному отказу от финансирования проектов, не связанных со сферой жизнеобеспечения. Данная проблема особенно критична в финансировании спортивных учреждений. При нынешнем подходе к составлению государственных минимальных социальных стандартов включение в них услуг массового спорта не подразумевается. Отсутствие единого механизма формирования финансовой составляющей массового спорта зачастую приводит к неэффективному выделению средств, создает возможности для злоупотреблений, что в итоге превращается в полное отсутствие развитой спортивной инфраструктуры и неравномерное распределение ресурсов среди учреждений физической культуры и спорта.

Решение данной проблемы строится на оценке объективных потребностей каждого уровня бюджетной системы в финансовых ресурсах. Все уровни власти должны обладать реальной бюджетной самостоятельностью и ответственностью за финансирование расходов на территориях.

### **ВЫВОД**

Вероятно, перечисленные выше проблемы составляют лишь малую часть всех существующих вопросов. Вместе с этим очевидно, что развитие физической культуры и спорта на совершенно новом уровне в настоящее время является одной из наиболее актуальных проблем современного общества, решение которой поспособствует равномерному развитию всех его представителей.

*Усипбекова Г.Е., Қалмахан К.О.*  
*ФС-2011к9 тобының 2 курс студенттері,*  
*«Мирас» университеті,*  
*Шымкент қ., ҚР.*  
**Ғылыми жетекші:**  
**аға оқытушы Әбілда Е.М.**  
*«Мирас» университеті,*  
*Химия және биология,*  
*дене шынықтыру және спорт секторы*

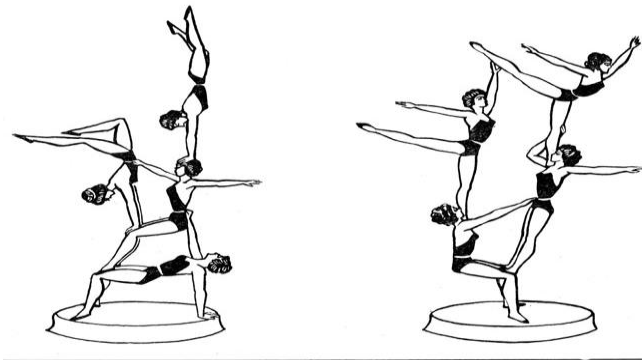
## **ӘЛЕМДЕГІ ҮЛКЕН ДЕРЖАВАЛЫҚ ЕЛДЕРДЕ ОЙНАЛАТЫН СПОРТ ТҮРЛЕРІН ҚАЗАҚСТАНДА ҚАЛЫПТАСТЫРУ**

**Резюме:** В этой статье мы рассмотрим способы развития видов спорта, которые менее популярны в Казахстане, но в которые играют в зарубежных странах и как олимпийские игры, которые мы смотрим только по телевизору и в интернете

**Summary:** In this article, we will look at ways of developing sports that are less popular in Kazakhstan, but which are played in foreign countries and line the Olympic Games, which we watch only on TV and on the internet

Адамдар неге спортпен айналысады? Себебі, спорт адамдарға қуаныш сыйлайды. Өзіңіз ойланып қараңызшы, кез келген жарысқа қатысып, жеңіп шықсаң қандай қуаныш! Сонымен қатар бірге спортпен айналысқан адам сымбатты, қайратты әрі денсаулығы мықты болады [1].

Спорттың неше түрі бар. Әркім өз қалаған спорт түрімен айналыса алады. Неге онда қазақ отбасындағы тәрбие бойынша: Ұл балаларды тек: бокс, қазақша күрес, каратэ, дзюдо, футбол, баскетбол сынды спорт түрлеріне ғана береді. Қыз балаларға ше? Спорт қыз балаларға жат деп санайтын отбасылар да бар. Бұл – қорқынышты, қауіпті мәселе. Егер бұлай жалғаса беретін болса, Қазақстанның атынан шығатын, ел намысын қорғайтын жас спортшылардың болмауына әкеліп соғады. Содан шет елден адам жалдап шақырғанша, оданда қазірден бастап ел ішіндегі дамыған спорт түрлерін қолға алып және оданда басқа спорт түрлеріненде әлемдік аренада көк туымызды желбірететін спортшыларды дайындауымыз керек деп есептеймін.



**Сурет 1** – Акробатика

*Акробатика*, (Acrobateo – аяғының ұшымен жүремін, жоғары өрмелеймін), көне дәуірлерден белгілі секіру, айналу, аударылу жаттығуларынан тұратын спорт түрі. Дененің тепе-теңдік қалпын ұстап жеке-дара, топтасып (4-8 адамнан, одан да көп) орындалады. Көптеген жаттығулары өте тез орындалады және мидың тепе-теңдік қалпын ұстау орталығына әсер ететін болғандықтан көптеген мамандық иелері (ғарышкерлік, парашютпен секіру және т.б.) онымен айналысады. Б.з.б 2300 ж. Ежелгі Мысырда, Грекияда т.б. елдерде ойын-сауық ретінде шыққан. Кейінірек цирктерде ойналатын болды. Қазір акробатика спорттың бір түріне айналды (сурет 1).

Акробатиканың Қазақстанда дамуы 1933 жылдан басталады. Бұрынғы заманда қазақ ақсүйектерінің (хандардың, сұлтандардың, батырлардың) жанындағы сайқымазақтар, акробатикалық өнер көрсеткен көрінеді. Осы салада еңбек еткен: А. Тулупов, И. Долц, Н. Иванов, Ю. Сотников тағыда көптеген

Ксро командалары жеңіске жеткен болатын. Қазақ жастары арасынан бірінші болып Дәри Құттымуратов спорт шебері атанды.

*Армрестлинг (білектесу)*, арнайы үстел үстінде қол күрестіру, XX ғ. Арасында АҚШ-та пайда болған спорт түрі. Кейбір ережелері: жарыс оң қолмен де, сол қолмен де өткізіледі. Алақандарды түйістіріп ұстасқан кезде басбармақ төрешіге көрініп тұруға тиіс. Спортшы бос қолымен үстелге бекітілген тіреумен ұстайды, білектесу біткенше сол қалпынан айнымайды. Шынтақтың астына төртбұрышты жабыдық төселді. Білекпен ұстасқан алақандар үстелдің шетімен өтеді. Спортшылар ұстасқаннан кейін білектесу басталғанша 1 мин. уақыт беріледі, төреші осы уақыт аралығында қарсыластардың қалыптарын түзейді де, сосын «Внимание! Марш!» командасынан кейін бәсекені бастап кетеді. Армрестлингтен жарысқа қатысушылар салмақ дәрежелеріне бөлінеді. Әлем чемпионаты 1990 жылдан, ал Еуропа чемпионаты 1969 жылдан бері өткізіліп келеді (сурет 2).

Армрестлинг Қазақстанда 1990 жылдан Мәскеудегі 1-ші халықаралық турнирге қатысудан бастап дамып келеді.



Сурет 2 – Армрестлинг ойын барысы

Бейсбол, (ағыл. Baseball, base – база, ball – доп сөздерінен шыққан) әрқайсысында 9 ойыншысы бар доппен және ұратын таяқпен ойналатын командалық спорт ойыны (сурет 3). Әр команданың құрамында 9 ойыншыдан бар. Ойынның мақсаты – доп ойынға қосылған кезде қарсы команданың ойыншылары белгіленген ойындардың (бахандардың) барлықтарын жүгіріп өтуге тиіс. Мұнда допты ойынға қосушы тенттер, ал допты ұстаушы кетчер деп аталады. Егер допты ұстаушы команда қарсыластарының үш ойыншысын ұстап алса онда бұл ойыншылар ұстаушылардың қатарына қосылады. Қазақ халқында бейсболға ұқсас «қашпа доп» деген ойын бар.



Сурет 3 – Бейсбол. Доп соғу сәті Сурет 4 – Қыздар футболы

Белгі беру (спорт тәжірибесінде), оқу-жаттығу мен жарыстарды өткізу кезінде жиі қолданатын дыбыспен, жарықпен, жалаумен және т.б. көп қолданылатын белгілер. Ойыншылар шөп үстінде тайғанақтамау үшін бейсбол туфлилерінің табанына металл пластинкалар жапсырылады. Ең көп толық жүргіріс жасаған команда жеңімпаз болады. Қарсыластары сокқыгерді барлық рұқсат етілген әдістерді



пайдаланып, ойыннан шығаруға тырысады. Мысалы, ұшып келе жатқан допты қағып алу немесе базаға қарай соққыгер жетпей қарсыласының үш соққыгерін шығарып жібере алса, онда өздері шабуылдаушы болады. Пластик дулыға ойыншының басын жылдам ұшып келе жатқан доптың соққысынан қорғайды. Кэтчер де дулыға киіп ойнайды, бірақ оған қоса бетперде, көкірекше, тізеқап пен балтырға қалқанша киеді.

Футбол – Әлемдегі ең танымал топ – 3 спорт ойынына кіретін бірден-бір спорт түрі. Оның жан-күйерлері мен оған қызықпайтын адам жоқ. Теңбіл ала допты қуалап, жүгіруге жігіттермен қатар қыздар қауымыда қызығушылық танытуда (сурет 4). Бұл әрине қуантарлық жағдай. Футбол тарихы бірнеше ғасырды құрайды. Ең алғаш бейресми түрде Англияда «Футбол» деп аталған. Қорытынды, Қазақстан – ел ретінде, мемлекет ретінде қай жағынан алсаңда, алдыңғы қатарлы мемлекет болып табылады. Бірақ, спорт жағынан менің ойымша, артқа қарай шегініп жатқан сияқты. Біріншіден, отбасыдағы ата-аналардың спортты тек хобби ретінде ғана түсіндіруі. Екіншіден, мемлекет тарапынан жеткілікті ақша бөлінбейтіндігі. Мысалы, қаншама талантты жастар ауылда жүр. Ең болмағанда, бір ауылдан кем дегенде 10 спортшы дайындап шығаруға болады. Үшіншіден, жарнаманың болмауы. Теледидарда, инстаграмда тек блогерлер, әншілер ғана. Спортшыларға әдмі жарнама жетіспейді. Себебі, жастарға мотивация керек, біреуден үлгі алғысы келеді. Сол осы уақытқа дейін жүлделері көп, тек ойын болатын кезде ғана оларды іздемей, оларды жақсы жарнама жасайық. Осы мәселелерді қолға алатын болсақ, еліміздің атын, даңқын шығаратын қазақтың қарапайым қара домалақ балалары мен қарагөз қыздары шығатынына сеніміз мол.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Әлем спортын қызықтайық.Т. Өмірзақұлы. Алматы – 2010 ж.

**Фаттахов Р.М.**  
бакалавр 2 года обучения  
КНИТУ-КАИ им. А.Н.Туполева, г. Казань, РФ.  
**Научный руководитель: Покровская Т.Ю.**  
к.соц.н., КНИТУ-КАИ им. А.Н.Туполева  
кафедра физической культуры и спорта, г. Казань, РФ.

## ИЗМЕНЕНИЕ ДОЛИ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНОГО НАСЕЛЕНИЯ ЗА 2020 ГОД

**Аннотация:** В статье рассматривается статистика министерства спорта Российской Федерации по количеству физически активного населения за период с 2019 по 2020 годы. На основе полученной статистики определяется, на сколько изменилась доля физически активных людей в 2020 году, относительно 2019 года. Вычисления проводятся на основе статистики по регионам, округам, общему населению страны.

**Ключевые слова:** население, спорт, физическая активность, Российская Федерация, статистика.

**Актуальность** темы статьи обусловлена тем, что она помогает оценить влияние новой коронавирусной инфекции и мер противодействия её распространению, принятых в Российской Федерации, на ту часть населения, которая регулярно занимается спортом. Принятые меры по сдерживанию коронавирусной инфекции значительно повлияли на лица, активно занимающиеся спортом до эпидемии. Ограничение работы спортивных площадок и комплексов, фитнес клубов и т.п., значительно усложнило процесс систематических занятий спортом. Однако в этой сложной обстановке, активная часть населения все же изыскивала возможность заниматься спортом в домашних условиях. Статья должна показать в цифрах, как отреагировало физически активное население на первый год эпидемии.

**Целью** статьи является определение изменения процентного физически активного населения за период 2019-2020 годов.

### **Задачи:**

1. Изучить статистику процентного соотношения физически активного населения Российской Федерации за 2019 и 2020 годы [1 и 2].

2. Определить средний процент физически активного населения Российской Федерации по регионам и округам для 2019 и 2020 года [3 и 4].

3. Выявить разность среднего процента людей, систематически занимающихся спортом, за период с 2019 по 2020 годы для регионов, округов и общего населения Российской Федерации.

**Методы исследования:** сопоставительный анализ, метод контент-анализа, метод индукции, изучение научно-методической литературы.

**Апробация результатов.** В ходе работы была получена доля физически активного населения регионов и округов Российской Федерации от общего населения [1,2,3,4]. В работе анализировалась статистика по следующим округам: Центральный федеральный округ (включая город Москва и Московскую область); Южный федеральный округ; Северо-кавказский федеральный округ; Приволжский федеральный округ; Уральский федеральный округ; Сибирский федеральный округ; Дальневосточный федеральный округ. Из полученных результатов был высчитан средняя доля числа людей, систематически занимающихся спортом, в регионах за 2019 и 2020 годы. Была высчитана разность полученных результатов.

Таблица 1

**Доля физически активного населения регионов (часть 1)**

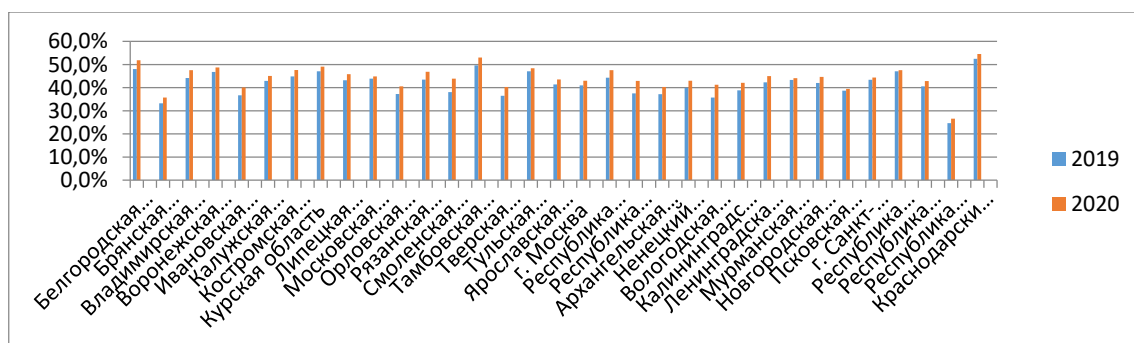
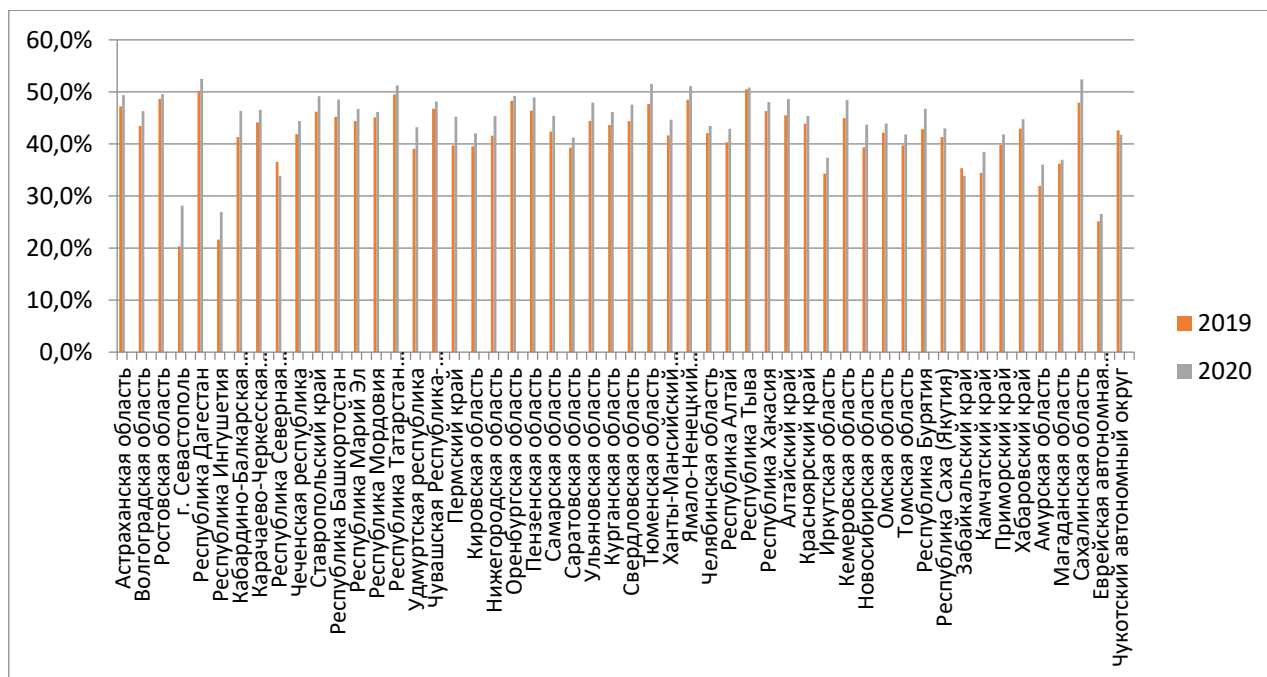


Таблица 2

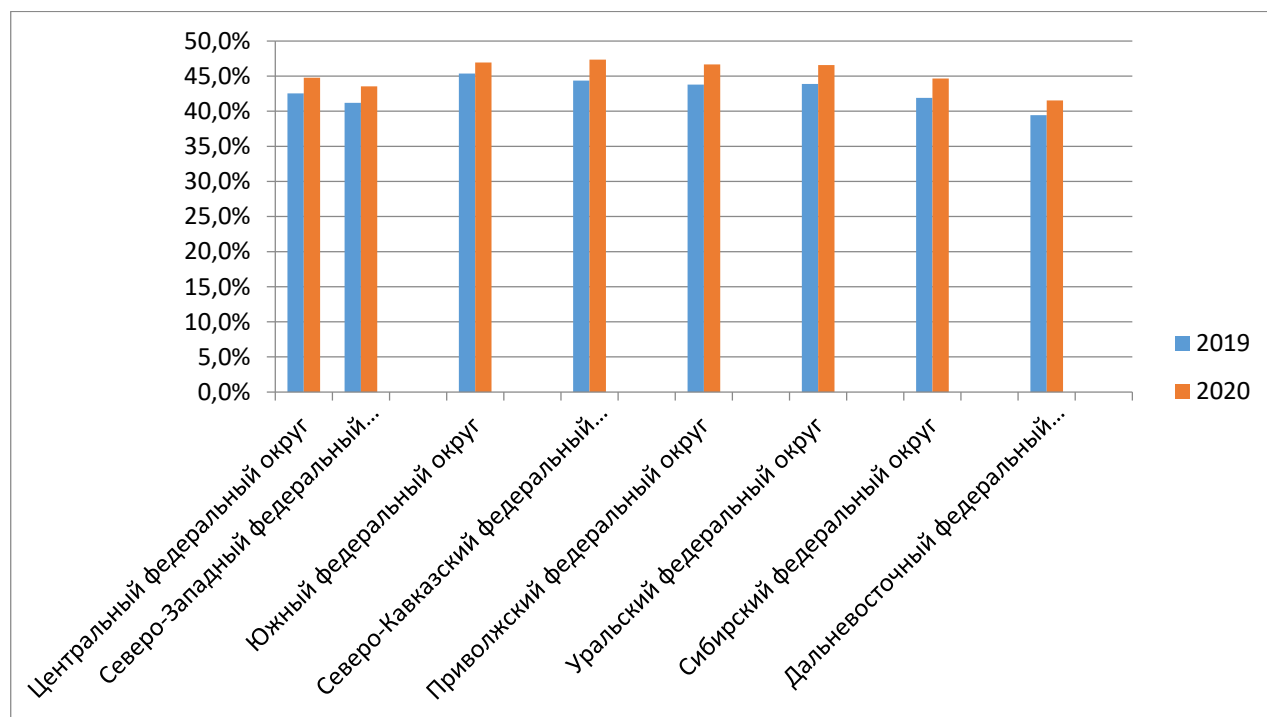
Доля физически активного населения регионов (часть 2)



Из таблиц 1 и 2 видно, что за 2020 год доля физически активного населения регионов вырос на 2,6%, по сравнению с 2019 годом.

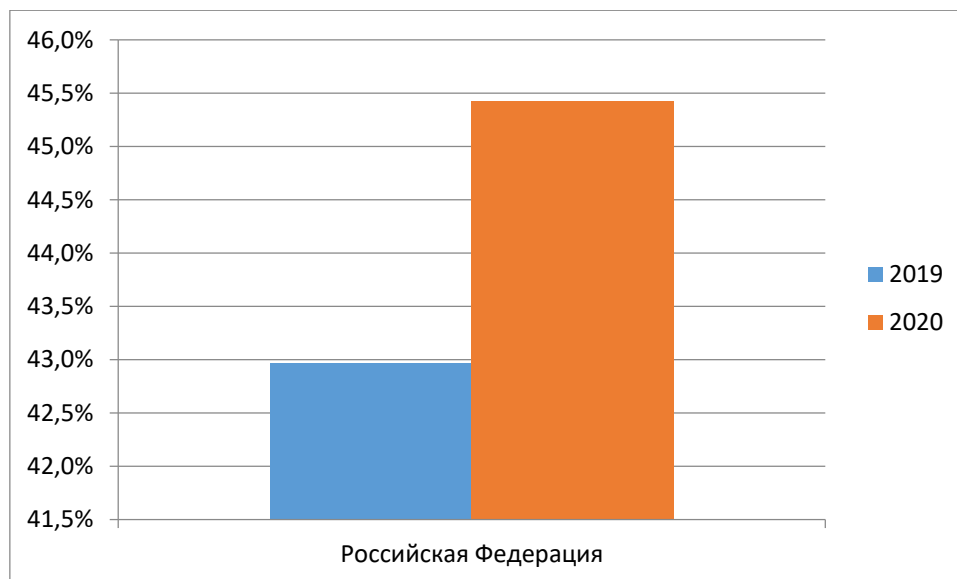
Таблица 3

Доля физически активных граждан Российской Федерации по округам



Из таблицы 3 видно, что за 2020 год виден рост доли физически активного населения округов в среднем на 2,4% по сравнению с 2019 годом.

Доля физически активных граждан Российской Федерации



Из таблицы 4 видно, что в РФ за 2020 год стало на 2,5% больше физически активных граждан, в сравнении с 2019 годом.

На основании проведенного исследования выявлено, что в целом, почти во всех регионах РФ наблюдается стабильный рост доли людей, занимающихся спортом в группах, секциях по видам спорта, на предприятиях, в учреждениях, в том числе и дополнительного образования, организациях и клубах. Удалось выявить 3 региона, где число физически активного населения упало. Это Чукотский автономный округ (-0,9%); Забайкальский край (-1,5%); Республика Северная Осетия-Алания (-2,7%).

**Заключение.** 2020 год был полон потрясений и препятствий, тем не менее, население Российской Федерации, не потеряло интерес к спорту. Несмотря на то, что в этом году пандемия привела к «переносу или отмене множества спортивных» «мероприятий» [5], ограничению доступа в места групповых занятий спортом, можно отметить увеличение популярности спорта. Рост физически активного населения страны на 2,5% может говорить не только об отсутствии потери интереса к спорту, но и увеличении его популярности среди не физически активного населения страны. Стабильный рост доли физически активного населения почти в каждом регионе говорит о изобретательности, которая помогает находить способы заниматься спортом в домашних условиях или на улице. Первый год эпидемии нанёс огромный ущерб спорту в Российской Федерации, но, с точки зрения доли физически активного населения, страна выдержала его и всего за год показала рост.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Сайт министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс]: Сводный отчет 1-ФК по Российской Федерации за 2019 год: URL: <https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> (дата обращения 4.12.21).
2. Сайт министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс]: Сводный отчет 1-ФК по Российской Федерации за 2020 год: URL: <https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> (дата обращения 4.12.21).
3. Сайт министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс]: Численность населения в субъектах Российской Федерации в 2019 году. URL: <https://minsport.gov.ru/2019/doc/Shislennosti-naseleniya2019-subektahRF.xls> (дата обращения 3.12.21).
4. Сайт министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс]: Численность населения в субъектах Российской Федерации в 2020 году. URL: <https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> (дата обращения 3.12.21)
5. Wikipedia.org[электронный ресурс]: Пандемия covid-19. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Пандемия\\_COVID-19](https://ru.wikipedia.org/wiki/Пандемия_COVID-19) (дата обращения 3.12.21).
4. Сайт министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс]: Численность населения в субъектах Российской Федерации в 2020 году. URL: <https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> (дата обращения 3.12.21)
5. Wikipedia.org[электронный ресурс]: Пандемия covid-19. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Пандемия\\_COVID-19](https://ru.wikipedia.org/wiki/Пандемия_COVID-19) (дата обращения 3.12.21).

*Мадраимова Х.И.*

*студент 1 года обучения «Психология в социальной сфере»  
Таразский региональный университет имени М.Х.Дулати, г. Тараз, РК.*

*Научный руководитель: Косырева И.И.*

*Таразский региональный университет имени М.Х.Дулати,  
Кафедра физического воспитания и спорта*

## **ИЗУЧЕНИЕ СПОСОБОВ ПРИВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ К СПОРТИВНЫМ АКТИВНОСТЯМ. МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА**

Физическая активность и спорт являются очень важной частью поддержания здоровья студентов. Сейчас же, в мире полном гаджетов, вредной пищи, когда дистанционное обучение и работа стали обыденностью, привлечение студентов в спорт как никогда актуально. Образ ссутулившегося человека, перед компьютером или с телефоном в руках – часть нашей реальности. Сейчас человек даже в повседневной жизни двигается намного меньше, для всего есть машины, техника, роботы. Да у нас появилось больше времени, но мы его тратим на «пустой серфинг в сети». Все только усугубилось с приходом пандемии, ведь теперь люди были насильно ограничены в активности, передвижениях. Сейчас ограничения почти сняты и пик пандемии в нашей стране давно прошел, но активность молодежи не изменилась, все привыкли к пассивному образу жизни. С этим надо что-то делать. Как можно изменить такое положение вещей в нашей стране? Что сделать, чтобы молодежь встала из-за компьютеров и начала заниматься спортом самостоятельно? Я решила провести небольшой сравнительный анализ программ по привлечению студентов в спорт разных стран. Как они в свое время заставили студентов заниматься физической культурой? И как это можно сделать в наших вузах?

Во многих статьях и исследованиях на данную тему часто упоминаются несколько стран: Россия, Япония, США, Великобритания и Австралия. Далее в данной статье я разберу по нескольким пунктам какой из подходов дает большую мотивацию студентам и результат.

Для начала рассмотрим момент обязанности студентов к спортивной деятельности и условия, предоставленные государством и вузами. Везде к этому относятся по-разному. В таких странах, как Россия, Великобритания и Австралия сдача данных дисциплин обязательна. В Японии и США данная дисциплина является добровольной.

Сравним первые три страны. Они все обязывают студентов заниматься физической культурой, но результаты от этого разные. Например, в Великобритании, студентов, которые далее самостоятельно занимаются спортом и правда поддерживают свою форму больше, чем в России. Я связываю это с несколькими пунктами. Во-первых, в России тренировкой студентов занимаются учителя Физической культуры, при этом упор в обучении делается на общеразвивающие упражнения, а финансируются и развиваются в основном секции командных игр, таких, как волейбол, футбол и хоккей. В Великобритании же, кроме общеразвивающих упражнений и командных игр есть условия для занятия большим количеством самых разнообразных видов спорта, от гольфа до бокса. Также в Великобритании проводятся не только практические уроки, но и обучение теоретической анатомии человека и правильному питанию. При том, что Великобритания очень успешна в спортивном развитии студентов, она уступает в этом Австралии. В университетах Австралии есть и множество секций, и теоретические занятия, и финансовая поддержка. Но главным ее преимуществом является агитация студентов к спорту. В стране спорт – часть культуры и этому помогает государство. Они нашли нишу, виды спорта, которые соответствуют менталитету, климату и возможностям и стали их развивать. В таких видах спорта как плавание и водное поло есть множество спортивных стипендий. А в вузах есть секции серфинга и легкой атлетики, которые очень популярны у молодежи. Также обучение ведется на двух уровнях, специальной и общей спортивной подготовки. Тренировки проводятся высококвалифицированными тренерами, для этого государство приложила все усилия. При условии в 5 обязательных часов занятий в день, студентов обеспечивают всем необходимым, лишь бы они занимались. [1, 2]

В США и Японии занятия спортом являются добровольной дисциплиной. Обе страны очень хороши в качестве спортивной подготовки студентов. При этом у них совершенно разный подход к этому. Если брать Японию, то они делают упор на традиционные виды спорта, при этом за прохождение курса начисляются дополнительные кредиты. В случае с японскими студентами, спортом занимаются те, кто точно хочет этого, кто в дальнейшем желает связать свою жизнь со спортом. США в данном плане более открыта к новому. В стране, в каждом вузе имеются специализированное оборудование и тренера. Также, привлекаются в спорт люди, которые хотят связать с этим свою жизнь, но выбор видов

спорта более обширный. Имеются секции от плавания до гольфа и верховой езды. Делается упор на индивидуальный подход к каждому студенту, собственная диета и расписание тренировок. Для самых лучших из спортсменов во всех вузах есть спортивные стипендии на обучение. При условии, что студент попадает в профессиональную лигу ему оказывается огромная поддержка и помощь. [1, 2]

Затронем финансовый аспект развития студенческого спорта. В тех же развитых странах (США, Япония, Австралия, Великобритания и Россия), в частности в США и в Японии, студенческий спорт составляет огромную часть профессионального спорта. Развитие данного направления выгодно как вузам, так и государству. Большинство вузов США сделали себе имя именно на развитии спортивных команд. Трансляции игр, продажа мерча, маркетинг, все это приносит доход Университетам. Если смотреть на развитие спорта как на бизнес, то у него очень много перспектив. Япония взяла в пример систему США и разработала собственную систему, которая помогла бы Университетам самим зарабатывать на развитие студенческого спорта. Они также, как и университеты США начали продавать права на съемку и трансляцию игр, мерч и др. Можно отметить что обе страны превратили спорт в часть поп-культуры, США – через популярные сериалы и фильмы, Япония – через мангу и аниме. Такой подход привлекает внимание молодежи и мотивирует их на занятия спорта позитивными образами. [3]

Вообще, создание вокруг спорта образа «крутости» и внедрение его в современную культуру является одним из лучших методов развития студенческого спорта и для нашей страны. Если смотреть на данную проблему глазами простого студента, то желание стать популярным, примером, может стать отличным мотивом для прихода в спорт. На примере одной из удачных интеграций я рассмотрю этот феномен. В Японии в одно время начали массово выпускать аниме фильмы и сериалы на спортивную тематику. В этот список входят «Волейбол», «Баскетбол Куроко», «Вольный стиль» и др. После того, как эти сериалы вышли в прокат, множество людей обратили внимание на спортивную деятельность в школах и университетах, выросло количество продаж прав на съемку и трансляции. За этим последовало увеличение прибыли в этой области и большому притоку новых желающих заниматься спортом. Сама я тоже смотрела эти сериалы, но в интернете, с плохим переводом, ведь аналогов им в Казахстане нет. Так вот, после просмотра у меня резко появилось желание и самой заняться волейболом или баскетболом, ведь подача не обязывала зрителя, а располагала к себе. Этот метод можно взять на заметку различным студенческим командам Казахстана, сделайте так, чтобы студенты сами хотели прийти на урок. Этому, мне кажется поспособствует отмена обязательной спортивной подготовки в нашей стране. Нужно показать преимущества, а не вызывать чувство безвыходности. Или, как в Австралии сделать несколько уровней спортивной подготовки, с привилегиями специальной подготовки, вроде стипендии или дополнительных кредитов.

В спорте все работает как в бизнесе, хочешь получить прибыль, в данном случае активное участие студентов в спортивной деятельности, сначала вложи, выгода либо интерес для самих студентов, что они от этого получают? Если будут возможности, то будут и желающие. Сейчас государство делает упор на развитие педагогических и медицинских специальностей, что тоже верно, но не жертвами других направлений.

При изучении факторов развития студенческого спорта в различных странах я выделила несколько пунктов, которые посчитала ключевыми.

Основные факторы:

1. Добровольное прохождение курса (США, Япония)
2. Хорошее финансирование (США, Австралия)
3. Агитация молодежи, привлечение внимания (Япония, Австралия, США)
4. Предоставление стипендий, квалифицированных тренеров и оборудования. (США, Австралия)
5. Привлечение инвесторов посредством продажи прав на запись и трансляцию игр. (США, Япония)

#### **СПИСОК ЛИТЕАТУРЫ:**

1. Берцева Н.Л., Титовская А.А. Торжественность и различие системы занятий физической культурой в современных университетах Японии и России // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения: сборник материалов XVIII Всероссийской научно-практической конференции – Сургут, 2019. – с 41-42 [Электронный ресурс]: URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_42582422\\_35435769.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_42582422_35435769.pdf) (дата обращения: 12.12.2021)
2. Шишкова Т.В., Якуб И.Ю. Возможности применения зарубежного опыта организации физического воспитания студентов для России // Вестник современных исследований. – №3.16(30) – Новосибирск, 2019. – с 138-143 [Электронный ресурс]: URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_38525318\\_52442605.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_38525318_52442605.pdf) (дата обращения 12.12.2021)
3. Савельева А.С. Ващенко О.Е. Проблема современной физической подготовки человека // Наука. Образование. Инновации: Сборник научных трудов по материалам XXX международной научно-практической конференции, 12 мая 2021 года, г.к. Анапа. – Пятигорск, 2021. – с. 179-185 [Электронный ресурс]: URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_46347577\\_47229592.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_46347577_47229592.pdf) (дата обращения: 13.12.2021)

**Слюсарева А.П.**  
студент 1 года обучения  
КНИТУ-КАИ им. А. Н. Туполева – КАИ, г. Казань, РФ.  
**Научный руководитель: Юнусова А.А.**  
тренер-преподаватель, КНИТУ-КАИ им. А. Н. Туполева – Каи  
кафедра кафедры ФКиС

## **ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ПРИ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ НАГРУЗКАХ**

### **Аннотация.**

В статье раскрывается понятие экстремальных спортивных нагрузок. Рассматриваются психосоматические причины проблем со здоровьем и адаптацию к физическим нагрузкам.

**Ключевые слова:** экстремальные нагрузки, стресс, психосоматика, адаптация, эмоции.

#### 1. Понятие экстремальных нагрузок.

Стресс играет определяющую роль в заболеваниях человека – до 90% всех заболеваний могут быть связаны именно со ним. В условиях сильного стресса тело человека принимает удар на себя, чтобы защитить психику. Именно из-за этого возникают психосоматические заболевания – группа болезненных состояний, проявляющихся в результате взаимодействия психических и физиологических факторов. Для лиц, связанных с экстремальными нагрузками, одна из важнейших задач – это повышение стабильности и устойчивости к экстремальным нагрузкам. Например, стоит отметить проблемы со здоровьем у спортсменов. В соревновательный период, когда достигается максимальная готовность к экстремальным нагрузкам, они становятся гораздо уязвимей к вирусным инфекциям, инфекционным заболеваниям, простуде, что негативно сказывается на результативности.

Все-таки, какие нагрузки можно считать экстремальными? Любые более чем четырехчасовые физические нагрузки считаются экстремальными для функционирования физиологических систем, точно также как и повторяющиеся ежедневно тренировки на выносливость. Столкнуться с ними можно не только в зале или во время марафона. Это может быть абсолютно любой вид спорта или нагрузок, неправильно распределенных, к тому же каждый человек имеет свой предел. Спортсменов сопровождают экстремальные физические нагрузки и внутри спортивного процесса, и вне непосредственных тренировок и соревнований, вызывая состояние физического перенапряжения. Чаще всего физическое перенапряжение развивается очень быстро и является следствием воздействия предельной однократности физической нагрузки при снижении общего состояния организма, нарушения спортивного режима, тренировок в больном состоянии или участия в соревнованиях после болезни.

Можно выделить следующие проявления резко выраженных вегетативных расстройств при остром перенапряжении: появление холодного пота, тошнота, бледность кожи. Одышка, головокружение, общая слабость и усиление сердечных ударов мешают спортсмену выполнять физическую нагрузку. Также может появляться большое количество признаков, свидетельствующих о поражении ЦНС, сердца, сосудов, системы крови, органов дыхания, почек. Острая сосудистая недостаточность зачастую проявляется обмороком, шоком и коллапсом. Обморочное состояние продолжается недолго – несколько минут. У спортсменов среди обморочных состояний стоит отметить гравитационный шок, т.е. потерю сознания из-за слишком резкого прекращения спортивной нагрузки.

#### 1. Психосоматические причины проблем со здоровьем.

Многие учёные убеждены, что примерно 80 % заболеваний являются психосоматическими. То есть, здоровье человека напрямую зависит от его мыслей, характера, настроения, любви или ее отсутствия, умение увидеть, найти и наслаждаться красотой, которая его окружает, от способности быть счастливым, отношения к неудачам и успехам на работе, и т.д. Для того, чтобы это понять, рассмотрим взаимосвязь тела и чувств. На качество жизни человека влияет настроения. Если настроение хорошее, то все радует, все хорошо получается – и наоборот.

Сейчас хотелось бы рассмотреть реакцию тела на базовые эмоции:

1) Радость. Когда человек радуется, тело расширяется, становится легким, возникает ощущение полета. Остальные же эмоции тело суживают, сокращают, сжимают.

2) Страх. Когда человек испытывает страх, тело сжимается в области солнечного сплетения, идет «обрыв» в малый таз. Говорят: «страх парализует человека», «подкосились ноги». Это и есть зоны страха в теле. Каждое чувство, которое испытывает человек, имеет в теле определенные зоны

напряжения. Он всегда дышит так, как себя чувствует. Например, при выраженном страхе дыхание всегда замирает.

3) Тревога. Признаками тревоги является внезапно возникшая неусидчивость, учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание, чувство нехватки воздуха, дребезжание внутри, дрожь, прилив жара или холода.

4) Гнев. Гнев необходим человеку для принятия решения, возможности дать отпор, защититься, преодолеть препятствие, доказать свою правоту. В гневе у человека дыхание становится глубоким и тяжелым, сжимаются челюсти, напрягается шея, грудь и руки. Это все – зоны гнева.

## 2. Адаптация к экстремальным спортивным нагрузкам.

Ю.В. Верхошанский и Т. Соха в своих трудах рассматривали адаптацию к физическим нагрузкам (как тренировочным, так соревновательным) в качестве приспособления организма спортсменов не только к весу поднимаемого груза, медленному или скоростному бегу, но и к биохимическим процессам и тем реакциям жидких сред организма, вызываемым ими, к изменению функций. Следует отметить также изменения психоэмоционального фона, сопровождающие соревновательную деятельность. На результат адаптации к определенной соревновательной деятельности влияет способность системы адекватно изменяться в исполнительном аппарате, который отвечает постоянно изменяющимся условиям среды. В стандартном варианте повторение таких ситуаций, обычно, невозможно, но обстоятельства, которые близки к спортивным состязаниям по своему содержанию, возникают постоянно. При их неоднократном повторении в функциональной системе адаптации происходит определенная упорядоченность, формируются автоматизированные стереотипные формы реакции приспособления: при более высокой квалификации спортсменов, система обеспечения адаптации совершеннее. С точки зрения А.Л. Стасюлис спортивные тренировки способствуют улучшению индивидуальных возможностей адаптации к специфическому фактору среды, повышению устойчивости организма к влиянию сопутствующих факторов окружающей среды. Адаптация позволяет спортсмену выполнять экстремальную нагрузку, превышающую обычную по мощности и продолжительности, и невыполнимую для нетренированного человека.

Ф.З. Меерсон и М.Г. Пшенникова в развитии адаптационных реакций выделяют два этапа:

1) Начальный – это еще несовершенная "срочная" адаптация, возникающая сразу после того, как началось действие раздражителя, и 13 может реализоваться только основываясь на ранее сформировавшихся, готовых физиологических механизмах. Важнейшей чертой данного этапа является протекание деятельности организма на пределе физиологических возможностей, при практически окончательной мобилизации функциональных резервов, и не способность в полной мере обеспечить необходимый эффект адаптации.

2) Последующий – долговременная совершенная адаптация. Такой долговременный эффект возникает постепенно, в ходе многократного или длительного воздействия на организм окружающих факторов. Долговременная адаптация готовит организм к последующим нагрузкам, формирует в организме функциональные и структурные изменения, которые улучшают осуществление механизмов срочной адаптации, включает периоды отдыха между тренировками.

Эмоции – это основа для формирования чувств. Например, в основе злости, раздражения, ненависти, обиды лежит гнев. А на основе страха формируются чувства опасения, ужаса, стыда, стеснительность и т. д... Как правило, психическая деятельность человека, соотносится с центральной нервной системой, но тело человека также является психикой. И любое эмоциональное состояние человека обуславливает состояние тела.

В заключение хотелось бы сказать, что экстремальные нагрузки негативно сказываются не только на психическом состоянии спортсменов, но и на их физическом состоянии и самочувствии, ухудшая многие показатели жизненно важных систем и органов, а иногда приводя к летальным исходам. Это свидетельствует о том, что после того, как спортсмен испытал экстремальную нагрузку, ему обязательно необходимо пройти период реабилитации и восстановления.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Агаджанян Н.А. Предисловие // Адаптация человека и животных к экстремальным условиям внешней среды: Сборник научных трудов. – М., 2005
2. Акимова Л.Н., Психология спорта / Л.Н. Акимова // Курс лекций. – Одесса: Студия «Негоциант», 2009. – (127 с.)
3. Александер Ф. Психосоматическая медицина. Принципы и применение. – М.: Институт Общегосударственных Исследований, 2011.



**Чигринцева В.**  
студентка 2 года обучения  
Факультета Экономики и Права (менеджмент)  
Университет Дулати г.Тараз, РК.  
**Рожко Г. Т.**

старший преподаватель кафедра "НВП и Физическое воспитание"  
Университет Дулати г.Тараз, РК.

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ, КОЛЛЕДЖЕЙ И ВУЗОВ**

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются ответы на такие вопросы, как:

*При решении, каких педагогических задач используется соревновательный метод? Как данный метод влияет на наше подсознание? Рассказывается о факторе соперничества и правда ли учащийся должен иметь отличную физическую подготовку для соревновательного метода.*

**Ключевые слова:** *потребность, стимуляция интереса, эффективность, соревнования, первенство, эмоциональный фон.*

Можем ли мы назвать причины, по которым, так скажем, и сформировался соревновательный метод среди учащихся школ и студентов колледжей и вузов?

Несомненно, низкий показатель уровня здоровья будет являться основополагающей причиной. Растущий организм испытывает потребность в движениях. Удовлетворение этой потребности является важнейшим условием его жизнедеятельности.

Когда занимающиеся не заинтересованы к занятиям по физической культуре, в которых идет изучение технических приемов, отсутствует индивидуальный подход, происходит низкая плотность занятий, низкий темп обучения. Отсюда появляется необходимость и повышенный интерес педагогов физической культуры к нетрадиционным педагогическим подходам к повышению эффективности уроков.

Отсутствие желания, как такового, заниматься спортом – тоже немаловажный фактор. Именно, исходя из этого, мы можем выявить цель нашей статьи.

Самой же целью является разработка технологии соревновательного метода на уроках и занятиях физической культуры для процесса повышения эффективности физического воспитания учащихся.

Учителям и преподавателям физической культуры нужно помнить, что у учащегося может возникнуть мотив "пассивности", когда происходит несоответствие личных физкультурных потребностей, на занятиях тех видов и форм занятий физическими упражнениями, которые применяются в физическом воспитании. Мысленный процесс неучастия занимающегося в различных физкультурных мероприятиях, что может привести к отрицательному или индифферентному отношению к физической культуре в целом.

В таких случаях мы рекомендуем использовать соревновательный метод, который приводит к стимулированию интереса и активации, занимающихся при выполнении отдельных упражнений, так и в выполнении контрольно-зачетных или официально спортивных соревнований.

Соревновательный метод решает следующие педагогические задачи:

- Совершенствует умения, навыки в усложненных условиях.
- Соперничество в процессе соревнований создает эмоциональный и физиологический фон, способствует проявлению функциональных возможностей организма.

Сама обстановка соревнований приводит к существенному изменению функционального состояния человека – происходит настройка на более высокий уровень двигательной активности, большая мобилизация ресурсов организма. Происходит изменение объективных показателей: ЧСС увеличивается до 130-140 уд/мин.; в 2-2,5 раза увеличивается потребление кислорода; повышается температура тела и артериальное давление; усиливается потоотделение. При повышении этих показателей эффект от физических упражнений на организм занимающегося улучшается. Влияние одного и того же физического упражнения будет различным, в зависимости от того, где оно выполняется – на тренировке или на соревновании

Соревновательный метод используется в тех случаях, когда занимающиеся достаточно физически и координационно подготовлены в предлагаемом для состязания упражнении. (Прим. Из «Физическое воспитание в вузе»). Данное примечание имеет место быть, так как, взрослые ребята будут чувствовать себя неловко, соревнуясь, но при этом, будучи незнакомы с нужными упражнениями. Такой случай мы

больше рассматриваем с психологической точки зрения, однако, стоит учитывать, в силу характера, человек может и вовсе отказаться от участия в соревновании.

Метод, как и упоминалось ранее, оправдывает себя при условии развитой психической устойчивости учащихся к победам и неудачам. Этот метод, с одной стороны, дает наибольший педагогический эффект при условии предварительной разносторонней подготовки учащихся, а, с другой стороны, с его помощью можно повысить уже имеющийся уровень подготовленности. Соревновательный метод наиболее эффективен при совершенствовании двигательных действий, но не при первоначальном их изучении. Именно поэтому эффективность соревновательного метода достигается при условии его умелого использования педагогом.

При общении со студентами, некоторые отрицательно отзываются о соревновательном методе. Это немного стеснительные и физически слабые занимающиеся. Но все же многим студентам интересно заниматься по этому методу, так как он эмоциональный, способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Для этих занимающихся неудача трактуется, как дополнительная мотивация, способ доказать и показать лучшие результаты уже в следующий раз.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, Ю.А.Виноградов – М: Просвещение, 1984.
2. Физическая культура и здоровье, 300 соревновательно-игровых заданий, Гуревич И.А., 2011.
3. Физическая культура, Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д., 2017.
4. Физическое воспитание в вузе, учебное пособие, Ботагариев Т.А., Тулегенов Е.К., Мамбетов Н.М., Аралбаев А.С., 2018.
5. Введение в теорию и методику обучения физической культуре, Оправхата С.Е., 2018.
6. Физическое воспитание в вузе, Хабарова О.Л., 2019.

*Ахметзянов К.М.*  
*бакалавр 2 года обучения*  
*КНИТУ КАИ им. А.Н. Туполева, г. Казань, РФ*  
**Научный руководитель: Галимова Э.В.,**  
*доцент, КНИТУ КАИ им. А.Н. Туполева*  
*кафедра физической культуры и спорта*

## **ПРОБЛЕМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Период дистанционного обучения в 2020-2021 годах потребовал в срочном порядке организовать проведение занятий с помощью обучающих онлайн-сервисов для тестовых самостоятельных работ, таких как «Microsoft Teams», «BlackBoard» или «Российская электронная школа», и онлайн-сервисов для проведения видеоконференций с преподавателем, таких как, к примеру, «Zoom» [1]. Эффективность таких дистанционных занятий вызвала множество вопросов, в особенности по предметам, где физическое присутствие преподавателя и правильная организация учебного пространства имеют большую важность. В данной работе будут разбираться проблемы дистанционных занятий по физической культуре, как одного из таких предметов, а также будут изучены возможные способы устранения данных проблем.

Дистанционные занятия по физической культуре с преподавателем, как правило, проводятся следующим образом: обучающиеся присоединяются к видеоконференции, преподаватель демонстрирует способ выполнения физического упражнения через видеосвязь, а затем проверяет правильность выполнения задания обучающимися, просматривая изображения с веб-камер. Подобная схема организации занятия имеет целый ряд недостатков, значительно снижающих эффективность преподавания физической культуры, о которых речь пойдет ниже.

Во-первых, далеко не каждый студент имеет техническую возможность подключиться к конференции с видео, т.к. веб-камеры для компьютеров в наше время не так распространены, а использование смартфона в качестве средства связи может быть неудобно или невозможно. Отсутствие видеосвязи с преподавателем при занятии физической культурой делает невозможным мониторинг правильности выполнения физических упражнений, а значит эффективность таких занятий стремится к нулю.

Во-вторых, далеко не каждый студент имеет физическую возможность выполнять некоторые физические упражнения, т.к. для этого требуется много свободного пространства, чего может не хватать в помещении, где студент проживает, а проводить занятия на улице может быть невозможно сразу по нескольким причинам, к примеру: отсутствие мобильного интернета и уже упомянутое неудобство в использовании смартфона как средства видеосвязи.

В-третьих, далеко не все физические упражнения возможно выполнять, находясь в небольшой комнате квартиры или частного дома, беговые упражнения, к примеру, требуют больших открытых пространств, к тому же, обеспечить контроль за выполнением такого задания через видеосвязь не представляется возможным.

Кроме того, стоит заметить, что занятия игровыми видами спорта невозможно осуществлять дистанционно, т.к. для этого требуется большое количество партнеров, а в физическом образовании данные виды спорта играют важную роль. Также при дистанционном обучении практически исключается соревновательная работа обучающихся, что тоже является важной частью образовательного процесса по физической культуре и одним из стимулов к физическому развитию.

Но самым главным аргументом против дистанционных занятий по физической культуре является отсутствие физической коммуникации преподавателя и обучающегося. Отсутствие такого важного инструмента преподавания также приводит к менее эффективному выполнению обучающимися физических упражнений.

Вышеперечисленные проблемы можно частично исправить путем внедрения новых способов мониторинга физической активности обучающихся, такими как, к примеру, «фитнес-приложения» для смартфонов, позволяющих с помощью геолокации (отслеживание местоположения устройства с помощью систем спутниковой навигации) [2] отслеживать выполнение обучающимися упражнений по беговым видам спорта. Однако все вышеописанные недостатки дистанционного обучения по физической культуре исправить таким образом вряд ли удастся.

Исходя из всего вышеизложенного, можно с уверенностью заключить, что дистанционное обучение пусть и показало себя как достаточно неплохая альтернатива очным занятиям на период

самоизоляции, однако полностью заменить прямое общение обучающихся с преподавателем и друг с другом оно не сможет. Игровые виды спорта, соревновательная деятельность обучающихся и физический контакт преподавателя и обучающихся – это неотъемлемые части образовательного процесса по физической культуре, которых дистанционному обучению недостает.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. «Дистанционное обучение в экстремальных условиях» [веб-сайт]. URL: <https://academia.interfax.ru/ru/analytics/research/4491/>
2. Daniel Ionescu, статья: «Geolocation 101: How It Works, the Apps, and Your Privacy». URL: <https://www.pc-world.com/article/511772/geolo.html>

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ С ПРИМЕНЕНИЕМ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ**

### **Аннотация**

В статье рассматривается вопрос об использовании мобильных приложений для организации работы студентов в образовательном процессе, а также целесообразность их применения для мотивации к формированию здорового образа жизни и интереса к спорту у обучающихся.

**Ключевые слова:** студенты, физическая культура, мобильные приложения, занятия, обучающиеся, здоровье.

**Цель:** Изучить вопрос эффективности применения мобильных приложений в образовательном процессе студентов.

В настоящее время невозможно представить нашу жизнь без информации и Интернета. Современное общество активно использует его ресурсы: обмен информацией, общение, отдых и обучение. Помимо этих плюсов невозможно избежать и очевидных минусов: телефоны и прочие гаджеты способны обеспечить нас любой информацией и для этого нам не нужно даже вставать с дивана, что приводит к отсутствию активности, а как следствие развитию различного рода заболеваний. Поэтому дабы направить современные технологии в нужное русло были созданы мобильные приложения.

Мобильные приложения могут помочь в формировании здорового образа жизни у обучающихся и прививают интерес к спорту, ведь физическая культура и спорт является обязательной частью процесса обучения и воспитания, и в зависимости от специфики образовательной организации, поддержание их физической активности и здорового образа жизни в настоящее время становится сложной задачей.

Если рассматривать вопрос совместимости мобильных приложений и физической активности, можно посчитать, что они не могут пересекаться, но если взглянуть на проблему с другой стороны, можно заметить, что использование различных приложений позволяет оптимизировать процесс управления физической подготовкой. Помимо работы в рамках образовательного процесса, студенты могут заниматься и самостоятельно благодаря тому, что мобильные устройства, хранящие необходимые упражнения и техники всегда у них под рукой. Рассматривая роль преподавателя в данном процессе, целесообразно подметить, что подбор определенных упражнений, будет проходить так же намного удобнее благодаря мобильным приложениям, а также будет намного легче организовать контроль организации самостоятельных занятий.

Помимо занятий спортом в рамках образовательного учреждения и самостоятельной работы студентов, необходимо отметить важность таких аспектов, как правильное питание и режим дня, именно при соблюдении этих аспектов физические нагрузки будут давать положительные результаты. Для контроля за питанием и режимом дня также можно обратиться к мобильным приложениям.

Однако несмотря на множество плюсов, нельзя обойтись и без недостатков. Основные из них:

1. Отсутствие непосредственного контакта.
2. Сложность в оценке работы преподавателями.
3. Трудоёмкость организации учебного процесса.

В свою очередь для преодоления этих неудобств и более эффективного обучения необходимо обеспечить условия повышения квалификации преподавателям.

Итак, учитывая активное использование технологий в современном обществе, можно сказать, что при организации занятий физической культурой со студентами необходимо использовать различные системы управления образованием, мобильные приложения и виртуальные образовательные среды в их числе. Таким образом можно утверждать, что мобильные приложения и прочие платформы – это не просто развлечение, а важнейший образовательный инструмент в приобщении студентов к спортивному и здоровому образу жизни.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Шелехова О.В. Формирование проективных умений студентов при использовании компьютерных технологий : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук:2004/О.В.Шелехова. – Иркутск,2004.- 178с.
2. Абрамова О.М. Использование социальных сетей в образовательном процессе / О.М. Абрамова, О.А.Соловьева // – с.1055
3. Ноздрачев А.Д., Маслюков П.М.: Нормальная физиология. Учебник для вузов Издательство: ГЭОТАР-Медиа, 2019.
4. Мобильные приложения [Электронный ресурс] URL: <http://www.tadviser.ru/index.php/> (дата обращения: 24.11.2021).

## **ФУТБОЛ - КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

Физическая культура в жизни человека занимает особое место и является одним из способов физического совершенствования личности. Физическая культура удовлетворяет потребности в общении, игре, развлечении, а через двигательную деятельность, в форме физических упражнений, формирует необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизирует состояние здоровья и работоспособность.

Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие. Физическую культуру следует рассматривать как особый вид культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности. В системе образования, в сфере труда, повседневного быта, физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное и общекультурное значение, способствует возникновению такого социального явления, как физкультурное движение, т.е. совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры.

Физическая культура как учебная дисциплина является одной из приоритетных задач высших учебных заведений (далее ВУЗ). Физическое воспитание в вузах направлено на содействие в подготовке высококвалифицированных специалистов, их гармоничному развитию. Процесс обучения в вузе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих основных задач:

- воспитание у студенческой молодёжи высоких моральных, волевых качеств, формирование готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения и будущей трудовой деятельности студентов;
- приобретении студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки;
- совершенствования спортивного мастерства студентов-спортсменов, подготовка к работе в качестве общественного инструктора, тренера и судьи;
- воспитания у студентов потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Наряду с реализацией образовательных программ и усиления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности не только студентов, но и желания заниматься физической культурой и спортом преподавателей и сотрудников вузов, продиктовало потребность создания студенческих спортивных клубов. Внеучебная спортивно-массовая работа в высших учебных заведениях осуществляется спортивным клубом. Одним из условий организации спортивного клуба является наличие необходимой спортивной базы и оздоровительно-спортивного лагеря.

В рамках спортивного клуба Казахского национального университета им. Аль-Фараби (КазНУ) организована работа спортивных секций, проводятся массовые спортивные мероприятия, спартакиады среди преподавателей и сотрудников, ведется пропаганда здорового образа жизни, работа по массовому привлечению студентов и сотрудников вузов к систематическим занятиям физической культурой и спортом, организация досуга студентов и сотрудников путем вовлечения их к спортивно-массовым мероприятиям.

Спортивный клуб КазНУ организует работу спортивных секций, формирует сборные студенческие команды по видам спорта для участия в студенческих соревнованиях, универсиадах, создает условия для повышения спортивного мастерства студентов, подготовки общественных инструкторов и тренеров, спортивных судей. Принимает активное участие в работе студенческих спортивно-оздоровительных лагерей, развития самоуправления в студенческом спортивном движении.

Одной из важных проблем современной молодежи является высокий уровень заболеваний. Поэтому все-таки главной задачей физического воспитания остается укрепление здоровья и формирование знаний и умений на здоровый образ жизни.

В настоящее время многие студенты положительно воспринимают главную задачу физического воспитания: укрепление и поддержание здоровья.

Студенты стали больше времени проводить в спортивных залах, на стадионах, в фитнес-клубах, активно участвовать в оздоровительных и спортивных мероприятиях. Кроме того систематические занятия спортом, участие в различных соревнованиях оказывают влияние на организаторскую активность студентов.

Студенты КазНУ, которые занимаются в спортивных секциях и выступают за сборные команды факультета или университета на различных соревнованиях не просто хотят выступать, они хотят выигрывать, стремятся занимать призовые места и эти мотивы не всегда связаны с наградами. У студентов появляется другая мотивация, гордость за факультет, желание заниматься дополнительно спортивными тренировками, которые не могут получить на учебных занятиях по физическому воспитанию.

Существенное место в комплексе средств физического воспитания занимают спортивные игры, в том числе и футбол.

Футбол, как командная спортивная игра, в большей степени способствует разностороннему физическому развитию личности. Постоянно меняющаяся игровая ситуация, непрерывная борьба за мяч связаны с самыми разнообразными движениями и технико-тактическими действиями. Современный футбол отличается сложностью и разнообразием технических приемов. Систематическое занятие футболом, участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают всестороннее влияние на занимающихся: совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается нормальное физическое развитие. Занятие футболом способствует также воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к партнерам или соперникам в играх, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности, пунктуальности. Это ещё раз подтверждает истину: физическое воспитание тесно связано с нравственным воспитанием.

Футбол – поистине один из самых массовых и любимых видов спорта. Его популярность среди студенческой молодежи чрезвычайно велика. Футбол привлекает своей зрелищностью, обилием разнообразных технических и тактических приемов борьбы, эмоциональностью, слаженностью действий команды спортсменов. Кроме того, это эффективное средство укрепления здоровья. Польза футбола заключена в развитии не только физических данных, но и лидерских качеств, коллективного мышления, навыков планирования, которые так необходимы современному человеку, чтобы достигать высоких результатов не только в спорте, но и по жизни. Кроме этого, футбол формирует у студентов командный дух. Это спорт, который представляет собой соревнования разной важности, здесь случаются победы, а бывают и поражения, что есть успехи и неудачи. Что тоже очень полезно. Ведь если человек поймет, что не все в нашей жизни так просто, как может показаться, тем большим победителем он окажется в жизни. Он поймет, что для того, чтобы быть успешным, нужно много тренироваться и трудиться.

Воспитание морально-волевых качеств тесно связано с патриотическим воспитанием и психологической подготовкой футболистов. Чувство патриотизма, долг перед коллективом, стремление своей победой на состязаниях поднять престиж вуза, города являются мощным стимулом для систематической тренировки и для победы на больших соревнованиях. Все это, в свою очередь, способствует воспитанию настойчивости и упорства, целеустремленности, воли к победе.

Футбол позволяет выявить сильные и слабые стороны занимающегося, причем слабые, естественно, подтянуть. С победами в спорте начинается новая жизнь. Меняется самооценка, появляется авторитет среди однокурсников познается вкус победы. Наука побеждать – она одна на все случаи жизни: в жизни и в спорте. Она вырабатывает умение ставить цель и её добиваться. Значит, футбол способствует не только развитию мускулатуры, но и становлению характера.

Футбол, как и другие игровые виды спорта, развивает «бойцовские» качества, которые просто необходимы в жизни: сопернический дух, учит бороться и не отступать, даже если матч был проигран. Учит принимать любые варианты окончания игры и делать правильные выводы.

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт – общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Не случайно в последние годы всё чаще говорится о физической культуре как об устойчивом качестве личности.



**3-СЕКЦИЯ**  
**БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ БЕЙІМДІ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖӘНЕ**  
**СПОРТТЫҢ ЖАҒДАЙЫ МЕН МӘСЕЛЕЛЕРІ**

**СЕКЦИЯ 3**  
**СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ АФК**  
**В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

**SECTIONS 3**  
**THE STATE AND PROBLEMS OF APE (ADAPTIVE PHYSICAL**  
**EDUCATION) IN THE EDUCATION SYSTEM**

---

*Алимханов Е.  
п.э.д., профессор  
Испамбетова Г.А.  
PhD докторы  
дене шынықтыру және спорт кафедрасы  
әл-Фараби атындағы ҚазҰУ  
Алматы қ., ҚР*

## **БІЛІМ АЛУДА ЕРЕКШЕ СҰРАНЫСТАРЫ БАР СТУДЕНТТЕРДІҢ БЕЙІМДІК ДЕНЕ ТӘРБИЕСІН ҰЙЫМДАСТЫРУ МЕН ЖЕТІЛДІРУДІҢ ТӘЖІРИБЕЛІК БАҒЫТТАРЫ (ӘЛ-ФАРАБИ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ МЫСАЛЫНДА)**

**Аңдатпа.** Мақалада ерекше сұраныстары бар студенттердің университетте білім алулары барысында туындайтын дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарын ұйымдастыру, жоспарлау, сабақты өткізуге арналған өзекті сұрақтар қарастырылады. Зерттеу жұмысы әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің дене шынықтыру және спорт кафедрасында орындалған. Ерекше сұраныстары бар студенттердің оқуларына және дене тәрбиесін сапалы алуларына қажетті мүмкіндіктердің болуы жағдайлары мен сапасын анықтау жолдары, дене тәрбиесі жұмыстарын жүргізудің бағыттары мен міндеттерін реттеу, оларды тәжірибелік тұрғыда сынақтардан өткізу барысында анықталған проблемаларды шешу жолдары көрсетіледі.

**Өзектілігі.** Әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық университетіндегі білім алып жатқан ерекше сұраныстары бар студенттердің білім мен тәрбие, оның ішінде дене тәрбиесі бойынша денсаулығына қажетті сабақтарға қатысып олардың кәсіптік білім алуы барысында маңызды талап болып табылады. Университетте осы бағытта бірқатар істер атқарып, тәжірибе жинақталғанымен әлі де болса осы маңызды жұмыстарда көптеген шешілмеген мәселелердің болуы орын алып отыр. Осы мәселелерді зерттеп, оны ойдағыдай шешу жолдарын анықтап, ұсыныстар жасау өзекті мәселе болып табылады.

**Түйін сөздер:** ерекше сұраныстары бар жандар, бейімдік дене тәрбиесі, нозологиялық ерекшелік, кедергісіз орта, инклюзивтік білім.

**Кіріспе.** Қазақстанның білім беру саласының барлық сатыларында соның ішінде жоғарғы оқу орнында білім алып жатқан ерекше сұраныстары бар студенттердің білім мен тәрбие алулары олардың алдымен жаңа орта талаптарына бейімделу процестерінен өтулерінен басталады, одан кейін оқу-тәрбиелік үрдістің талаптарын орындай бастайды. Соның ішінде біз қарастырып отырған және маңызды болып саналатын дене тәрбиесі сабақтары болып табылады. Әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық университеті ұжымы осы бағытта бірқатар істер атқарып, тәжірибе жинақтауда.

Осы санаттағы студенттерге дене тәрбиесі жұмыстарын жүргізбестен бұрын ол жандарға алдымен қажетті болып табылатыны университетке келіп-кету мүмкіндіктерінің жақсы болуы, университеттің барлық кампустарына еркін барып сабаққа қатыса алу мүмкіндіктерінің болуы, ол үшін университеттің алдын ала осы санаттағы адамдар үшін «Кедергісіз ортаны» қалыптастырып жағдай жасау қажеттілігі туындайды. Бұл талаптар Қазақстандағы барлық оқу орындарына, соның ішінде ЖОО заңдастырылып міндеттелген. Ал біз қарастырып, зерттеп отырған бағыт дене тәрбиесі бағыты бойынша алдымен осы санаттағы студенттер үшін сабақ беретін, жаттығу жұмыстарын жүргізетін оқытушылардың міндеттері мен ерекше сұраныстары бар білім алушылардың әрбірінің нозологиялық ерекшеліктеріне арнайы таңдалып алынған, реттелген дене жаттығулары түрлері мен жүктемелерін беруді іске асыру, сол арқылы олардың денсаулықтарын жетілдіріп, таңдаған мамандықтарын ойдағыдай меңгеруіне, қоғамның әлеуметтік ортасына қалыптасу мүмкіндіктерін арттыруға көмектесу болып табылады. Қай жаста болмасын адамның қандай да бір мүшесінің қызметінің бұзылуына қарамастан дене шынықтыру және спорттың пайдалы әсері бар екенін көптеген ғалымдар зерттеп атап өтеді [1]. (Vickroy, 2013).

Еліміздің жоғары оқу орындарында білім алып жатқан ерекше сұраныстары бар студенттер үшін олардың дене шынықтырумен шұғылдануларына мүмкіндік беретін бейімделген оқыту бағдарламасының болуы алғы шарттың бірі болып саналады.

**Зерттеу мақсаты.** Университетте білім алатын ерекше сұраныстары бар студенттерге арналған оқу-тәрбиелік және дене шынықтыру жұмыстарын ұйымдастыру, жетілдірудің тәжірибелік бағыттары зерттеу.

### **Зерттеу міндеттері:**

- 1) Университетте инклюзивтік түрде білім алушы ерекше сұраныстары бар студенттерге арналған мүмкіндіктердің қалыптасу жағдайын анықтау;
- 2) Ерекше сұраныстары бар студенттердің дене тәрбиесімен шұғылданулары мүмкіндіктерін анықтау арқылы оларды шешудің әдістемелік жолдарын ұсыну.

### **Жүргізілген зерттеу жұмыстарының бағыттары:**

1. Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінде оқитын ерекше сұраныстары бар студенттердің сапалы білім алуларына арналған «Кедергісіз ортаны қалыптастыру» жұмыстарының барысын анықтау;
2. Дене тәрбиесі және спорт кафедрасындағы бейімдік дене тәрбиесі жұмыстарының ұйымдастырылуы, өткізілуі барысын анықтау;
3. Университетте оқитын ерекше сұраныстары бар студенттердің санын анықтау және олардың нозологиялық топтарын анықтау;
4. Университетте оқитын ерекше сұраныстары бар студенттерге арналған арнайы оқу-тәрбиелік бағдарламалардың қалыптасуы;
5. Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінде осы санаттағы студенттерге арналған жұмысты реттейтін, жүйелейтін координаторлық орталықтың болуы.

### **Зерттеу жұмысының нәтижелері:**

#### **1. Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінде оқитын ерекше сұраныстары бар студенттерге арналған «Кедергісіз ортаны қалыптастыру» жұмыстарының бағыттары.**

– университеттегі «Кедергісіз ортаның» қалыптасуы барысы: студенттің университетке келіп-кету жағдайы, студенттің университет оқу корпусы, жатақханалар, кітапханалар, тамақтану орындары, мәдени орындар кешендері, дене тәрбиесі және спорттық кешендер арасында еркін жүріп-тұруларына арналған мүмкіндіктердің қалыптасу сапасы, арнайы жолдардың болуы, көліктер қоюға арналған тұрақтардың жабдықталуы, болуы;

– студенттердің аудиторияларға көтерілуі, аудиторияларда оларға арналған арнайы орындардың болуы, арнайы жуынатын және әжетханалардың болуы т.б.;

#### **2. Дене тәрбиесі және спорт кафедрасындағы бейімдік дене тәрбиесі жұмыстарын ұйымдастыру, өткізу бағыттары.**

– кафедрада бейімдік дене тәрбиесі жұмыстарының жүргізілу барысына арналған арнайы жиналыс өткізуді ұйымдастыру, онда бейімдік дене тәрбиесі сабақтарын өткізе алатын оқытушыларды анықтау, кафедрада бейімдік дене тәрбиесі жұмыстарын жүргізуге арналған арнайы топ мүшелерін бекіту, бейімдік дене тәрбиесі жұмыс жоспарын бекіту, факультетте және университеттің осы мәселеге байланысты жауапты басшыларымен байланыс жасап шешім шығарту, бейімдік дене тәрбиесіне арналған арнайы кәсіптік білім курстарынан өтуді іске асыру.

#### **3. Университеттегі ерекше сұраныстары бар студенттер санын және олардың нозологиялық топтарын анықтау бағыттары.**

- университеттің абитуриенттерін қабылдау комиссиясынан, студенттік кәсіп одақтарынан, университеттің дәрігерлік орталықтарынан, қалалық студенттер поликлиникасынан, факультеттер мен кафедралардан осы топтағы студенттер жайында деректер жинау, жиналған деректерді сараптау, оны университет бойынша бекіту.

#### **4. Ерекше сұраныстары бар студенттерге арналған арнайы оқу-тәрбиелік бағдарламалардың университетте қалыптасуы.**

##### **Бағдарламалар бағыттары:**

1. Ақпараттық және мәлімет беретін бағдарлама;
2. Ұжымда толеранттық ортаны қалыптастыру бағдарламасы;
3. Ерекше сұраныстары бар жандар үшін жасақталған инфрақұрылым;
4. Университет, факультеттер, кафедралар т.б. құрылымдар жанында ерекше сұраныстары бар студенттерге арналған жұмыс бағдарламалары;
5. Ерекше сұраныстары бар студенттерге арналған арнайы оқу-тәрбиелік бағдарлама;
6. Мамандықтар бойынша ерекше сұраныстары бар студенттерге арналған оқыту бағдарламасы, мысалы «Дене тәрбиесі және спорт» мамандығына арналған оқыту бағдарламасы.

Зерттеу жұмыстары әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің дене шынықтыру және спорт кафедрасында өткізілді. Респонденттермен кездесулер өткізіліп, әңгімелесу, интервью жүргізілді.

## Студенттердің тұратын жері бойынша сандық көрсеткіші

Үйде тұратындар саны мен пайыздық көрсеткіші	Жатақханада тұратындар саны мен пайыздық көрсеткіші	Пәтер жалдап тұратындар саны мен пайыздық көрсеткіші
$\frac{6}{37,5\%}$	$\frac{6}{37,5\%}$	$\frac{4}{25,0\%}$
Ескерту – сандық бірлікте студенттердің саны көрсетілген, бүтіндік сандар – жалпы санның пайыздық қатынасы		

Кесте 1 бойынша 16 қатысушының көбісі басқа облыстан келген студенттер. Олардың 37,5% (6 студент) жатақханада, дәл сондай пайызда ата-аналарымен бірге үйде тұрады. Ал қалған 4 студент қалада пәтер жалдап тұратындары анықталды. Кейбір студенттер университетке ата-анасының көмегімен қатынайды. Мысалы, көру мүшесі зақымданған студент оқу корпусының маңынан әкесімен бірге пәтер жалдауға мәжбүр. Ал тірек-қимыл аппараты зақымданған студент қоғамдық көлікте қысылатындықтан оқу орнына анасы немесе әкесі машинамен жеткізіп салады.

Әңгімелесу барысында қатысушылар университет территориясында кездесетін проблемалармен де бөлісті. Төмендегі кестеде студенттердің жүріп-тұруына байланысты кедергілер мен оның болжамды шешу жолдары берілген.

## ҚазҰУ қалашығындағы «Кедергісіз ортаны» құрудағы адамдардың жүріп-тұруына байланысты бар кедергілер

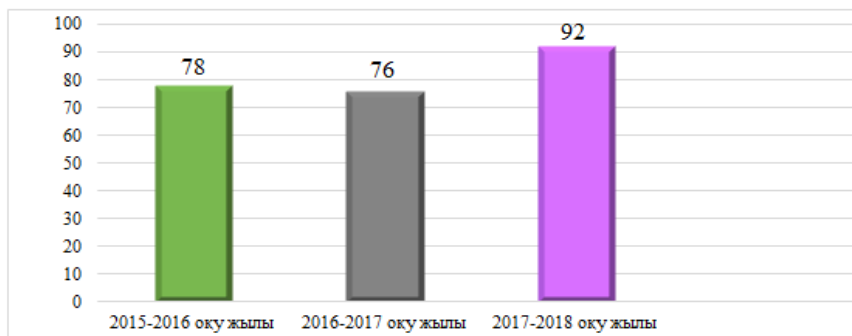
Мүгедек түрі	Шешуге қажетті мәселелер	Шешу жолдары
Тірек-қимыл аппараты	1. Кітапхана, асханаларда кезекте ұзақ уақыт бойы тіке тұра алмайды	1. Кітапхана мен асхана қызметкерлеріне бұл топтағы студенттерді кезектен тыс өткізуге ақпараттандыру
	2. Қысқы мезгілде университет аумағында жолдардың тайғақ болуы	2. Қыс мезгілінде уақытылы жол тазаланып, құм шашылуы
	3. Жатақханаларда жатын бөлмелердің арнайы жабдықталуы	3. Жатақханаларда бірінші қабаттан орын беру және бөлмелердің арнайы жабдықталуы
Көру мүшесі	4. Тактильді жолшаның болмауы	4. Оқу корпусына тактильді жолшаның салынуы
	5. Жатақханада тұруға жағдай жасалмаған	5. Бірінші қабаттан орын беру, тактильді жолшаларды төсеу ұсынуы
	6. Оқытушы тарапынан түсінбеушіліктің туындауы (мобильді жүктемелерді қолдануға тиым салынуы, арнайы ұлғайтқыш аппараттар мен аудиториялардың жабдықталмауы).	6. Оқытушы-профессорлық құрамды ақпараттандыру. Арнайы мүгедектік түрлерінің сұраныстарына арналған семинарлар мен білімді арттыру курстарын өткізу.
Соматика (аралас аурулар)	7. Күз бен көктем мезгілінде жылу беру маусымы қосылмаған кезеңде тоңуы және соған байланысты организмнің жұмыс қабілетінің төмендеуі.	7. Мүмкіндігі шектеулі студенттерге арналған бөлмелерде қосымша жылыту көздерін қарастыру және жабдықтау.

Студенттер арасында анықталған проблемалар түрлеріне қарай топтастырылды. Тірек-қимыл аппараты зақымданған студенттер үшін кезекте ұзақ тұруы денсаулығына ауыртпашылық тигізетінін маңайындағы құрдастары түсіне бермейді. Көп жағдайда бұл топтағы студенттер өздерінің мүгедектігін жасырын ұстағанды, ешкімге жарияламағанды қалайды. Қысқы мезгілде оқу корпусына бару үшін жолдардың тайғақ болуы тірек-қимыл аппараты зақымданған студенттерге өте қиын жағдай туғызып отырғандығын көреміз.

Көру мүшесі зақымданған студенттердің проблемасы сабаққа қатынау үшін тактильді бағыттауыш жолшаның қажетті жерлерде болмауы қиындық туғызған. Ата-анасының көмегімен сабаққа қатынап жүрген. Дене шынықтыру сабағына қатысқысы келеді, алайда жолды тауып бару үшін құрдастарының көмегіне әр кез сайын жүгінуге мүмкіндік бола бермейтінін жеткізді.

Соматикалық ауру түрлері бар студенттерде күн суық мезгілде ауырсыну байқалып, кейде сабаққа бара алмай, жатып қалатын кездердің болатындығын атап өтті. Аталған мәселелерді шешу үшін осы айтылған студенттердің ұсыныстарын университет әкімшілігіне жеткізіліп отырды. Осы проблемалардың шешілуі біртіндеп шешімін табууда. Университетте оқитын мүмкіндігі шектеулі студенттердің жағдайлары туралы университеттің барлық ұжым мүшелеріне және қызметкерлеріне ақпараттық түсіндіру жұмыстарын жүргізу студенттердің мәселелерін шешуге тиімді ықпал етеді.

## Қазақ ұлттық университетінде мүмкіндігі шектеулі студенттердің салыстырмалы саңдық көрсеткіші

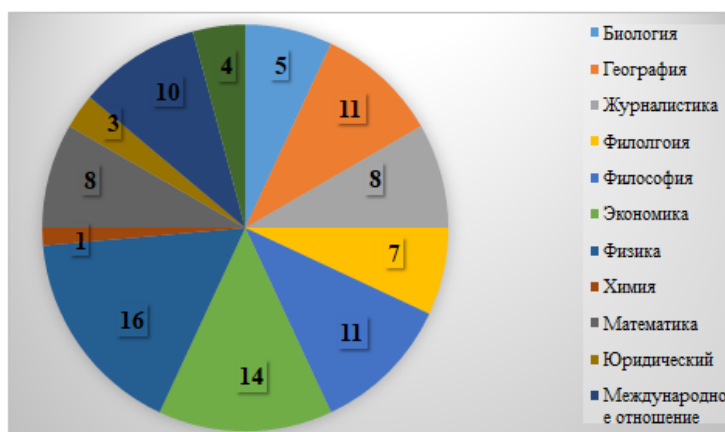


әл-Фараби атындағы ҚазҰУ территориясы бойынша «Кедергісіз ортамен» қамтамасыз ету сызбасы



- университет аумағындағы пәндустар орнатылған жерлер;
- лифтімен жабдықталған ғимараттар;
- мүгедектердің автокөліктерін қоюға арналған автотұрақ белгілері бар орындар;
- ★ көз көрмейтін адамдарға арналған тактильді жолдар қажет жерлер;
- ▲ жұмыс істемей, дәртілсіз жабдықтар қажет орындар;
- жоғары қабаттарға көтерілу үшін лифт қажет жерлер;
- қандай да бір жерде кезектен тыс құру үшін мүгедектерге арналған белгіні орнату (асханаларда, кітапханаларда, дәртірлерінің пәндісі және т.б.);
- университет территориясында әрбір факультеттің алдында мүгедектердің көліктерін қоюға арналған автотұрақ белгілері қажет жерлер.

## 2016-2017 оқу жылындағы мүмкіндігі шектеулі студенттердің факультеттер бойынша көрсеткіші



**Қорытынды.** Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетіндегі білім алып жатқан ерекше сұраныстары бар студенттердің білім мен тәрбие оның ішінде дене тәрбиесі бойынша денсаулығына қажетті сабақтарға қатысуларына бағытталған бірқатар істер атқарып, тәжірибе жинақталған, орталық ашылған.

Қазақ ұлттық университеті бойынша осы санаттағы адамдар үшін «Кедергісіз ортаны» қалыптастыру жұмыстары қолға алынып, жағдай жасау жетілдірілуде.

Дене тәрбиесі және спорт кафедрасында бейімдік дене тәрбиесі жұмыстарын жүргізу бойынша арнайы шешімдер мен бағдарлама жасалған, онда бейімдік дене тәрбиесі сабақтарын өткізетін оқытушылармен жұмыс жоспарын бекіту іске асырылған.

Университетте білім алушы ерекше сұраныстары бар студенттермен кездесулер өткізіліп олардың сұраныстары мен талап-тілектері бойынша жұмыстар орындалған.

Университет бойынша білім алушы ерекше сұраныстары бар студенттер туралы деректер жинақталып, қажетті ұйымдастыру жұмыстары белгіленген, олардың нозологиялық топтары анықталған.

**ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Vickroy. A Master's Thesis Principal support for inclusive physical education // The Faculty of the Kalmanovitz School of Education Saint Mary's College of California. 2013. – №1551908. – 83 p.
2. Испамбетова Гульдана Апбергеновна. Инклюзивті білім беруде мүмкіндігі шектеулі студенттердің дене шынықтыру әдістемесін жетілдіру. Философия докторы (PhD) дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация. Алматы, 2020.

*Евсеев С.П.*  
д.п.н., профессор  
заведующий кафедрой теории и методики  
адаптивной физической культуры  
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, РФ  
*Матвеева С.С.*  
старший преподаватель  
кафедры теории и методики адаптивной  
физической культуры  
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, РФ

## К РАССМОТРЕНИЮ ПОНЯТИЯ «ЭВОЛЮЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ» ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

**Ключевые слова:** двигательная функция человека, эволюция двигательной функции, инвалиды пожилого возраста, ВФСК ГТО для инвалидов.

**Аннотация.** В статье рассматривается понятие «Эволюция двигательной функции» и обосновывается его употребление применительно к категории инвалидов пожилого возраста.

Прежде чем начать рассуждать, что значит понятие «эволюция двигательной функции», необходимо дать определение каждой составляющей данного словосочетания.

Большинство понимает термин «эволюция», опираясь лишь на опыт школьного обучения, где на уроках биологии давалось чаще всего следующее определение: эволюция – это изменение наследственных характеристик биологических популяций на протяжении последующих поколений. И это первая трудность, с которой сталкиваются авторы статьи, поскольку многие уверены в абсолютно биологическом характере понятия «эволюция», но к нашему мнению на этот счет мы обратимся далее в тексте.

Четкого и общепринятого определения «двигательной функции» человека в научно-методической литературе нет, хотя ряд специалистов оперирует этим понятием в устной и письменной речи (разумеется, без ссылки на авторство или первоисточник). Опираясь на наш практический опыт и проведенный нами анализ литературы, в своих работах мы решили придерживаться следующего определения: двигательная функция человека – это проявление жизнедеятельности организма в виде движений, двигательных действий, определенный уровень проявления физических качеств. Скорее всего, в дальнейшем данное определение будет уточнено в связи с углублением в изучаемую проблему.

Таким образом, эволюция двигательной функции человека нами была интерпретирована, как процесс ее развития, совершенствования, который до определенного возраста является естественным эволюционным механизмом, необходимым для адаптации и выживания популяции. В пожилом возрасте эволюция двигательной функции не является естественным процессом и будет сводиться к ее наименьшему регрессу, то есть к противодействию инволюционным изменениям (инволюция – обратное развитие) – позитивной стагнации [2]. Понятие «позитивная стагнация» было заимствовано Шелеховым А.А. из экономики, где оно определяется как состояние, характеризующееся застоем, при котором не прослеживаются причины как для роста производства, так и для спада. Но в теории адаптивной физической культуры термина, который бы определял стремление к поддержанию имеющегося уровня развития физических качеств без цели их совершенствования (что не рационально и может быть травмоопасно в пожилом возрасте, в отношении которого будет применен термин «позитивная стагнация»), нет, поэтому было принято решение заимствования понятия из другой области знаний. Стоит отметить, что заимствование понятий является естественным и закономерным процессом развития и становления языка в лингвистике или терминологического аппарата в научной отрасли знаний. Таким образом в адаптивной физической культуре при оценке уровня развития физических качеств инвалидов пожилого возраста «позитивная стагнация» – это сохранение достигнутого ими уровня развития физических качеств и способностей, минимизация каких-либо негативных изменений. На вопрос, почему мы в отношении категории инвалидов пожилого возраста говорим об эволюции физических качеств, а не о развитии, мы можем предложить следующее умозаключение. Развитие физических качеств – это совершенствование комплекса морфофункциональных показателей, обеспечивающих успешность выполнения двигательных действий, проявляющаяся в улучшении объективных показателей выполнения контрольных упражнений (выраженных в единицах измерения

расстояния, времени, силы, количестве раз). Эволюция двигательной функции пожилого человека, как мы уже сказали, должна сводиться к положительной стагнации уровня развития качеств; в пожилом возрасте по объективным причинам нельзя ждать количественных улучшений. Кроме того, развитие физических качеств растущего организма является естественным процессом, который совершенно независимо от внешних (в данном контексте – педагогических) воздействий, соблюдает закономерности сенситивных периодов развития. Эволюция – это адаптационный механизм, который сформировался под педагогическим воздействием. Например, в период подготовки инвалидов пожилого возраста к выполнению норм и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья [1]. Результаты тестирования инвалидов пожилого возраста в процессе выполнения ими нормативов ВФСК ГТО создают предпосылки для выявления закономерностей эволюции двигательной функции указанной категории граждан, а данные по результатам тестирования дают возможность накапливать статистический материал для использования в практике и дальнейшего научного исследования процесса эволюции двигательной функции человека [3].

Исходя из вышеизложенного, применение понятия «эволюция двигательной функции инвалидов пожилого возраста» стоит считать уместным в теории адаптивной физической культуры.

Конечно, нам могут возразить, что эволюционные механизмы характерны для всего вида или конкретной популяции, а не для отдельно взятого человека. Доказать, что это применимо к категории инвалидов пожилого возраста в целом, нам предстоит далее, при накоплении статистического материала и его анализе, разработке объективной системы оценивания эволюции двигательной функции, а также разработке относительных показателей оценки индивидуальной динамики результатов тестирования.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Евсеев С.П. Применение технологии тестирования относительных показателей физической подготовленности лиц с ограниченными возможностями здоровья в процессе подготовки и участия во ВФСК ГТО для инвалидов / С.П. Евсеев, А.В. Аксенов, И.Г. Крюков, С.С. Матвеева // Актуальные подходы к формированию физической культуры личности в процессе реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Екатеринбург, 2021. – С. 39 – 42.
2. Евсеев С.П. Учет индивидуальной динамики показателей развития основных физических качеств инвалидов в процессе выполнения норм и требований ВФСК ГТО / С.П. Евсеев, С.С. Матвеева // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов: теория и практика» (30 октября 2020 года) / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург: [б.и.], 2020. – С.33-41.
3. Евсеев С.П. Эволюция двигательной функции инвалидов трудоспособного возраста в процессе выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов / С.П. Евсеев, А.В. Аксенов, И.Г. Крюков, С.С. Матвеева, А.А. Белодедова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9 (187). – С. 91–94.



*Евсеева О.Э.*  
д.п.н., профессор  
заслуженный работник  
высшей школы Российской Федерации,  
директор Института  
адаптивной физической культуры  
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, РФ

*Ладыгина Е.Б.*  
к.п.н., доцент,  
профессор кафедры теории и  
методики адаптивной физической культуры  
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, РФ

## **ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ РАБОТЫ С ЛЮДЬМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

В 1995 году в Российской Федерации появился термин «Адаптивная физическая культура, и с этого же года, по инициативе доктора педагогических наук, профессора, член-корреспондента Российской академии образования С.П. Евсеева, в Санкт-Петербургской государственной академии физической культуры им. П.Ф. Лесгафта (в настоящее время НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург) была создана первая в России кафедра теории и методики адаптивной физической культуры и осуществлен первый набор студентов по этой кафедре.

В 2010 году структуру НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург вошел в Институт адаптивной физической культуры, осуществляющий подготовку бакалавров и магистров по направлению – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

На сегодняшний день подготовка бакалавров осуществляется по шести образовательным программам:

- адаптивное физическое воспитание,
- адаптивный спорт,
- физическая реабилитация,
- гидрореабилитация,
- лечебная физическая культура,
- физическая культура и спорт в профилактике негативных социальных явлений.

Подготовка магистров осуществляется по 3-м образовательным программам:

- адаптивное физическое воспитание в системе образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья,
- спортивная подготовка лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов,
- физическая реабилитация.

Кроме того, сотрудники НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург принимают активное участие в модернизации образования в Российской Федерации в сфере адаптивной физической культуры, которая ведется с 2000 года и продолжается по настоящее время.

В процессе подготовки обучающихся по Федеральному государственному образовательному стандарту высшего образования 3++ (ФГОС ВО) по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» реализуется компетентностный подход, а студенты готовятся к решению следующих типов задач: педагогический, развивающий, реабилитационный (восстановительный), компенсаторный, профилактический, научно-исследовательский, организационно-управленческий).

Важнейшим направлением в формировании компетенций обучающихся и их подготовки к профессиональной деятельности являются практики. Практики по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (учебная, производственная, преддипломная) проводятся в различных организациях и учреждениях (в образовательных организациях, спортивных клубах и центрах, организациях дополнительного образования, учреждениях здравоохранения и социального обслуживания населения), в зависимости от выбранной студентом образовательной программы (профиля подготовки).

После освоения образовательной программы выпускников владеет определенным во ФГОС ВО спектром компетенций, которые, в дальнейшем, позволяют ему выстраивать свою профессиональную траекторию в соответствии с требованиями профессиональных стандартов в сферах: образования, физической культуры и спорта, социального обслуживания или в системе здравоохранения в составе мультидисциплинарной команды.

Особое внимание при подготовке, как бакалавров, так и магистров отводится обучению будущих выпускников взаимодействию с людьми пожилого возраста, поскольку, в мире, особенно в развитых странах, довольно остро стоит проблема старения населения. Не исключение и Россия, где численность граждан выше трудоспособного возраста неуклонно увеличивается, в связи с чем назрела актуальная проблема продления активного долголетия людям старших возрастных групп.

Адаптивная физическая культура, являясь интегративной наукой, сочетающей в себе дисциплины физической культуры, медицины и коррекционной педагогики, составляющих основу ее знаний (эта концепция, разработанная Евсеевым С.П. доктором педагогических наук, профессором, членом-корреспондентом Российской академии образования в 1995 году, сохраняется и по настоящее время), позволяет решить задачу продления активного периода жизни людям преклонного возраста [3].

А поскольку объектом адаптивной физической культуры является педагогический процесс с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов и пожилую контингент, то, по мнению Евсеева С.П., при взаимодействии с данной категорией лиц, на первый план выходит именно физическая реабилитация (один из шести компонентов адаптивной физической культуры), которая, в рамках адаптивной физической культуры, охватывает все сферы жизнедеятельности человека (социально-трудовую, социально-культурную, социально-бытовую и т.п.), располагая при этом обширным арсеналом средств. Акцентирование внимания, в процессе занятий адаптивной физической культурой с инвалидами и людьми пожилого возраста, не только на реабилитационных аспектах позволяет более эффективно помогать людям с инвалидностью, включая старшее поколение граждан, приспособиться к быстро меняющимся реалиям жизни. В то время как специалисты из смежных областей, входящих в мультидисциплинарную команду по работе с инвалидами и пожилыми гражданами (медицинские работники, психологи, социальные работники и др.), в первую очередь делают акцент на восстановлении временно утраченных функций человека или их компенсации (при невозможности полного восстановления), не используя всех возможностей физической реабилитации. Именно поэтому, с точки зрения Евсеева С.П., так важно включать специалиста по адаптивной физической культуре в мультидисциплинарную команду по работе с инвалидами, и также при работе с гражданами пенсионного возраста [3].

Сотрудниками НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, и, в частности Института адаптивной физической культуры ведется поисковая работа наиболее эффективных средств адаптивной физической культуры и спорта для продления активного периода жизни пожилого человека. Помимо изучения отечественно-практического опыта этой сфере, сотрудниками нашего Университета, в рамках международной программы «Tempus», изучался зарубежный опыт подготовки физических терапевтов по работе с пожилыми людьми на факультете здравоохранения и социальной помощи в Кингстонском университете Св. Георгия (Лондон). В рамках визита группа преподавателей нашего Университета знакомилась с технологиями работы с пожилым контингентом, а также с методами обучения специалистов по данному направлению. Изучался процесс организации клинической практики студентов, анализировалась система оценок навыков студентов в период прохождения клинической практики, изучалась документация по клинической практике студентов (портфолио для преподавателей и студентов) и т.п. [1]. В результате поездки, по итогам изучения сотрудниками нашего Университета направления подготовки физических терапевтов, был разработан электив «Реабилитация лиц пожилого возраста средствами адаптивной физической культуры». Цель электива: понимание студентами нужд пожилых людей и освоение знаний, методических и практических умений и навыков для работы с лицами пожилого возраста [2, 4].

Накопленный опыт по применению средств адаптивной физической культуры для продления активного долголетия представителям старшего поколения реализуется при подготовке бакалавров и магистров по направлению – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). В бакалавриате студентами изучается дисциплина «Частные методики», куда включен модуль «Частные методики адаптивной физической культуры для лиц старшего и пожилого возраста», а в магистратуре реализуется дисциплина «Адаптивная физическая культура в геронтологии», предусматривающая более глубокое изучение проблем людей старшего поколения и их решения средствами адаптивной физической культуры [4, 5].

Кроме этого, по тому же направлению сотрудниками Института адаптивной физической культуры был разработан профиль основной образовательной программы «Технологии работы с лицами пожилого и старшего возраста».

Преподавание в нашем Университете, при подготовке бакалавров и магистров, предусматривает использование студенто-центрированного, практико-ориентированного и пациенто-центрированного подходов в обучении, а также междисциплинарный подход, который позволяет, в дальнейшем, выпускнику работать в мультидисциплинарной команде и выполнять трудовые функции и трудовые действия в соответствии с профессиональными стандартами.

Помимо своей основной деятельности профессорско-преподавательский состав НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт – Петербург, и, в частности, Института адаптивной физической культуры, ведет образовательную деятельность в рамках дополнительного образования (курсы, стажировки, переподготовка) по адаптивной физической культуре.

С 2011 года сотрудники НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург проводят курсы повышения квалификации, в рамках программ дополнительного образования, в целях формирования компетенций у специалистов, работающих с инвалидами и лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, а также повышения эффективности их профессиональной деятельности. Для этого была разработана 72 – часовая программа «Инновационные технологии адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения». Большой раздел программы посвящен вопросам физической реабилитации, где рассматриваются, помимо классификации, принципов и средств комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья, также и основы деонтологии и этики общения с инвалидами и пожилыми людьми. Кроме этого, в Университете реализуются стажировки по программе дополнительного образования, в том числе и по теме: «Адаптивная физическая культура лиц пожилого возраста».

В целом хочется сказать, что в настоящее время в России созданы благоприятные условия для расширения границ влияния адаптивной физической культуры в вопросе продления активного долголетия человека, не только в плане выстраивания большего взаимопонимания и взаимодействия специалистов из различных сфер (образования, физической культуры и спорта, социальной защиты и здравоохранения), но и посредством выстраивания образовательной траектории обучающихся по направлению подготовки – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), позволяющей выпускникам более эффективно решать задачи в рамках своей профессиональной деятельности.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Аксенова, О.Э. Организация клинической практики студентов Кингстонского университета св. Георгия (Лондон) /О.Э.Аксенова, О.В.Платонова, И.Г.Терентьева // Адаптивная физическая культура.- № 1(29).- 2007.- С. 57-59.
2. Аксенова, О.Э. Реабилитация лиц пожилого возраста [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / О. Э. Аксёнова ; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Электрон. текстовые дан. (1 файл : 20,5 МБ). – СПб. : [б. и.], 2006. – Электрон. дан. (1 файл). – Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС.
3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 616 с.: ил.
4. Евсеева, О.Э. Адаптивная физическая культура в геронтологии : учебное пособие / О.Э. Евсеева, Е.Б. Ладыгина, А.В. Антонова. – М. : Советский спорт, 2010. – 83 с. – ISBN 978-5-9718-0461-1 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57713>
5. Ладыгина, Е.Б. Частные методики адаптивной физической культуры для лиц пожилого и старшего возраста [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Е. Б. Ладыгина, О. Э. Евсеева, А. В. Антонова ; Нац. гос. ун-т физ. Культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Электрон. текстовые дан. (1 файл : 10,01 МБ). – СПб. : [б. и.], 2010. – Электрон. дан. (1 файл) : ил. – Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС

**Теміров Н.Б.**  
*ҚР ЕСЖ, қауымдастырылған профессор*  
*дене тәрбиесі және спорт кафедрасы*  
*әл-Фараби атындағы ҚазҰУ*  
*Алматы қ., ҚР.*  
**Жұмашев Д.С.**  
*магистр*  
*дене тәрбиесі және спорт кафедрасы*  
*әл-Фараби атындағы ҚазҰУ*  
*Алматы қ., ҚР*

## **ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МЕН СПОРТТАҒЫ ЖАРАҚАТ АЛУДЫҢ НЕГІЗГІ СЕБЕПТЕРІ**

Аннотация. Бұл мақалада дене шынықтыру мен спорттағы жарақат түрлері, әртүрлі жарақаттардың негізгі себептері, сонымен қатар жарақаттанудың алдын алу қарастырылады.

Негізгі сөздер: жарақаттар, дене шынықтыру, спорттық іс-шаралар, жарақаттардың себептері, жарақаттанудың алдын алу.

Дене шынықтыру мен спорт әр адамның өмірінің ажырамас бөлігіне айналды. Салауатты өмір салтын ұстанып, спорт клубтарына, стадиондарға, спорт алаңдарына келіп, белсенді дене шынықтырумен айналысатындар саны артып келеді. Осыған байланысты жаттығу кезінде жарақат алудың алдын алу маңызды болып табылады. Тақырыптың өзектілігі жарақат алуды азайту болып табылады.

Жұмыстың мақсаты – спорт пен дене шынықтыру жаттығулары кезіндегі жарақаттардың негізгі себептерін талдау.

Осыған байланысты негізгі төмендегі міндеттерді анықтауға болады: зерттеу тақырыбына қатысты әдебиеттерді шолу, жарақат түрлерін, олардың пайда болуының негізгі себептерін зерттеу және алдын алу шараларын талдау.

Адам ағзасының, сыртқы күштердің әсерінен, олардың тұтастығы мен функцияларының бұзылуы мен зақымдануы жарақат деп аталады [1].

Дене шынықтыру сабақтарындағы жарақаттар дене шынықтыру мен спорттағы сауықтыру жұмыстарының мақсаттарымен үйлеспейтін құбылыс [2].

Ең жиі кездесетін спорттық жарақаттар: дененің зақымдануы, буынның шығып кетуі, сүйектің сынуы, жаралар, сіңірдің созылулары мен жыртылулары.

Зақымдану – бұл кез-келген жаттығуды орындау кезінде дененің жұмсақ талшығының жалпы жамылғысының тұтастығын бұзбай жарақаттануы. Зақымдану қан тамырларының қабынуымен және гематома деп аталатын қан кетулердің дамуымен бірге жүреді.

Буынның шығып кетуі сүйек беттердің жылжып кетуі кезінде пайда болады. Олар қолға, аяққа, басқа құлаған кезде, иықтың күрт бұрылысымен, буындарды ұстап тұрған байламдардың үзілуімен пайда болуы мүмкін.

Сынықтардың жабық, ашық; жылжыған, жылжымаған түрлері болады.

Жаралар механикалық әсерден пайда болады. Жаралар саяз немесе терең болуы мүмкін.

Сіңір созылған кезде жеке талшықтардың тұтастығының ішінара бұзылуы орын алады.

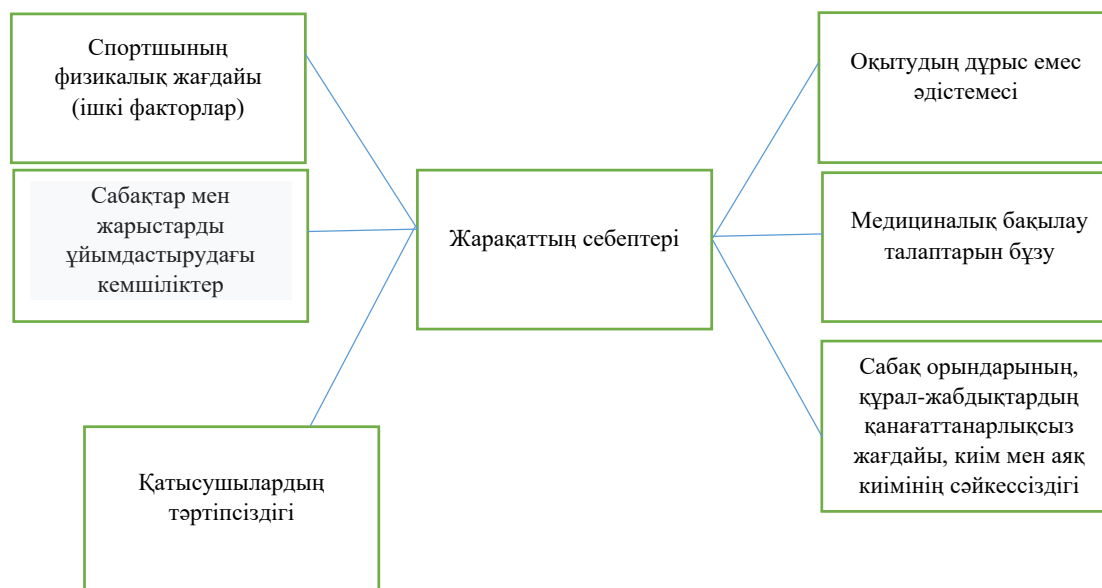
Спортшылар мен жаттықтырушылар, дене шынықтыру пәнінің мұғалімдері спортта жарақат алмау мүмкін емес деп санайды. Жарақаттардың пайда болу себептерін талдау дене жаттығулары мен спортқа қойылатын барлық талаптар мен ережелер сақталса, жарақат мәселесі барынша төмендейтінін көрсетеді.

Жарақат алудың негізгі себептері: жаттығуларға дайындық кезіндегі ұйымдастырудағы кемшіліктер, спорттық іс-шараларды өткізу нұсқаулығын бұзу, жарыс бағдарламасын дұрыс дайындамау, олардың ережелерін бұзу, қатысушыларды дұрыс орналастырмау, дұрыс салынбаған шаңғы трассалары немесе дайын емес кросс жолақтары, залда, алаңда техникалық күрделі спорт түрлерімен айналысатын топтардың көптігі, снарядтары ауыстыруды дұрыс ұйымдастырмау.

Жарақаттардың басқа да себептері дене жаттығуларын орындаудың қате техникасы, сақтандырудың болмауы, оны дұрыс пайдаланбау, максималды жүктемені жиі пайдалану, снарядтардың нашар бекітілуі, снарядтардың анықталмаған ақаулары, снарядтың салмағы мен спортшының физикалық жағдайының сәйкес келмеуі де болуы мүмкін.

Жоғарыда айтылғандарға сүйене отырып, төменде сызбалық түрде 1-суретте жарақаттардың пайда болуына ықпал ететін негізгі себептер анықталдық [3].

1-сурет. Жарақаттанудың негізгі себептері



Жалпы жарақаттанудың алдын алу туралы ережелерді сақтамау жарақат алу қаупін айтарлықтай арттырады:

- біріншіден, зейінділік пен байсалдылық (өз іс-әрекеттеріне сенімді болып, техниканы дұрыс орындап, бөгде әңгімелер мен ойларға алаңдамау керек);
- екіншіден, спортпен шұғылдану кезінде қауіпсіздік шараларын білу қажет;
- үшіншіден, жаттығуларды орындамас бұрын жақсылап қыздырыну керек (нашар қыздырыну байлам сіңірлерінің созылуына әкеледі, қозғалысты төмендетеді);
- төртіншіден, қимыл-қозғалыс техникасы мен тәсілдерін дұрыс орындау, сонымен қатар өз күшінді есептеп, режимді сақтау қажет [4].

Әдетте, спортшы жеңіл жарақаттар алғанда жұмыс қабылетін жоғалтпайды. Бірақ спортта ауыр жарақаттар да байқалады, бұл спортшыны ұзақ уақыт бойы жаттығуларын тоқтатуға, кейде жаттығуды тастап кетуге мәжбүр етеді. Алайда жарақаттан кейін спорттық мүгедектік жағдайлары да кездеседі.

Осылайша, спортпен айналысу кезінде спорттық жарақаттардың алдын алуға, әдістемелік және ұйымдастырушылық нұсқауларды дұрыс орындауға, дәрігерлік бақылау мен тәрбие жұмысын жақсы жүргізуге тиісті көңіл бөле отырып, спорттағы жарақаттар барынша азайтылуы керек және азайтылуы мүмкін. Бұл бағытта тұрақты профилактикалық жұмыс тек спорт дәрігерлеріне ғана емес, жаттықтырушылар мен спортшылардың өздеріне де қажет.

#### ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:

1. Грачев О.К. Физическая культура: учебное пособие для студентов медицинских и фармацевтических вузов. Москва; Ростов-на-Дону, 2015.
2. Кануков А.М. Актуальные вопросы предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке в вузах МВД России//Образование. Наука. Научные кадры-2019 – [Электронный ресурс] <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-voprosy-preduprezhdeniya-travmatizma-na-zanyatiyah-po-fizicheskoy-podgotovke-v-vuzah-mvd-rossii> (дата обращения: 12.04.2021)
3. Апальков А.В. Предупреждение травматизма при проведении занятий по физической подготовке// Вестник Белгородского юридического института МВД России-2009. -66 С. – [Электронный ресурс] <https://cyberleninka.ru/article/n/preduprezhdenie-travmatizma-pri-provedenii-zanyatii-po-fizicheskoy-podgotovke> (дата обращения: 12.04.2021)
4. Еремин Р. В. Техника безопасности как направление предупреждения травматизма и безопасности личности на занятиях по физической подготовке// Автономия личности -2020. – [Электронный ресурс] <https://cyberleninka.ru/article/n/tehnika-bezopasnosti-kak-napravlenie-preduprezhdeniya-travmatizma-i-bezopasnosti-lichnosti-na-zanyatiyah-po-fizicheskoy-podgotovke> (дата обращения: 12.04.2021)
5. Дәуленбаев М.Т., Теміров Н.Б. «Дзюдо, самбо күрестері мен бокстың қазақ және орыс тілдеріндегі спорттық атаулары» оқу құралы. Алматы, 2007
6. Тажутов А. Үлкен қазақша-орысша сөздік. 1,2,3 томдар. – Алматы, 1998.
7. «Қазақша-орысша орысша-қазақша терминологиялық сөздік. Дене тәрбиесі және спорт». – Алматы, 2000.

## **ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Аннотация.** Статья посвящена вопросам реализации инклюзивного подхода при организации образовательной деятельности в рамках физической культуры в учреждениях образования. На основе анализа научно-методической литературы предпринята попытка определения проблемного поля в реализации инклюзии в области физического воспитания.

Ключевые слова: инклюзия; физическая культура; адаптивная физическая культура, дети с особыми образовательными потребностями.

**Введение.** Одна из важнейших задач государства – реализация права людей с ограниченными возможностями здоровья на получение общего образования наравне со всеми. Инклюзивное образование – это организация процесса обучения, при которой все дети, независимо от их физических, психических, интеллектуальных, культурных, этнических, языковых и иных особенностей, могут получать одинаковое образование. Дети обучаются по месту жительства вместе со своими сверстниками без инвалидности, в одних и тех же школах.

**Актуальность.** В настоящее время в Казахстане насчитывается 161 156 детей с особыми образовательными потребностями [1], из них на 1 января 2021 года количество детей с инвалидностью до 16 лет – 85 237, до 18 лет -7256. Увеличение численности данной категории детей происходит ежегодно.

25 февраля 2021 года, на V заседании Национального совета общественного доверия Глава государства отметил, что количество детей с особыми образовательными потребностями (ООП) в стране растет. Президент также отметил, что действующие нормы по функционированию специализированных организаций для детей с ООП устарели. В связи с чем Глава государства поручил обновить нормативы в данной сфере с учетом специфики регионов и современных стандартов. На пленарном заседании Мажилиса Парламента в первом чтении был поддержан проект закона об инклюзивном образовании, направленный на обеспечение условий равного доступа к качественному образованию для детей с особыми потребностями.

Для Казахстана инклюзивное образование – достаточно новое явление, поэтому *целью исследования* является изучение законодательных нормативных документов РК по вопросам инклюзивного образования, научно-методические труды по проблемам инклюзивного физического воспитания, анализ практической деятельности применения физических упражнений для детей с особыми образовательными потребностями, для определения проблемного состояния инклюзивного физического воспитания в образовательных учреждениях.

В соответствии с Законом РК «Об образовании» законодательно утверждается повышенное внимание к особым детям. Компетенцией местных исполнительных органов является создание в организациях образования специальных условий для получения образования лицами (детьми) с особыми образовательными потребностями. К специальным условиям отнесены: «специальные образовательные программы и специальные методы обучения, технические и иные средства, среда жизнедеятельности, а также медицинские, социальные и иные услуги, без которых невозможно освоение общеобразовательных и профессиональных образовательных программ...» [2]

В настоящее время в Казахстане одновременно применяются три подхода обучению детей с особыми образовательными потребностями:

1. Дифференцированное обучение детей с нарушениями речи, слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, с задержкой психического развития в специальных (коррекционных) учреждениях I–VIII видов.

2. Интегрированное обучение детей в специальных классах (группах) в общеобразовательных учреждениях.

3. Инклюзивное обучение, когда дети с особыми образовательными потребностями обучаются в классе вместе с обычными детьми.

В Законе РК «О физической культуре и спорте» от 2014 года № 228-V ЗРК отмечено, что в государственных образовательных учреждениях «Обучающиеся и воспитанники с ограниченными

физическими возможностями занимаются с использованием средств адаптивной физической культуры и спорта» [3].

Зачастую в общеобразовательных учреждениях дети с ограниченными возможностями здоровья чаще всего освобождены от занятий физической культурой, что приводит к значительному ограничению их двигательной активности и к гиподинамии. Применение упражнений, относящихся к зоне ближайшего физического развития, является наиболее ценным методом работы с данной категорией занимающихся при условии осторожного и строго дозированного их использования. Особенностью физического воспитания детей с ОВЗ является тот факт, что достичь достаточного уровня физической подготовленности, схожего с уровнем здоровых сверстников нельзя, однако регулярное применение физических упражнений уже в ближайшей перспективе дают положительный эффект.

Одним из ведущих механизмов, формирующих общие характерные особенности организма при отклонениях в состоянии здоровья, является сниженная двигательная активность. Она может быть как в форме недостаточности общей суммы активности, так и в виде ограниченности интенсивных нагрузок развивающего характера. При гиподинамии (недостаток движений) существенно нарушается общая жизнедеятельность, гомеостаз и нормальные функции организма, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. У детей и подростков ОВЗ встречается недостаточное развитие сердца: его объема, мышечной массы, клапанного аппарата (капельное сердце).

Адаптивная физическая культура для детей с ОВЗ в школе – важный предмет, обучающий ребенка уважать свое тело. Сам процесс физического воспитания включает восстановление функций нарушенных анализаторов, восполнение дефицита двигательной активности с учетом конкретного дефекта, формирование морально-волевых качеств.

Адаптивная физкультура – это в первую очередь коррекция нарушений моторики, двигательной системы организма, объединяющей его биомеханические, физиологические и психологические аспекты.

Основная форма занятий – это урок физической культуры.

Методы и приемы – физические упражнения, игры, элементы спорта, приемы дыхательной гимнастики и релаксации.

Двигательные нарушения, так же как интеллектуальные и речевые, связаны с органической патологией двигательного-кинестетического анализатора. Специальные упражнения АФК совершенствуют движения и одновременно развивают речь и интеллект.

В процессе своей физкультурно – оздоровительной работы каждому педагогу необходимо придерживаться следующих принципов:

1. Принцип диагностирования: учет основного диагноза, медицинские показания и противопоказания, особенности психических и личностных качеств.

2. Принцип адекватности: поставленные задачи, выбор средств, методов коррекционной работы соответствуют функциональному состоянию ребенка.

3. Принцип оптимальности: недопущение физических и психических перегрузок, а физические упражнения должны оказывать стимулирующее воздействие на организм ребенка.

4. Принцип вариативности: использование на занятиях не только физических упражнений, но и создание условий для их выполнения, воздействуя на сенсорные ощущения, речь [4]. Следует четко определиться с контингентом детей, каких можно включить в инклюзивную систему общего физкультурного образования. Обязательно следует учитывать психические и физические особенности детей с ОВЗ при организации и проведении уроков адаптивной физической культуры.

Каждому ребенку с ограниченными возможностями можно обучаться в обычном классе, кроме уроков адаптивной физической культуры. Проблема барьерной среды на занятиях инклюзивного физического воспитания приобретает всё большее значение по сравнению с другими дисциплинами. Все это приводит к необходимости изменения содержания образовательного процесса в соответствии с интересами и возможностями всех детей, обучающихся в одном классе. Разработка особого содержания и использования разнообразных организационных форм инклюзивного физического воспитания должна основываться на следующих положениях:

– соблюдение медицинских противопоказаний для детей с ОВЗ по применению средств и методов физического воспитания;

– организация условий для эффективного личностного и физического развития как детей, с особыми потребностями, так и их здоровых сверстников;

– максимальное сопровождение урочных и внеурочных занятий в системе инклюзивного образования физическими упражнениями [5].

Образовательная инклюзия, скорее всего, имеет свои пределы, когда первичный дефект ребенка (умственная отсталость, глухота, слепота) вызывает непреодолимые трудности адаптации в общеобразовательной школе. Предполагается сосуществование наряду с инклюзивным образованием традиционных форм специального образования при сохранении приоритетных по отношению к обучению обучающихся с ОВЗ форм совместного обучения, требующих создания специальных условий.

В «Рамках действий по образованию лиц с особыми потребностями», принятых в 1994 году совместно с Саламанской декларацией, «...когда совершенно очевидным является то, что обучение в обычных классах не способно удовлетворить образовательные или социальные потребности какого-либо ребенка или если это необходимо для благополучия данного ребенка или других детей...» то используются специальные школы, классы ...» [6].

В дефектологической науке широкое распространение получила точка зрения, согласно которой инклюзивное образование может быть эффективно для детей:

1. уровень психофизического и речевого развития которых соответствует возрастной норме или близок к ней.

2. инклюзивное образование наиболее приемлемо для детей с ОВЗ, с которыми была рано начата коррекционно-педагогическая работа (с момента выявления нарушения в развитии);

3. ребенок с нарушениями в развитии, обучаясь совместно с нормально развивающимися сверстниками, не перестает нуждаться в удовлетворении его особых образовательных потребностей со стороны дефектологов и должен оставаться под патронатом системы специального образования;

4. инклюзия не может носить массовый характер, поскольку в условиях «включённого образования» ребёнок с ОВЗ поставлен перед необходимостью овладеть государственным образовательным стандартом наравне с нормально развивающимися сверстниками. Как правило, это оказывается сильным для детей высоким уровнем психофизического развития, близким к норме.

Для качественной организации и проведения различных форм адаптивной физической культуры с детьми, в условиях инклюзивного образования, необходимо организовывать занятия в медицинских группах в соответствии с состоянием здоровья и прежде всего, на результатах диагностики исходных показателей двигательных возможностей занимающихся.

1. Основная медицинская группа – дети с ОВЗ уровень психофизического и речевого развития которых соответствует возрастной норме или близок к ней.

Дифференцированный подход.

2. Подготовительная медицинская группа – Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и слабо физически подготовленные, при которых разрешается физическая нагрузка. Занятия по адаптированным учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплексов двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. Дополнительные занятия для повышения уровня ОФП.

3. Специальная медицинская группа. Индивидуальный подход.

Подгруппа «А» – дети и обучающиеся, имеющие ограничения в состоянии здоровья постоянного или временного характера после травм и перенесенных заболеваний, требующие ограничения физических нагрузок.

Специальная «Б» – дети и обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, серьезные хронические заболевания, требующие существенного ограничения физических нагрузок, допущенные к теоретическим учебным занятиям. Занятия в кабинете ЛФК местной поликлиники, врачебно-физкультурном диспансере, а также индивидуально по согласованию с лечащим врачом.

**Выводы.** Проведенный анализ научно-методической литературы позволяет выделить следующие потребности детей с ОВЗ в инклюзивной образовательной среде по физической культуре:

1. Формирование групп обучающихся по состоянию здоровья.
2. Заключение о состоянии здоровья и рекомендации о допустимой физической нагрузке.
3. Выбор образовательного пути ребенка, имеющего отклонения в состоянии здоровья по предмету «Физическая культура».
4. Определение критерия оценивания образовательной деятельности.
5. Собеседования, консультации с родителями ребенка.
6. Планирование программы коррекции ориентированно на «мои личные достижения».
7. Создание специальных образовательных условий.
8. Создание ситуации успеха.
9. Контроль родителей, учителя, администрации за образовательной деятельностью ребенка.



#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Каз.Информ. Выступление директора Национального научно-практического центра коррекционной педагогики Райгуль Айтжановой [inform. kzttps://www.inform.kz/ru/skol-ko-v-kazahstane-detey-s-osobymi-obrazovatel-nymi-potrebnostyami\\_a3687556](https://www.inform.kz/ru/skol-ko-v-kazahstane-detey-s-osobymi-obrazovatel-nymi-potrebnostyami_a3687556).
2. Закон РК «Об образовании» от 27 июля 2007 г., № 319-III
3. Закон РК «О физической культуре и спорте» от 2014 года № 228-V ЗРК.
4. Есеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура. М.: Издательство «Советский спорт», 2000,-60с.
5. Сапрыкина Л.А. Проблема развития физического потенциала детей с ограниченными возможностями здоровья в инклюзивной школе. //Электронный
6. научный журнал. Профессиональная ориентация. -2017., №1. – С-250-254.
7. Саламанская декларация «О принципах, политике и практической деятельности в сфере образования лиц с особыми потребностями». Саламанка, Испания, 7-10 июня 1994 г.

**Голоха Л.И.**  
преподаватель  
Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, РК

**Нурмуханбетова Д.К.**  
к.п.н., доцент  
Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, РК

**Кефер Н.Э.**  
доцент  
Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, РК

**Ермаханова А.Б.**  
доктор PhD  
КазАСТ заведующая кафедрой гимнастики и плавания, г. Алматы, РК

**Токарева С.В.**  
преподаватель  
Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, РК

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТИВНОГО СПОРТА

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются вопросы психологического сопровождения в адаптивном спорте. Психологическая подготовка спортсмена-инвалида представляет собой определенную систему упражнений, охватывающую важнейшие для спортивной деятельности психические функции и качества человека.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, спортивные соревнования, психологическая подготовка, аутогенная тренировка, спортсмены-инвалиды, общество.

В последнее время в теории и методике спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры наблюдается значительный прогресс в области научного, методического, организационного обеспечения и сопровождения различных видов спорта, что и определило значительный рост не только в спортивных результатах, но и во всех составляющих спортивной деятельности. Сейчас высоких спортивных результатов добиваются спортсмены, которые вместе с тренерами овладевают современными научно-практическими и организационными знаниями в сфере спортивной деятельности, тренировочного и соревновательного процессов.

В современном обществе адаптивный спорт занимает все большее значение. Лица с ограниченными возможностями здоровья участвуют в различных соревнованиях, и наше общество начинает убеждаться в том, что спорт – это не только спорт для здоровых людей. Занятия спортом позволяют лицам с ограниченными возможностями проживать свою жизнь так, чтобы была возможность проявить себя, стать самостоятельным, создать условия для эффективной самореализации себя в обществе. Занятия спортом для лиц с ограниченными возможностями являются не только способом самоутверждения личности, социальной интеграции и физической реабилитации, но и способствуют овладению навыками собственного жизнеобеспечения, позволяют приобретать социальный опыт благодаря участию в тренировочной и соревновательной деятельности, повышают возможность общения в коллективе. Занятия спортом способствуют адаптации к сложным ситуациям и противостоянию высоким стрессующим факторам.

Область современного спорта включает в себя различные составляющие: управление; отбор и систему подготовки спортсменов; материально-техническое и финансовое обеспечение; подготовку кадров; научное, методическое, нормативное, программное, идеологическое, медицинское обеспечение и многое другое.

Специальные приемы и средства психологической подготовки могут представлять собой цикл специальных упражнений для развития необходимых спортсмену психических процессов и качеств личности, которые он может применять и вне настоящей (двигательной) спортивной тренировки; специально составленные задания по развитию психических функций, задействованные непосредственно в процессе физической, технической и тактической подготовки спортсмена.

Спортивная деятельность, а особенно спортивные соревнования, требует от спортсменов вложения больших затрат не только физической, но и психической энергии. Практический опыт показывает, что если даже спортсмен очень хорошо подготовлен физически и технически, он не всегда способен одержать победу в соревновании (к которым он по своим физическим данным вполне готов), особенно

если у него имеются провалы в психологической подготовке. Без должной психологической работы он не сможет показать во всем объеме положительные стороны своей физической и технической подготовки.

Анализируя различные организационно-методические аспекты подготовки, можно увидеть, что уровень результатов спортсменов с ограниченными возможностями в наивысшей степени зависит от их психологической и физической подготовки, и в меньшей степени зависит от уровня технико-тактической подготовки.

Хотелось бы отметить, что самым высоким достижением тренерской работы со спортсменами-инвалидами специалисты считают социальную адаптацию данной категории спортсменов, уровень их спортивных результатов и улучшение состояния здоровья, значительные изменения личностных качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий адаптивным спортом. Большинство спортсменов становятся более настойчивыми, способными к внутреннему самоконтролю и менее тревожными, большинство из них начинают стремиться к лидерству, проявлять самостоятельность при решении проблем и появляется желание быть в коллективе.[1]

В настоящее время осуществляется разработка разнообразных программ реабилитации, социальной адаптации и интеграции инвалидов во все сферы общественной жизни, в том числе и средствами адаптивного спорта. Несмотря на существенную роль адаптивного спорта в процессе реабилитации и социализации инвалидов по всему миру, в настоящее время в нашей стране данная проблема не имеет полного освещения. Это связано с тем, что в практической деятельности акцент больше делается на социализацию инвалидов в общество по правилам здоровых людей, а не на условиях приемлемых для людей с ОВЗ.

Рассматривая важность форм и методов спортивной тренировки в процессе реабилитации и социальной адаптации инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата, предлагается использовать для решения этих задач спортивные игры, в том числе и баскетбол. Использование занятий баскетболом на колясках позволит определить спортивную тренировку как целесообразное средство социально-психологической адаптации инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата.

Не для кого не секрет, что тренировочный процесс проводится в соответствии с требованиями к спортивной тренировке людей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья. В то же время, состояние здоровья людей с поражением опорно-двигательного аппарата предъявляет несколько иные требования к проведению тренировочного процесса и этот аспект нельзя игнорировать.

Успехи в спортивной деятельности расширяют жизненные перспективы, что является непременным условием для всесторонней социально-психологической адаптации людей имеющих ОВЗ, которые создают дополнительные предпосылки социальной реализации пространственной подвижности.

Спортивная деятельность подразумевает под собой многообразные и позволяющие достичь высокого совершенства двигательные навыки. Важно помнить, что в спортивной деятельности эти навыки, представляют собой, как правило, целостные, именно законченные в своей структуре действия, а не их отдельные компоненты.[2]

Во многих, и притом в главных видах спорта, спортивные действия выполняются не автоматически, а под контролем сознания. Именно поэтому спортсмен, достигший совершенства в выполнении того или иного спортивного действия, может свободно и детально рассказать, как он это действие выполнил и какие при этом допустил ошибки. Кроме того, хочется отметить, что и эмоциональный тонус является весьма важной стороной психологической структуры спортивной деятельности. Сюда относится ее эмоциональное содержание, наличие в ней стенических или астенических эмоций, степень их выраженности, их влияние на эффективность деятельности, в частности при ее успехе или неуспехе, и др.

Нельзя забывать о том, что и динамический характер спортивной деятельности, который выражается в стремлении к спортивному совершенствованию, в постоянном и неуклонном повышении спортсменом своего мастерства. Имеет особенность в том, что если рост замедляется, то деятельность спортсмена, превращается в стандартное выполнение определенных зазубренных движений или действий, и тем самым утрачивает свой спортивный характер.

Психологическая подготовка спортсмена представляет собой определенную систему упражнений, охватывающую важнейшие для спортивной деятельности психические функции и качества человека.

Эта система может быть представлена в следующем виде:

– Упражнения по развитию зрительных, мышечно-двигательных и вестибулярных ощущений и восприятий, их быстроты и точности, в частности, совершенствование разностных порогов чувствительности в этих психических процессах.

– В мышечно-двигательных восприятиях и ощущениях, когда внимание спортсмена направляется не на мышечный аппарат, а на характерные для данного спортивного действия вполне определенные параметры движения – его направление, форму, быстроту (длительность, ускорение, замедление), темп, ритм и др. Это такие параметры движений и действий, которые легко проверяются вполне объективными мерами и показателями и поэтому допускают осознанное, целенаправленное управление ими. Однако в обычной тренировке, когда внимание спортсмена не направлено специально на остроту соответствующих ощущений и восприятий, то их пороги остаются нередко грубыми, что и не позволяет спортсмену четко дифференцировать свои движения в соответствии со стоящей перед ним задачей.[3]

– Упражнения по саморегулированию эмоциональных состояний. Здесь важно отметить, что эмоции являются одним из самых филогенетически древних психических процессов и состояний человека.

Практика спорта показывает, что спортсмены, как правило, плохо владеют своим эмоциональным состоянием. Зачастую они не могут справиться с отрицательными эмоциями, стихийно возникающими у них в процессе той или иной смены спортивных ситуаций, не всегда могут правильно, в точных пределах, использовать положительные эмоции. Общеизвестны случаи, когда завышенный характер положительных эмоций также приводил спортсмена к потере контроля над своими действиями. Все это вызывает обязательную необходимость воспитания у спортсменов способности управления своими эмоциями.

Всякую эмоцию мы переживаем как определенное субъективное состояние, которое может выражаться в чувстве удовлетворения (приятное) или неудовлетворения (неприятное), в их различной степени и характере (качестве). Но одновременно всякое эмоциональное состояние связано с целым рядом определенных изменений в деятельности организма.

В медицине до последнего времени господствовало деление внешних проявлений эмоций на управляемые (мимика) и неуправляемые (вегетативные и эндокринные). Спортивная деятельность показала, что все виды органических проявлений доступны сознательному управлению. Отличным примером, доказывающим эффективность применения этого утверждения, является успешное применение в спортивной практике в целях борьбы с неблагоприятными эмоциональными состояниями метода аутогенной тренировки.

Все это становится возможным, так как аутогенная тренировка, благодаря психологическому своеобразию этого метода, позволяет регулировать и вегетативные процессы, лежащие в основе тех или других эмоциональных состояний человека.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие.-М.: СпортАкадемПресс, 2019.
2. П.А.Рудик, Журнал "Спортивный психолог", 2006г
3. Салов, В.Ю. Адаптивная физическая культура: проблемы и решения. // Актуальные проблемы теории и практики инклюзивного образования: Материалы международной научно-практической конференции. – Уральск, 2016.

**Исмагилова Л.Ф.**

*преподаватель ФГБОУ ВО «Елабужский институт (филиал)  
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»  
г. Елабуга, РФ*

**Мутаева И.Ш.**

*профессор, к.б.н ФГБОУ ВО «Елабужский институт (филиал)  
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»  
г. Елабуга, РФ.*

**Кузнецова З.М.**

*профессор, д.п.н. Университет управления «ТИСБИ»  
г. Набережные Челны, РФ*

## **ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ В РАМКАХ МЕЖДУНАРОДНОГО ПРОЕКТА «ВОЗМОЖНОСТЬ»**

**Введение.** Адаптация физиологических систем организма студентов к умственной и физической нагрузке рассматривается как биологический базис результативности процесса обучения и реализации физкультурно-спортивной деятельности. В процессе обучения и тренировки создаются условия для проявления качественных сторон обучения и двигательной деятельности. Важным компонентом изучения данного вопроса является изучение физиологических основ организации учебных занятий и двигательной активности студентов, особенно на первом курсе обучения. Важным компонентом адаптационно-компенсаторных изменений при умственных и физических нагрузках является изучение физической работоспособности. Важно при этом определение значимости аэробных упражнений, как условия повышения эффективности умственной работоспособности. Выполнение аэробных упражнений на природе положительно влияет на психологическое и эмоциональное состояние студентов. Процесс адаптации к возрастающим как умственным, так и физическим нагрузкам происходит проявлением соответствующих функциональных компенсаторных реакций организма. Ведущим условием повышения умственной работоспособности может выступать согласованность объема и интенсивности физических нагрузок, определяющих общую физическую работоспособность [1].

Количество определений понятия работоспособности на сегодняшний день велико. Наиболее распространенным понятием работоспособности является характеристика способности человека выполнять определенную деятельность, которая задана временными ограничениями и определенными параметрами результативности [2].

На сегодняшний день, немалое количество работ, которые посвящены именно изучению мышления, памяти, умственной работоспособности студентов, в которых доказано, что у людей систематически занимающихся физической культурой и спортом и у людей, не занимающихся физической культурой и спортом, работоспособность различна.

Одной из основных задач, которая стоит перед высшим учебным заведением, является воспитание у студенческой молодежи желания становиться лучше и формирование у них правильного понятия о физическом, психологическом и социальном здоровье, которое, в свою очередь, требует постоянной и систематической работы. В итоге, получая при этом повышение работоспособности своего организма.

Важно научить студенческую молодежь так планировать свой рабочий день, чтобы было определено оптимальное взаимодействие умственной и физической нагрузки, которое, в свою очередь, должно обеспечивать высокий уровень познавательной деятельности студентов высших учебных заведений. Не менее важным аспектом является умение правильно и во время переходить от умственной работы к физической работе, и наоборот [3,4,5]. Уровень физической работоспособности, определяемой у студенческой молодежи, является осевым, эффективно выражать собственные идеи и активно принимать участие в жизни общества сегодня и сейчас.

Целью исследования данной работы явилось изучение особенностей физической и умственной работоспособности студенческой молодежи, обучающихся в высших учебных заведениях.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе Елабужского института (филиала) К(П)ФУ города Елабуги, в период с 01.09.2021 по 31.12.2021 год. В исследовании приняло участие 60 человек (девушек), в возрасте от 18-19 лет. Общее количество испытуемых было поделено на 2 группы: 1 и 2 курс контрольная группа – группа в количестве 30 человек; 1 и 2 курс экспериментальная группа – группа в количестве 30 человек.

Студентки контрольной группы занимались по утвержденным программам, получали преимущественно анаэробную нагрузку в ходе исследования. Дополнительные занятия по физической культуре не посещали, также не посещали никакие спортивные секции и не занимались самостоятельно в течение первого учебного семестра.

Студентки экспериментальной группы занимались по утвержденным программам, получали преимущественно аэробную нагрузку в ходе исследования. Дополнительные занятия по физической культуре не посещали, однако часть группы студенток данной группы посещали спортивные секции, а часть – занималась самостоятельно в течение первого учебного семестра.

Общее количество часов за неделю, которое отводилось на физическую культуру и спорт в контрольной группе, составило 4 часа, а именно, только занятия по физической культуре в вузе. Общее количество часов за неделю, которое отводилось на физическую культуру и спорт в экспериментальной группе составило 10 часов, 4 часа занятия по физической культуре в вузе и 6 часов отводилось на посещение спортивных секций и самостоятельных занятий. Режим двигательной активности студенток был различным.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для исследования физической работоспособности студентов контрольной и экспериментальной групп нами были использованы следующие методы:

1) Гарвардский степ-тест – тест, разработанный в 1942 году, который позволяет оценить физическую работоспособность. Вначале необходимо измерить ЧСС в течение 30 секунд. После чего переходим к самому тесту, подъем необходимо выполнять на ступень с частотой около 28-30 раз за одну минуту, выполняется данный тест в течение пяти минут. После выполнения 5-ой работы, необходимо замерить ЧСС в течение первых 30 секунд, затем на второй, третьей, четвертой минутах восстановления.

Индекс Гарвардского степ-теста определяется по следующему формуле:

$ИГСТ = T * 200 / (f1 + f2 + f3)$ , где T – это время восхождения на ступень, f1, f2, f3 – это пульс за первые 30 сек., на 2,3,4-х минутах восстановления.

Оценка физической работоспособности: 50 и ниже – очень плохая; 51-60 – плохая; 61-70 – средняя; 71-80 – хорошая; 81-90 – очень хорошая; 91 и выше – отличная.

2) Проба Штанге – проба с задержкой дыхания на вдохе, которая проводится следующим образом. В положении стоя, необходимо подсчитать ЧСС за 30 секунд, несколько раз. Дыхание необходимо задержать на вдохе, после того, как выполните 3 вдоха с глубокими выдохами. После чего, надо записать ваш результат, затем замерить ЧСС. После отдыха 3-4 минуты, можно повторить процесс несколько раз.

Оценка: меньше 39 сек. – неудовлетворительно; 40-59 сек. – удовлетворительно; больше 60 сек. – хорошо.

3) Проба Генчи – проба с задержкой дыхания на выдохе, которая проводится следующим образом: в положении стоя, необходимо подсчитать ЧСС за 30 секунд, несколько раз. Дыхание необходимо задержать на выдохе, после того, как выполните 3 вдоха с глубокими выдохами. После чего, надо записать ваш результат, затем замерить ЧСС. После отдыха 3-4 минуты, необходимо повторить процесс 2 раза.

Оценка: меньше 35 сек. – неудовлетворительно; 36-49 сек. – удовлетворительно; больше 50 сек. – хорошо.

Для исследования умственной работоспособности студентов контрольной и экспериментальной групп нами был использован метод буквенных пробы по таблице Анфимова. Суть пробы: работа с таблицей длится в течение пяти минут, пять разделов с перерывами между ними в 10 секунд. Время начинает отчитываться после обозначения определенного символа.

Оценка умственной работоспособности:

1) Коэффициент точности выполнения всех заданий рассчитывается по формуле

$A = M/N$ , где M – это количество вычеркнутых знаков, а N – это общее количество знаков, которые было необходимо вычеркнуть.

2) Коэффициент умственной продуктивности рассчитывается по формуле

$P = A * S$ , где S – это количество просмотренных знаков исследуемого.

3) Объем зрительной информации рассчитывается по формуле

$Q = 0,5936 * S$ .

В таблице 1 представленные данные, по которым оценивалась умственная работоспособность студенток контрольной и экспериментальной групп.

Общее количество просмотренных знаков при выполнении заданий	Общее количество допущенных ошибок при выполнении заданий	Оценка
Больше 1000	2 и меньше	Отлично
900-1000	3-5	Хорошо
800-900	6-10	Удовлетворительно
Меньше 700	11 и больше	Неудовлетворительно

В таблице 2 представлены данные, средние показатели физической работоспособности контрольной и экспериментальной групп, полученные в начале первого учебного семестра и в конце первого учебного семестра.

Исследуемые группы	Оценка физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту		Оценка физической работоспособности по пробе Штанге		Оценка физической работоспособности по пробе Генчи	
	Средние показатели	Оценка	Средние показатели	Оценка	Средние показатели	Оценка
Контрольная группа в начале первого учебного семестра	52	Плохая	32	Неудовлетворительно	28	Неудовлетворительно
Контрольная группа в конце первого учебного семестра	74	Хорошая	50	Удовлетворительно	42	Удовлетворительно
Экспериментальная группа в начале первого учебного семестра	54	Плохая	34	Неудовлетворительно	26	Неудовлетворительно
Экспериментальная группа в конце первого учебного семестра	86	Очень хорошая	62	хорошо	50	хорошо

Из данных таблицы 2 видно, что в начале учебного семестра, после длительного каникулярного периода, физическая работоспособность была снижена. Физическая работоспособность была оценена по Гарвардскому степ-тесту на оценку плохо, по пробе Штанге и пробе Генчи физическая работоспособность была неудовлетворительная. Так же из полученных данных видно, что в конце первого учебного семестра физическая работоспособность в обеих группах изменилась в положительную сторону, однако рост показателей физической работоспособности в экспериментальной группе был выше, нежели в контрольной группе. Поэтому, можно говорить, что аэробная нагрузка и повышение двигательной активности, за счёт дополнительных занятий физической культурой и спортом, а также посещение студентами спортивных секций, положительно влияет на их физическую работоспособность.

В таблице 3 представлены данные, средние показатели умственной работоспособности контрольной и экспериментальной групп, полученные в начале первого учебного семестра и в конце первого учебного семестра.

Исследуемые группы	Общее количество просмотренных знаков при выполнении заданий	Общее количество допущенных ошибок при выполнении заданий	Оценка
Контрольная группа в начале первого учебного семестра	720	12	Неудовлетворительно
Контрольная группа в конце первого учебного семестра	960	4	Хорошо
Экспериментальная группа в начале первого учебного семестра	680	14	Неудовлетворительно
Экспериментальная группа в конце первого учебного семестра	1080	2	Отлично

Из данных таблицы 3 видно, что в начале учебного семестра, после длительного каникулярного периода, умственная работоспособность была снижена, была оценена как неудовлетворительная. Также можно заметить, что в конце первого учебного семестра умственная работоспособность в обеих группах изменилась в положительную сторону, однако рост умственной работоспособности в экспериментальной группе был выше, нежели в контрольной группе. Поэтому, можно говорить, что аэробная нагрузка и двигательная активность занимающихся положительно влияет на умственную работоспособность студенческой молодёжи.

**Выводы.** Подводя итоги, следует обратить внимание, что на основании полученных данных, после определения физической и умственной работоспособности студентов высших учебных заведений обязательные занятия по физической культуре, согласно учебному плану, которые реализуются на двух занятиях в неделю, недостаточны. Двигательная активность студентов, занимающихся только на занятиях по физической культуре, мала. Что в свою очередь, уменьшает потенциал физической и умственной работоспособности. Поэтому, мы рекомендуем увеличить студенческой молодёжи их двигательную активность, включать, помимо занятий по физической культуре, внеурочные занятия спортом и посещение спортивных секций.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Назаренко, Л.Д. Адаптационно – компенсаторные изменения при мышечной деятельности / Л.Д. Назаренко. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2021. – 112 с.
2. Резников А.С. Физическая и умственная работоспособность студентов и влияние на неё различных факторов // Материалы XI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» Электронный ресурс – URL: <https://scienceforum.ru/2019/article/2018010610>
3. Соловьёв В.Н. Умственная и физическая работоспособность студентов как фактор адаптации к учебному процессу // Успехи современного естествознания. – 2004. – № 8. – С. 69-72.
4. Физическая работоспособность человека // Биология и медицина [Электронный ресурс] –URL: <http://medbiol.ru>.
5. Левент Акыджи, Джулия Манискалко, Кузнецова З.М., Кузнецова Е.А. Форум по этноспорту – возрождение народных видов спорта. Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021; 16(3): 5-8. DOI: 10.14526/2070-4798-2021-16-2-5-8.



**Қамысбаева Д.К.**  
«АӘД және дене тәрбиесі» кафедрасының  
аға оқытушысы  
М.Х.Дулати атындағыТарӨУ  
Тараз қ., ҚР.  
**Мусабеков А.Р.**  
«Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі»  
кафедрасының аға оқытушысы  
М.Х.Дулати атындағыТарӨУ  
Тараз қ., ҚР.

## **СҮЙЕК СЫНҒАНДА ҚОЛДАНЫЛАТЫН ЕМДІК ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫ**

Сүйектің сынуы – сырттан келген күштің әсерінен сүйектің анатомиялық құрылысының бұзылуы. Оның бірнеше себептері бар:

1. Травматологиялық немесе сыртқы күштің әсерінен (құлап қалу, соққыға жығылу, жол апаты, спорт сайыстарында жарақаттану т.б.).
2. Патологиялық – әртүрлі аурудың салдарынан (мысалы, қатерлі ісік, сүйек туберкулезі, сүйек қабынуы т.б.)
3. Химиялық – ертінділер, қышқылдардың әсері.
4. Электрлік – күйіп қалу, тоқ ұру.
5. Радиациялық – сәуленің әсерінен т.б.

Сынық ашық және жабық болып екіге бөлінеді. Егер тері, тері астындағы шелді қабат, бұлшық ет бүлініп сынған сүйек сыртқа шығып тұрса онда оны ашық сынық дейді. Ал тері бүлінбесе – оны жабық сынық деп атайды.

Жіліктерде сынықтың кездесетін түріне байланысы диафизарлық (ортасынан бөлінген), метафизарлық (жілік мойны үзілгенде) және эпифизарлық (жілік басы немесе буын зақымданғанда) болып үшке бөлінеді.

Жасөспірім, балаларда сынықтың екі түрі кездеседі. Біріншісі – эпифизеолиз – жілік басының өсетін жерінен жұлынып кетуі. Екіншісі – "тал шыбықтай" майысу. Жас балалар сүйегінде минералдық заттар мен су көп мөлшерде болады, сондықтан сүйек қабығының ішінде сынады, ал қабығы бүлінбей тұтас қалады.

Сүйек сыну сызығында байланысты бірнеше түрде кездеседі: көлденең, көлбеу, қиғаш, бұралып, ілгектеніп, уақ бөлшектерге бытырап, бөлшектердің бір-біріне нығыздала шөгіп т.б.

Көптеген сынған сүйектер сыртқы күштің әсерінен орнынан тайып кетеді. Оған бұлшық еттің жиырылу да ықпал жасайды. Мысалы, ұзыннан ұзақ, көлденең бұрышталып, бұралып сүйек бөлшектері ығысады. Әдетте, мұндай ығысу тек бір түрінде емес, бірнеше түрінде кездеседі.

### **Сынықтың белгілері**

Сынықтың салдарынан денеде анатомиялық және функционалдық өзгерістер барлық ұлпалар мен мүшелерде байқалады. Ол сынған жерде және бүкіл ағзаны қамтиды. Сондықтан оны жарақаттану ауруы деп атайды.

Сынған жерде тіндердің жансыздануы, қан тамырларының жарылуы, жүйке талшықтарының шайқалуы, зат алмасуының бұзылуы анықталады. Осы жер жағымсыз тітіркендіргіш көзі болып табылады. Өйткені онда пайда болған импульс жоғарғы жүйке жүйесі-миға жетеді де оның реттеуші қызметін бұзады. Соның салдарынан адамның ойлау қабілеті төмендеп, ішкі ағзарлардың (өкпе, жүрек, ас қорыту, ішкі секреция бездері т.б.) қызметі нашарлайды. Есінен танып құлап қалады.

Осыған орай жарақат алған жердің белгілері: ауру, ісіп кету, қан ағу немесе көгеру, сүйек сынған бөлшектерінің, басқан кезде сықырлауы, қимыл-қозғалыстың тапшылығы.

Жалпы адамға білінетін белгілер жүрек соғу жиілігінің артуы, ентігу, қан қысымының өзгеруі т.б.

### **Сынықты емдеу**

Сынған сүйектің анатомиялық тұтастығын және қызметін қалпына келтіру ең негізгі мақсат. Осыған орай орындалатын шаралар:

1. Сынған сүйек бөлшектерін орнына салу-репозиция.
2. Жақсылап қозғалмастай танып тастау-ммобилизация.
3. Жарақаттанған жердің қан айналымын жақсарту.
4. Дер кезінде, фуункционалды емдеу немесе емдік дене шынықтыруды тағайындау.

Сынған сүйек бөлшектерін орнына салу екі түрге бөлінеді. Біріншісі қолмен сынған сүйекті екі жаққа тартып орнына түсіріп, гипс таңғыштармен тартып байлап тастау. Екіншісі күрделі сынықтарда, жіліктің басынан сүйектің ішіне сымтемір өткізіп, арнайы шеге, болт-винттер арқылы екі жағынан бекітеді. Оны "металлоостеосинтез" деп атайды. Оның әсері, сынған сүйектегі бұлшық еттерді тітіркендіріп жиырылуға ықпал жасайды, сол кезде сынған бөлшектер орнына түсуі. Емдеу әдісінде үлкен орын алған Илизаров аппараты немесе компрессия – дистракциялық аппарат деп атайды. Мұның ерекшелігі сүйек бөлшектерін орнына түсіріп, қимылсыз ұстап тұрумен қатар, қысқарған сүйекті 20-22 см ұзартуға ықпал жасайды. Тағы бір артықшылығы, аяғы сынған адамдар осы аппараты киген күннен бастап түрегеліп жүріп, әртүрлі дене шынықтыру жаттығуларын жасай алады.

Кейінгі кезде сүйекті тез жетілдіруге ультрадыбысты кеңінен қолданып жүр.

Осындай күрделі емдеу әдістерінің ішіне функционалды немесе емдік жаттығулар да кіреді. Оны үш кезеңге бөледі: иммобилизациялық, постиммобилизациялық және қалпына келтіру.

Бірінші кезеңде емдік дене шынықтыру жарақаттану ауруының бір бөлікке және жалпы денеге тигізетін әсерін бәсеңсіту үшін тағайындалады. Сол сияқты ішке ағзарлардың жұмысына нұқсан келтірмеуін, қызметін тұрақты атқаруын қадағалайды.

Бірінші кезең алғашқы сүйек мүйізше қалыптасқанша созылады. Функционалды емдеу әдісінің негізгі мақсаты жараланған немесе сынған жердің қимыл-қозғалысын арттырып, тез жетілуіне, күнделікті тұрмысқа бейімдеу. Жалпылама жаттығуларға қоса арнайы емдік дене шынықтыруы беріледі ол сынған аяқ-қолдың бос саусақтарына жаттығулар беріледі. Бұл кезде еске сақтайтын жай, сынған сүйек бөлшектері ығысып кетпеуіне баса назар аударылады. Жаттығулар асықпай байыппен, орташа жылдамдықпен 10-15 мин орындалады.

Сүйек сым темірмен тартылып жатса, арнайы жаттығулар арқылы екі жаққа аударылуға, бөксені көтеруге икемдейді.

Сүйек-буын ауыр зақымданса, берілетін жаттығулар ауруын асқындырмау үшін тағайындалады. Әсіресе өкпе қабыну, ішек жиырылмау, бұлшық ет солу, жамбас не құймышақ ойылу т.б.

Жарақаттанған жерде баса назар аударатыны, буындардың қатып қалмауы, сүйек "сұйылмауы" . Ол үшін бұлшық етті қатайтып – босату, оймен орындалатын жаттығуларды бірнеше қайталау керек.

Сүйек тез жетілу үшін екі балдақпен бөлме ішінде жүрген пайдалы және тұрмыс-тіршілікке қажет қозғалыстар жасаған абзал. Тек бәрінде де сақтықпен орындалады, өйткені сынған сүйек бөлшектері орнынан тайып кетіп қан тамырларын жарақаттауы немесе бұлшық еттерді қысып тастауы ықтимал.

Екінші кезеңде сүйек мүйізшесі өзінің жетілген тұрақты құрылысын құрады ал оған ықпал жасайтын тек жаттығулар. Жарақаттанған жерді өзінің атқаратын қызметіне байланысты қимылдатады. Ол үшін барлық буындарға белсенді жұмыс беріп, бұлшық еттерді қатайтып, көптеген тұрмыс-тіршілікке лайықты қозғалыстар жасайды.

Бұл кезеңде байланып жатқан аяқ-қолдың буындарына баса назар аударады. Сол сияқты жүйке мен бұлшық еттің солмауын қадағалайды.

Ол үшін күніне бірнеше рет сынған аяқ-қолды әртүрлі қалыпта ұстайды (жоғары көтеріп, екі жағынан құм салған дорбашамен тіреп, сау қолмен оңға-солға қимылдатып т.б.).

Екінші кезеңде жаттығулар құрал жабдықтармен, механикалық аппараттармен, арнайы еңбек терапиясымен атқарылады.

Жаттығулар орташа жылдамдықпен, екпінді, күшпен 25-30 минут орындалады.

Үшінші кезеңде емдік дене шынықтырудың негізгі мақсаты сүйекті толық жетілдіріл, өз қызметіне бейімдеу. Адамның ақсаңдамай шайқалмай, сылтпай жүруіне ықпал жасау. Ол үшін бұлшық етті толық жетілдіріп, оның серпімділігін арттыру және сау адамға лайықты жұмыстарды орындау. Әлеуметтік, медициналық, тұрмыстық және спорттық дәрежелерді қалпына келтіру бір сөзбен айтқанына ағзаға толық реабилитация жасау.

Ол үшін спорттың-қолданбалы жаттығулар, ойын түрлері (баскетбол, волейбол, шаңғы тебу т.б.) кеңінен қолданылады. Оның ұзақтығы 35-45 минутқа созылады.

Жаттығулар жинағын тағайындағанда бірінші кезеңде 25 % – арнайы, 75% – жалпы жаттығулар, екінші кезеңде тепе тең 50%, 50 – ал үшінші кезеңде 75% арнайы, 25% – жалпы жаттығулар тағайындалады.

Жілік сынғанда аяқ-қол сүйектері орта есебімен 3-5 аптадан 4 айға дейін қозғалтпай таңып тастайды. Ол адамның жасына жынысына, алған жарақатына байланысты өзгеріп отырады.

Үшінші кезеңде ауруды толық қалпына келтіріп, орындалатын жаттығулар күрделі болуға тиісті.

**Бұғана сынғанда қолданылатын дене шынықтыру жаттығулары**

Бұғана сынуы соққыға жығылғанда, оқ тигенде, құлағанда т.б. кездеседі.

Белгілері: сынған жер ісіп, көгеріп, қол көтерілмей, сынған сүйектер бұлшық еттің тартылуына байланысты бірі төмен, екіншісі жоғары ығысып кетеді.

Алғашқы көмек: жарақаттанған бұғы бұғынаны орнына келтіріп, қолды шынтақтан бүгіп кеудеге қыса байлап тастайды Оны "Дезо таңғышы" деп атайды.

Емдеу екі түрге бөлінеді хирургиялық және консервативтік болып. Екіншісі жабық сынықты гипс таңғыштармен байлап тастайды. Ал хирургиялық – сынған сүйек бөлшектерін операция арқылы бірлестіріп, өзіне тән темір тор, немесе бұғананың екі жағынан арнайы медициналық шегелермен ұста-тады.

Ол клиникалық өзгерістеріне байланысты үш аптаға созылады. Емдік дене шынықтыру 2-3 күннен кейін басталады.

Бірінші кезеңде жалпылай сауықтыру жаттығулармен қатар білезік, шынтақ буындарына қимыл-қозғалыстар тағайындалады. Қолды бүгіп-жазу, бұрау, алақанды ашып-жұму жаттығулар екпінді орындалса, иық буынын еппен қозғайды. Ол үшін жарақаттанған жаққа денені иіп, қолды төмен түсіріп оңға-солға, алға-артқа шайқайды. Қолды жоғары көтеру 90° тан аспау керек.

Сүйек жетіліп, мүйізше пайда болған соң, шамамен, екі аптадан кейін екінші кезең басталады.

Жаттығулар жинағы иық буынына басымырақ беріледі. Ол үшін гимнастикалық таяқша, гимнастикалық тоқпақша, созылмалы медициналық резеңке, жеңіл доп т.б. пайдаланады.

Үшінші кезең – иық буынын толық, қимылдатуға арналған. Бұл кезде иық үстіндегі бұлшық еттерді жетілдіріп, жиырылумен созылуын, арттырып, қимыл-қозғалысты күрделендіреді.

Бұғана сынған кезде қан – тамырлары мен жүйке жүйесі зақымданса, сол сияқты сүйек бөлшектері орнына түспей қалса, операциялық көмек қажет. Мұндай жағдайда емдік дене шынықтыру тігісті сөккен соң басталады, ал қолды 90°- тан жоғары көтеру тек 2 аптадан кейін ғана іске асады.

#### **Жауырын сынғанда қолданатын дене шынықтыру жаттығулары**

Сыну себептері: Оқыста құлағанда, соққыға жығылғанда, жауырынға оқ тигенде т.б. Жауырынның ортасынан бөлінуі, байламдарының үзіліп кетуі, бұрыштарының сынуы және жауырын мойынының үзілуі т.б.

Алғашқы көмек: Дезо таңғышымен бүгілген қолды денеге таңып, үш бұрыш орамалмен мойыннан асып қояды.

Емдік дене шынықтыруды 2-ші күннен бастап тағайындайды, оның әдістері бұғана сынғанда берілетін жаттығулармен бірдей. Ұсақ бұлшық еттерді, ортаңғы және кесек бұлшық еттерді қамтитын жаттығулар қолданады. 10 күннен соң емдік дене шынықтыру шынтақ және иық буындарына беріледі. Бір жағына иіліп тұрып қолды алға, артқа сермеу және оңға солға шайқау. т.б.

Алайда сүйек сынықтары "күл-талқандай" болса, операция арқылы орнына салып арнайы темір тормен қолды 3-4 аптаға таңып тастайды. Бірінші күннен бастап жаттығулар тағайындалады. 12-18 күннен соң иық буынын қатты қимылдатады.

Үшінші кезеңде қолды және аяқты толық қалпына келтіруге арналған жаттығулар тағайындалады. 2-2,5 ай мерзімі өткен соң ауру адамның жұмысқа шығуына мүмкіндік туады.

#### **Білек сүйегі сынғанда қолданатын дене шынықтыру жаттығулары**

Білек сүйегі соққанда, жығылғанда білекпен құлағанда кездеседі. Аталған сүйектің сынуына бұлшық еттердің тартылып, кенеттен жиырылуы да әсер етеді немесе қолдың бұралуы. Сынық көлденең, көлбеу, жарықша, бұралып т.б. түрде кездеседі.

Білек сүйектері сынғанда шынтақ немесе шыбық жүйке жүйесі зақымданады. Сондықтан ауру адам қолын көтеріп, қимыл жасай алмайды.

Емдеу әдісі, консервативті, операциялық болып екіге бөлінеді. Аурудың түріне, дәрежесіне қарай көбінесе хирургиялық әдіс қолданылады. Сынық сүйектерін орнына салған соң 3,5-4 ай мөлшерде қимылдататын арнайы тор тартқышқа салып тартып тастайды. Арнайы қозғалмалы аппаратқа байланысты қолды шынтақтан қозғалтуға мүмкіндік туады.

Емдік дене шынықтыруды бірінші күннен бастап қолданады. Бірінші кезеңде барлық денеге, сау қол-аяққа жалпылама жаттығулар беріледі. Онда ұстайтын негізгі мақсат тартылып-таңылған қолға толық тыныштық сақтау. Сынған қолға арнайы жаттығулар беріледі. Ол шынтақтан бүгіп-жазу, бұрау, білезік буынан қимылдату. Қолдың бұлшық еттерін қатайтып, босаңсыту. Ол үшін алдымен біліктің, одан соң иықтың бұлшық еттерін ретімен шыңдап шынықтырады.

Осы кезеңнің, сонында орнын толтыру механизміне сәйкес тұрмыс тіршілікке икемдейді.

Екінші кезең (таңғыштан босатқан соң) – емдік дене шынықтырудың негізгі мақсаты білезік, шынтақ, иық буындарының қимыл-қозғалысын арттыру. Жаттығуларды өте үлкен сақтықпен тағайындайды, өйткені толық жетілмеген сүйек, қайтадан сынып кетуі ықтимал. Орындалатын жаттығулар: отырып, қолды столға қойып оңға-солға жылжытады. Түрегеліп тұрып гимнастикалық таяқшылар,

тоқпақшалар, доп сияқты заттарды, әр-түрлі құрал-саймандарды қолдану арқылы жаттығулар орындалады.

Үшінші кезеңде жаттығулар барлық буындардың қимыл-қозғалысын арттыру үшін тағайындалады. Қолдың бұлшық етін жетілдіріп, ауру адамның ой-өрісін өсіріп, тұрмыс-тіршілікке бейімдейді.

*Дене шынықтыру жаттығуларының жиынтығы.*

Барлық жаттығулар орындыққа отырып жасалады.

1. Қолды столға қойып, саусақтарды жинайды – 5-6 рет.
2. Қолды білезікке тіреп саусақтарын жоғары көтеріп түсіреді – 4-6 рет.
3. Қолды ішіке және сыртқа бұрайды 2-4 рет.
4. Қолды шынтаққа тіреп тік ұстайды саусақтарды бүгіп-жазады – 5-6 рет.
5. Тірек білезігінен қолды бүгіп жазады – 4-5 рет.
6. Қолдың басын оңға-солға шайқайды – 4-5 рет.
7. Қолды шынтақтан ішіне – сыртына бұрайды – 3-4 рет.
8. Алақанды тіреп шынтақты жоғары көтереді – 4-6 рет.
9. Екі алақанды бір-біріне жапсырып жоғары көтеріп, шынтаққа тіреп қолды түгел алға артқа қимылдатады.

10. Осы қалыпта оңға-солға қимылдатады – 5-6 рет.

Аталған жаттығулар күн сайын күрделеніп, саны көбейіп отырады. Құрал-саймандар (гимнастикалық таяқша, тоқпақша, теннис, доптар) пайдаланып жаттығуларды таза ауада орындайды.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Икіманова.Г. Саулық пен сымбат. "Қайнар" Алматы-1991ж.
2. Сәтбаева Х.Қ, Өтепбергенов А.А. Адам физиологиясы. Алматы-2005ж.
3. Сатпаев Х.К., Нілдабаева Ж.Б., Өтепбергенов Ә.А. Адам физиологиясы. Алматы-1995ж.

*Гайфуллина А.З.*  
*бакалавр 2 года обучения*  
*Казанский национальный исследовательский технический университет*  
*им. А.Н. Туполева-КАИ, г. Казань, РФ*  
**Научный руководитель: Покровская Т. Ю.**  
*к.с.н., Казанский национальный исследовательский технический университет*  
*им. А.Н. Туполева-КАИ, кафедра физического воспитания и спорта*

## **СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ ПИЛАТЕС ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ КАК ПУТЬ ПРИВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**Аннотация.** В данной статье описаны общие причины отсутствия интереса студентов специальной медицинской группы к занятиям физической культурой и спортом, а также затронута тема методик проведения занятий по системе пилатеса, как одному из элементов мотивации повышения интереса к элективной дисциплине «Физическая культура». В статье представлены результаты исследования, проведенного на базе КНИТУ-КАИ.

**Ключевые слова:** система пилатес, студенты с отклонениями в состоянии здоровья, физическая культура, специальная медицинская группа здоровья, здоровый образ жизни.

В данной статье основным объектом анализа и одним из актуальных проблем стало привлечение студентов к физической культуре и спорту. Последние несколько лет в нашей стране активно пропагандируется здоровый образ жизни. Студенты все чаще начинают заботиться о своем здоровье, выбирая многообразное правильное питание и занятия различными видами спорта, нежели фастфуд или лежание на диване.

По статистическим данным ВОЗ, около 80% молодых людей страдают различными видами заболеваний, а половина из них хронические. Наиболее частыми группами отклонений состояния здоровья являются нарушения опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. Все заболевания приводят к установлению ограничений и отсутствия возможности выполнять определенные упражнения в полной мере, это как раз касается студентов специальной медицинской группы здоровья.

Важным фактором является ряд причин, помимо отклонений в состоянии здоровья, по которым снижается интерес молодежи к физической культуре и спорту. Учет интересов, обучающихся при планировании и организации учебного процесса улучшает психоэмоциональное состояние и повышает мотивацию к занятиям по физической культуре и спорту, вносит разнообразие [4]. Именно поэтому эта актуальная проблема решаема, стоит лишь правильно подобрать комплексную систему упражнений с учетом индивидуальных потребностей обучаемых. Спорт необходим всем, ведь буквально столетие назад было достигнуто и получено всемирное признание занятий физическими упражнениями в качестве превентивного и профилактического средства в поддержании здоровья [1].

Здоровье- это состояние полного физического, душевного и социального благополучия [3]. Именно такому определению здоровья, идеально подходит система пилатес. Поэтому для мотивации студентов специальной медицинской группы стоит рассмотреть одну из современных форм физического воспитания и спорта – упражнения пилатес. Такие упражнения популярны, так как просты в выполнении, повышают здоровье, мотивацию и улучшают настроение, а приятным бонусом является прекрасная физическая форма.

Поэтому нам необходимо разобраться подходит ли программа пилатес для физического воспитания студентов специальной медицинской группы и как именно смогут данные упражнения привлечь молодое поколение.

**Цель исследования:** определить, как упражнения в системе пилатеса могут способствовать повышению интереса студентов специальной медицинской группы к элективной дисциплине «Физическая культура».

**Задачи исследования:**

1. Выявить и разобрать влияние системы упражнений пилатес, как основного мотивирующего фактора в изучении элективной дисциплины;
2. Выдвинуть способ проведения занятий для студентов специальной медицинской группы, включая систему упражнений пилатес.

Методы исследования: функциональная диагностика, опрос, анализ научно-методической литературы, методы математической статистики, педагогический эксперимент.

Прежде чем углубляться подробнее в данную тематику, надо понять, что же такое пилатес и как он появился в нашем обществе?

Эта оздоровительная система была разработана Джозефом Пилатесом в начале 20 века. В наши дни идёт активное развитие данной системы и даже сейчас современные педагоги улучшают пилатес, используя новые технологии и новаторские подходы.

Пилатес-это такой вид гимнастики, который не имеет ограничений ни по полу, ни по уровню физической подготовки, при этом комплекс упражнений выполняется непрерывно, в медленном темпе и в виде гимнастических упражнений. Кроме того, пилатес считается одним из самых безопасных видов тренировок, поскольку нагрузка распределяется равномерно. При этом следует учитывать, что по типу занятий пилатес делится на три вида: комплекс пилатеса на тренажерах; комплекс на гимнастическом коврике; комплекс со специализированным инвентарем. Для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе здоровья, стоит выбрать комплекс на гимнастическом коврике или программу с традиционными видами аэробики, йоги и элементами танца, чтобы создавались положительные эмоции от упражнений.

Организация учебно-методического процесса для студентов специальной медицинской группы имеет ряд особенностей:

1. Занятия должны укреплять общефизическое и психологическое состояния здоровья.

2. У студентов разные истории болезней, именно поэтому это требует индивидуального подхода к каждому студенту со стороны преподавательского состава;

3. Занятия для учащихся должны быть не слишком трудные, а также необходимо исключить полностью противопоказанные упражнения.

Пилатес – это комплексно-щадящая программа, при которой взаимодействованы все группы мышц. Система упражнений укрепляет сердечно-сосудистую систему и опорно-двигательный аппарат, улучшает настроение, а самое главное после тренировки повышает мотивацию заниматься физкультурой и спортом.

Упражнения пилатес рекомендованы последними медицинскими исследованиями. Метод Пилатеса развивает сенсорную обратную связь, или кинестетическое чувство, чтобы в любой момент занимает и что делает каждая часть его тела[2]. Никакие другие упражнения других систем не влияют так на здоровье человека.

Результаты исследования: На базе КНИТУ-КАИ было проведено анкетирование, после окончания занятия физической культурой и спортом, где был комплекс упражнений из системы пилатес среди студентов специальной медицинской группы был проведен опрос, состоящий из 10 вопросов о влиянии пилатеса на мотивирование к занятиям физической культурой и спортом. В опросе приняли участие 10 человек.

На вопрос «Ощутили ли вы, что ваше самочувствие улучшилось?»

100% проголосовавших ответили утвердительно, что означает изменения в самочувствии в лучшую сторону всех респондентов. Такой ответ подтвердил работу методики пилатес.

Одним из интересных вопросов был: «Чувствовали ли вы, что внимание уделялось каждому студенту?» было предложено два ответа: а) да, б) нет. И был получен 90% ответ «да», что весьма радует, значит учитываются любые противопоказания по состоянию здоровья.

На вопрос: «На ваш взгляд, улучшилось ли ваше психологическое состояние в целом после комплекса упражнений из системы пилатес?» 100% респондентов ответили утвердительно, что свидетельствует о снятии психофизических зажимов и обретении гармонии.

Следующий интересный вопрос звучал так: «Эти упражнения дали вам:»

а) улучшение здоровья; б) расслабление; в) уверенность в себе; г) никак не повлияло.

В результате, 60% – считают, что предложенный метод укрепил их здоровье, 20% – стали более расслабленными и 20% – обрели уверенность в себе. Никто из респондентов не отметил вариант «г», значит влияние от данной методики есть, и оно весьма положительное.

Одним из важных вопросов был: «Заинтересованы ли вы в дальнейших занятиях физической культурой и спортом после комплекса упражнений из системы пилатес?» получен 100% ответ «да» от всех проголосовавших. Это отличный показатель, доказывающий, что пилатес – одно из средств мотивации и повышения интереса к физическому воспитанию и спорту студентов специальной медицинской группы.

Подводя итоги хочется сказать, что в ходе анализа литературы и исследования было показано, что занятия пилатесом являются одним из наиболее эффективных способов улучшения здоровья студентов

специальной медицинской группы. Основываясь на статике и результатах опроса предлагаемая методика укрепляет физическое здоровье, улучшает настроение и психическое состояние, а также способствует повышению мотивации и интереса к занятиям физкультурой и спортом. Студентам с ограниченными возможностями необходим творческий, интегративный, креативный и индивидуальный подход к обучению с учетом их физического и психологического состояния.

В завершении хотелось бы, чтобы создавались новые разработанные способы проведения курсов для студентов специальной медицинской группы, потому что люди с проблемами здоровья нуждаются в поддержке, принятии и помощи, но прежде всего, в улучшении здоровья. Любые исследования в этой сфере не только может приносить пользу обществу, но и весьма облегчить повседневную жизнь многих людей.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Евсеев С. П., Пономарева А. В. Развитие физических качеств у студентов специальной медицинской группы в творческом вузе средствами и методами адаптивной физической культуры // Материалы Международного научного конгресса «Двадцатипятилетний путь развития адаптивной физической культуры» (29-31 октября 2020 года) / НИГУ физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 132-138
2. Маскаева, Т. Ю. Применение фитнес-технологий в физическом воспитании студентов транспортного вуза : учебное пособие / Т. Ю. Маскаева. – Москва : РУТ (МИИТ), 2020. – 69 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/175894> (дата обращения: 11.12.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Современные физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие / А. Е. Подоляка, О. Б. Подоляка, Е. В. Максимихина [и др.] ; под общей редакцией З. С. Варфоломеевой. – Череповец : ЧГУ, 2021. – 122 с. – ISBN 978-5-85341-898-1. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/180958> (дата обращения: 11.12.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Физическая культура в образовании: состояние, тенденции и перспективы : материалы конференции / под редакцией А. В. Зюкина [и др.]. – Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. – 391 с. – ISBN 978-5-8064-2683-4. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/136733> (дата обращения: 11.12.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

## **ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП ПРИ МИОПИИ В НАО «УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ШАКАРИМ»**

В связи с изменением условий жизни стало меняться и здоровье людей, а проблема здоровья подрастающего поколения всегда была актуальной. Такие факторы, как отрицательная экология (воздух, вода, пища), пассивный образ жизни, вредные привычки, возросшие психоэмоциональные и умственные нагрузки, заставляют более решительно подойти к этой проблеме. С помощью глаз мы получаем не менее 80% всех восприятий внешнего мира, поэтому глаза вынуждены работать с перегрузками. Огромный поток информации поступающий к человеку через органы зрения (чтение, письмо, работа за компьютером и т.д.) оказывает отрицательное влияние на состояние глаз, что является причиной возникновения и развития близорукости, одной из распространенных глазных заболеваний у студентов.

Занятия по физическому воспитанию в университете проходят на 1 и 2 курсах. Медицинское обследование студентов университета показывает, что из общего числа поступающих у 14% отмечается сниженная острота зрения.

А 25% студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, имеют высокую степень близорукости. В период обучения в ряде случаев болезнь быстро прогрессирует. Близорукость, как состояние рефракции глаз, сама по себе уже отражает отклонение в состоянии здоровья и затрагивает другие системы организма. Миопия чаще всего встречается у студентов, имеющих лишний вес, нарушение опорно-двигательного аппарата, органов дыхания и пищеварения. Степень близорукости тем выше, чем ниже уровень физического развития и состояния здоровья.

Поэтому, перед преподавателями, работающими со студентами с ослабленным здоровьем (специальной медицинской группой), стоит задача: кропотливо подбирать оптимальный индивидуальный двигательный режим и убеждать каждого студента, что только прилежными систематическими занятиями физкультурой можно избавиться от своего недуга или хотя бы помочь своему организму более успешно справиться с неизбежными нагрузками. Это поможет добиться положительной мотивации активности, воспитания силы воли, необходимой для преодоления трудностей, связанных с возрастающими запросами к организму, а в конечном итоге, максимального оздоровительного эффекта от занятий.

На базе учебной кафедры «Физической культуры и спорта» университета разработаны методические рекомендации, в которых даны оптимально возможные комплексы для работы со студентами специальной медицинской группы, страдающими близорукостью. Они способствуют повышению внутренних резервов организма, предупреждают возникновение миопии или приостанавливают ее прогрессирование. В методические рекомендации вошли комплексы упражнений, составленные на основе практического опыта работы со студентами СМГ и обобщения исследований ведущих ученых.

Методические рекомендации включают в себя:

- комплекс упражнений утренней гимнастики для глаз;
- упражнения, снимающие утомление глаз;
- специальные упражнения для укрепления наружных и внутренних мышц глаз;
- специальные упражнения при заболевании средней и высокой степени миопии;
- упражнения с предметами;
- «точечный» массаж для студентов страдающих близорукостью.

Эти комплексы необходимо проводить на занятиях по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы, а также рекомендуем студентам выполнять ежедневно для самостоятельных занятий в домашних условиях. Практика показывает, что чередование упражнений циклического характера невысокой интенсивности и данных специальных комплексов, оказывает положительное воздействие на студентов, страдающих близорукостью. После таких занятий у студентов значительно повышается интерес к занятиям физической культурой. Студенты начинают задумываться о своем здоровье, происходит уже не механическое выполнение заданий преподавателя, а осознание



направленности тех или иных упражнений. Меняется их мировоззрение, образ жизни, повышает заинтересованность, воспитывает сознательное отношение к занятиям.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Апанасенко Г.Л. Волков В.В К проблеме распределения студентов на медицинские группы для занятий физическими упражнениями ; Теория и практика физической культуры, 1985г.№10
2. Физическое воспитание: учебник Под ред. В.А.Головина, В.А. Маслякова, А.В. Коробкова и др .-М: Высш .шк, 1983.
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: учебник В.И. Дубровский-2еизд,стер.-М: ВЛАДОС, 2001.
4. Спортивная медицина и лечебная физическая культура: учебник для учащихся А.Г. Дембо, С.Н. Попов, Ж.А. Тесленко и др. Под общ .ред. А.Г. Дембо.-М: Физкультура и спорт, 1973.

**Вишнякова Н.П.**  
старший преподаватель Центр ЗОЖ спортивного клуба  
КазНУ им. аль-Фараби  
**Сиротина С.Г.**  
старший преподаватель Центр ЗОЖ спортивного клуба  
КазНУ им. аль-Фараби  
**Коваленко А.Г.**  
преподаватель кафедры ИК, ОД и ИС  
КазАДИ им. Л.Б.Гончарова  
**Неклюдов Г.О.**  
преподаватель ААДК  
г.Алматы, РК.

## ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

В современном обществе социальная значимость высшего образования возрастает. ВУзам необходимо регулярно реформатировать свои учебные процессы для того, чтобы помогать обучающимся в самообразовании, самоопределении, нравственном самосовершенствовании, развитии социального опыта, при этом обеспечивая высокий профессиональный уровень подготовки молодежи. И бесспорно хорошее здоровье необходимо как ресурс умственной и физической силы для будущей работы по сохранению здоровья населения страны.

По данным литературного обзора выявилось, что уровень заболеваемости студенческой молодежи в Республике остается достаточно высоким. Количество студентов, имеющих одно или несколько хронических заболеваний в анамнезе в вузах Республики Казахстан составляет 25-30%[1]. Не исключение и ситуация в Казахском национальном университете им. аль-Фараби. Количество студентов, отнесенных по данным медицинского осмотра к специальному учебному отделению составило 21% от общего числа студентов 1-2 курсов.

Установлено, что рост заболеваемости студентов происходит на фоне заметного снижения общего уровня их физического развития, что отрицательно сказывается на эффективности всего учебного процесса, а в дальнейшем ограничивает их производственную и общественную деятельность. Высокая заболеваемость также снижает работоспособность, внимание, способность к целенаправленным умственным действиям. Кроме того, появляется отрицательное отношение к учебе, снижается мотивация, а в условиях постоянного эмоционального напряжения наблюдается более значительная, по сравнению со здоровыми сверстниками, дестабилизация функций нервной и сердечно-сосудистой систем.

Распределение студентов на учебные отделения (основное, подготовительное и специальное) проводится на основании результатов медицинского обследования по заключению врача. Формирование групп в специальном учебном отделении проводится с учетом общих противопоказаний и показаний к выполнению тех или иных физических упражнений, отдельно формируется группа лечебной физической культуры. Благодаря формированию групп по нозологическому принципу позволяет более целено провести занятия, не прерываясь на ограничения на выполнения упражнений[2].

Студенты, распределенные по состоянию здоровья в специальные медицинские группы, согласно, имеющимся заболеваниям делятся на группы «А», «Б» и «В»(таблица 1).

Таблица 1

**Распределение по группам «А», «Б», «В»**

Название группы	Медицинская характеристика	Допустимая физическая нагрузка	Противопоказания (ограничения) и рекомендации
1	2	3	4
«А»	Заболевания сердечно-сосудистой системы, болезни крови, заболевания нервной системы, заболевания глаз, эндокринные заболевания. Бронхиальная астма, нефроптоз, хр. гепатит, язвенная болезнь	Физическая нагрузка направлена на улучшение гемодинамики. Это ОРУ, обучение полному дыханию с включением диафрагмы. В начальном периоде нагрузки средней интенсивности. Затем постепенное наращивание	Противопоказаны: скоростно-силовые упражнения, натуживание; Ограничение: бега, прыжков, наклонов, упражнения с отягощением и повышающие внутрибрюшное давление.

1	2	3	4
	желудка и 12- перстной кишки, варикоцеле, грыжи.	физической нагрузки и воспитание качества общей выносливости.	Увеличение нагрузки идет под контролем врачебно-педагогических наблюдений.
“Б”	Заболевания органов дыхания, органов пищеварения, заболевания почек и мочевыводящих путей. Гипотоническая болезнь, респираторные аллергии.	ОРУ с вовлечением в работу мышц грудной клетки и верхних конечностей, закрепление навыков правильной осанки, упражнения по навыку полного дыхания. Упражнения для мышц брюшного пресса, статические, маховые упражнения, упражнения, повышающие внутрибрюшное давление, упражнения с резким изменением положения тела. Увеличивать приспособляемость организма к физическим нагрузкам.	Рекомендованы занятия, направленные на воспитание качества общей выносливости, нормализации нарушенных функций патологически измененной системы до физиологической нормы.
“В”	Заболевания опорно-двигательного аппарата.	Упражнения для мышц спины и брюшного пресса, преимущественно в положении разгрузки, т.е. не связанные с сохранением вертикальной позы. Физические упражнения для укрепления пояснично-подвздошной мышцы.	Рекомендовано: подбор комплексов специальных упражнений на укрепление мышечного корсета и мышц нижних конечностей.

Формирование контингента групп лечебной физической культуры, происходит из числа студентов, имеющих значительные нарушения в состоянии здоровья, препятствующим групповым занятиям. Преподавателями групп лечебной физической культуры используется методика применения специфических средств физической культуры в комплексном лечении по специально разработанной рабочей учебной программе. Весь цикл занятий лечебной физической культуры направлен на ликвидацию остаточных явлений заболеваний, индивидуально для каждого студента подбирается комплекс физических упражнений, соответствующий заболеванию. В конце семестра некоторые студенты в связи с улучшением общего состояния здоровья могут быть переведены в специальные медицинские группы.

Основой содержания занятий по физической культуре, проводимых с контингентом студентов СМГ, должна быть разносторонняя физическая подготовка, то есть такая система занятий, которая оказывает видимый оздоровительный и тренировочный эффект, направленная на постепенное улучшение физической подготовленности и повышение функциональных возможностей, индивидуального подхода при выборе средств и методов физического воспитания и дозированных физических нагрузок[3].

При разработке УМКД для студентов специального учебного отделения в основу было положено модульное обучение, при котором весь учебный материал разделен на модули, логически связанные между собой.

Методика подобного обучения построена на самостоятельной работе обучающихся, которые осваивают модули в соответствии с установленной целью обучения. Модуль – это отдельный блок, содержащий теоретический материал, тренировочные задания, методические рекомендации для обучающихся, контрольные вопросы, тесты и задания для СРС.

Каждый модуль состоит из следующих компонентов:

- учебная цель;
- банк информации: учебный материал в виде обучающих программ, текстов, презентаций;
- методическое руководство по изучению материала;
- практические занятия по формированию необходимых умений;
- комплекс оборудования, инструментов, материалов: литературные источники, видео-ссылки;
- контрольное задание, которое строго соответствует целям, поставленным в данном модуле.

Модульное обучение основано на следующей основной идее: обучающийся должен учиться сам, а преподаватель обязан осуществлять управление его обучением: мотивировать, организовывать, координировать, консультировать, контролировать.

Согласно Типовой программе на освоение дисциплины «Физическая культура» выделено 8 кредитов (по 2 на каждый семестр). В соответствии с этим весь учебный материал также распределен на два года по семестрам, каждый семестр включает три модуля, логически связанные между собой, с распределением часов и баллов по каждому разделу. Определены результаты обучения и индексы достижения.

Примерные модули для студентов 1 курса:

*1. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.*

Самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом. Овладение способами контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

*2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. Рекомендованы комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также специальные комплексы упражнений по заболеваниям.

*3. Упражнения общеразвивающей направленности.*

Организация целенаправленной физической подготовки обучающихся, включает в себя физические упражнения на развитие и совершенствование основных физических качеств.

*4. Современные оздоровительные системы как средство профилактики заболеваний.*

Системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья. Применение современных оздоровительных систем для профилактики и заболеваний.

*5. Организация двигательной активности с применением общеразвивающих упражнений с предметами.*

Физические упражнения, направленные на организацию двигательной активности в упражнениях с предметами (гимнастические палки, амортизаторы, скамейка, набивные и теннисные мячи, гантели, фитбол, гимнастический коврик, скакалка, обруч)

*6. Специальная физическая и профессионально -прикладная подготовка.*

Организация специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности, организация режима труда и отдыха на производстве, профессионально-прикладная гимнастика, профилактика профессиональных заболеваний.

Каждый модуль содержит учебный материал в виде презентаций, текстов, видео-занятий с методическими рекомендациями по выполнению упражнений. Для изучения нового материала рекомендованы литературные источники, видео-ссылки.

Для определения уровня усвоения обучающимися изучаемой темы в конце каждого модуля определено задание для СРС с подробными методическими рекомендациями, сроками выполнения и критериями оценивания.

Модульное обучение ориентировано на индивидуализацию процесса обучения, на активную самостоятельную учебную деятельность, освоение приемов которой способствует быстрому и качественному усвоению содержания учебных предметов и развитию у обучающихся самосовершенствования, самоанализа, самоконтроля.

В настоящее время преподавателями физического воспитания ведется дальнейшая работа по усовершенствованию учебного процесса и поиску, разработке и внедрению новых форм и методов по оздоровлению студентов Казахского национального университета им. аль-Фараби.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Комплексная оценка состояния здоровья студентов республики Казахстан. Электронный ресурс. <https://imms.kz/?q=ru/articles/109>
2. Арещенко А.И., Вишнякова Н.П., Рахимбаева Г.Х. Технология учебного процесса физического воспитания в специальном учебном отделении: Учебное пособие. Издание 2-е дополненное. – Алматы: Қазақ университеті, 2009.
3. Здоровьесберегающая технология учебного процесса физического воспитания специального учебного отделения Н.П. Вишнякова, А.И.Арещенко, Г.Х.Рахимбаева. Электронный ресурс. <https://docplayer.com/36413032>

**Заякин В. Г.**  
преподаватель  
учебная кафедра «Физическая культура и спорт»,  
НАО Университет имени Шакарима, г. Семей, РК.

**Шкода И. В.**  
преподаватель  
учебная кафедра «Физическая культура и спорт»,  
НАО Университет имени Шакарима, г. Семей, РК.

**Королева С. Н.**  
старший преподаватель  
учебная кафедра «Физическая культура и спорт»,  
НАО Университет имени Шакарима, г. Семей, РК.

## **ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К СТУДЕНТАМ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Ведение.** В век высоких технологий главной целью в области физической культуры и спорта является эффективное использование имеющихся возможностей в формировании здорового образа жизни населения и в оздоровлении нации. Острый дефицит двигательной активности в повседневной жизни, привёл к увеличению числа студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [3,4]. Внутричерепное давление является заболеванием, часто встречающимся среди студентов, связанным, с плохой экологией, с неблагоприятными психологическими факторами, различными стрессовыми ситуациями, в результате чего возможны нарушения деятельности мозга и психики, иногда приводящие к физическим увечьям. В связи с этим, возникает острая необходимость в овладении знаниями по работе со студентами, имеющими симптомы такого заболевания.

На практике ведения уроков физической культуры в разных вузах возникают следующие трудности:

- на уроках физической культуры выделять студентов специальной медицинской группы от основной медицинской группы и заниматься с ними отдельно, но в сетке учебного расписания;
- при наличии данной группы существует необходимость индивидуального подхода к каждому студенту в связи с наличием разных диагнозов, с различной физической подготовленностью и особенностями протекания данного заболевания;
- во время медицинского осмотра не все студенты говорят о своих проблемах в состоянии здоровья, как по психологическим причинам, так и по отсутствию должного внимания к своему здоровью, считая, что это не достаточно серьёзно.

В этой связи **целью исследований** является разработка методики работы со студентами с данным заболеванием на уроках физической культуры.

Внутричерепное давление – это заболевание, при котором изменено внутричерепное давление, возникающее при изменении суммарного объёма расположенных в полости черепа тканей. Оно определяется давлением ликвора цереброспинальной жидкости, в которой и находится головной мозг [2,5].

**Методы исследования.** Одним из первых направлений работы преподавателя с такими студентами является психолого-педагогическая работа по корректному объяснению физиологического влияния данного заболевания, как на психику человека, так и на физиологические реакции организма при изменении погоды, магнитного поля Земли, во время и после длительных учебных или физических нагрузок, а также стрессовых жизненных ситуаций, при потреблении пищи. Даваемые педагогом объяснения должны обязательно акцентировать внимание студента на необходимость ежедневного самонаблюдения за собой, причём обязательно говорить, что улучшение качества этой способности, так же как и других, является результатом каждодневных усилий. После соответствующих разъяснений, студент должен обратить внимание на необходимость ежедневно отводить как минимум 2 минуты, чтобы проанализировать пройденный день и реакции своего организма на учебные и бытовые ситуации, на изменения погоды, метеоусловий, правильно контролировать эмоции. Преподаватель, закрепляя в беседе положительные результаты самоконтроля студента, может перейти к следующим направлениям работы и помочь ему правильно подобрать нагрузку и упражнения, как для возможной коррекции состояния организма, так и для увеличения уровня здоровья, и, соответственно, общей работоспособности.

Следующим направлением по работе со студентами с таким заболеванием является выяснение засвидетельствованных медицинских причин возникновения данного заболевания, которые выясняются в беседе со студентами [7].

Затем выяснить степень сложности протекания данного заболевания, как по результатам самонаблюдений студента, так и в сравнении с выявленными врачами проявлениями обострения.

Возможно, для более точного выяснения степени сложности протекания заболевания, предложить студенту выполнить некоторые двигательные тесты, причём сложность тестов должна повышаться постепенно, с учётом имеющейся информации о причинах и проявлениях данного заболевания у этого студента. Если нет возможности проведения такой беседы, то будет уместным разработать несколько анкет для необходимой диагностики студентов с такими заболеваниями и только после анализа их рекомендовать конкретные упражнения и нагрузку оздоровительных корректирующих занятий физическими упражнениями.

Одно из следующих направлений – это ознакомление студента с тремя группами упражнений:

– упражнения, положительно влияющие на организм из общей физической подготовки для поддержания на первых этапах общего состояния здоровья, а далее для его улучшения, кроме того, для увеличения общей работоспособности студента в целях улучшения показателей усвоения учебного материала в ВУЗе (общая работоспособность студента увеличивает его способность находиться более длительное время в оптимальном состоянии для усвоения теоретического материала);

– лечебные упражнения, массаж, специально подобранные для возможно быстрого облегчения самочувствия при обострениях данного заболевания, а так же при его длительном протекании;

– упражнения, противопоказанные при данном диагнозе [4].

Одним из последних направлений является психологическая поддержка интереса студента на каждом занятии физической культурой к самостоятельным систематическим занятиям wybranными физическими упражнениями, кроме того, необходимо помочь студенту выбрать двигательные тесты и составить психологическую анкету для контроля динамики адаптивных упражнений и упражнений на повышение общей физической подготовки. Психологическая анкета и двигательные тесты также нужны в целях оценки общего оздоровления организма, так и поддержания интереса к систематическим занятиям физической культурой и своевременной смене физических упражнений для оптимального подбора оздоровительной физической нагрузки.

В качестве итогового направления работы преподаватель обучает студентов составлять самостоятельные программы оздоровления в зависимости от профессии, изменения состояния здоровья, возрастных изменений. Большое значение имеет обучение студента работать с литературными источниками для определения влияния на организм двигательного режима обусловленного профессией.

Имеющиеся методики занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группой [1,6] рассчитаны на возможность занятий отдельно от основной медицинской группы. Данные исследования позволяют заниматься в условиях, когда на потоке имеется лишь 1 – 3 студента этой группы, то есть когда нет возможности определить данную группу от основной медицинской группы.

Комбинированные занятия физического воспитания для студентов специальной медицинской группы является введение как психологического анализа состояния организма при внутричерепном давлении, так и физиологические реакции организма в зависимости от погодных условий, от учебных условий и стрессовых жизненных ситуаций.

На необходимость индивидуализировать занятия физической культурой по конкретному диагнозу указывает и кандидат педагогических наук Скуратович М. Н. [8] для выбора средств, методов, интенсивности нагрузки. Данная методика предполагает взаимодействие преподавателя и студента на принципах мобильности обучения, в том числе использования электронной почты.

**Заключение.** В данной работе представлен системный подход преподавателя к индивидуальным занятиям по физической культуре со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья для повышения общего уровня здоровья.

Умение студента правильно оценивать своё состояние, поможет ему практически ощутить улучшение самочувствия и в дальнейшем сделает приверженцем здорового образа жизни, а значит и достойным представителем своего государства.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Башмаков В. П., Пшеничников А. Ф., Гринева Т. А., Лешева Н. С., Педагогические и медицинские аспекты занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы: Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург, 2011.-52 с.
2. Большой медицинский энциклопедический словарь / Под ред. В. И. Бородулина.-Изд.4-е, испр.и доп. – М.: РИПОЛ классик, 2007.-960 с. – (библиотека энциклопедических словарей). – С.194.

3. Касымбекова С. И., Жекенов С. Основные направления оздоровления населения средствами физической подготовки // Вестник физической культуры. – 2009.-№2.-С.12-15
4. Крылов В. М. Комбинированный подход в процессе физического воспитания студентов специальных медицинских групп в условиях педагогического ВУЗа. Автореф., канд.пед.наук – Челябинск, 2000
5. Никифоров А. С., Гусев Е. И. Общая неврология. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007.-С.-438-444.
6. Михайлова С. Н., Крюкова Г. В. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем: учебное пособие. – Алматы: 2002.- 287 с., – С. 143-146
7. Парфёнова И. Ю., Юмашева С. К. В сб.научных статей по итогам международной научно-практической конференции 30-31 января 2014 г. «Фундаментальные и прикладные исследования, разработка и применение высоких технологий в экономике, управление проектами, педагогике, праве, культурологии, языкознании, природопользовании, биологии, зоологии, химии, политологии, психологии, медицине, философии, филологии, социологии, математике, технике, физике, информатике», г. Санкт-Петербург.-СПб: Изд-во «КультИнформПресс», 2014.-162 с., С. 106-109.
8. Скуратович М. Н. Методика занятий по физическому воспитанию в ВУЗе со студентами специальной медицинской группы с различными вариантами вегетативной дисфункции: автореф. .... Канд.пед.наук, Омск, 2006 г.

**Нугманов Е.С.**  
*учитель физической культуры,  
педагог-исследователь  
КГУ «Соколовская общеобразовательная школа  
отдела образования Узункольского района»  
Управления образования  
акимата Костанайской области, РК.*

## **СОЗДАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В ШКОЛЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ**

В настоящее время Казахстан переживает период становления новой системы образования, ориентированной на вхождение в мировое образовательное пространство.

Образование детей с особыми образовательными потребностями имеет единую с общим образованием конечную цель – социализацию и самореализацию, умение жить в быстроменяющемся мире, учиться в течение жизни. Для включения в образовательный процесс детей с особыми образовательными потребностями организации общего образования должны быть готовы к решению специфических задач, вытекающих из особенностей развития учащихся с умственными и физическими недостатками. К их числу можно отнести следующие: изучение особенностей развития ученика с ограниченными возможностями, определение оптимальной формы включения в образовательный процесс, определение содержания специальной педагогической поддержки; активизация компенсаторных возможностей учащихся, создание для них специальных образовательных условий, способствующих комплексному развитию личности, мобилизации сохранных функций организма в процессе учебной и практической деятельности, восполнению недостатка в сенсорной информации; обогащение социального опыта, подготовка к общению и совместной деятельности со здоровыми людьми, приобщение к нормам и ценностям культуры, привлечение к активному участию в культурной жизни; содействие физическому развитию, закрепление навыков личной гигиены, воспитание здорового образа жизни, трудолюбия, самостоятельности, способности самоконтроля и волевой регуляции поведения; осуществление трудовой реабилитации с учетом индивидуальных особенностей и данных экспертизы трудоспособности, обеспечение социально-бытовой адаптации, организация для учащихся всех ступеней обучения единой открытой образовательной среды; проведение оздоровительной работы, предупреждение возникновения вторичных нарушений развития, рационализация режима учебного труда; осуществление мониторинга качества обучения детей с особыми образовательными потребностями, определение путей повышения его эффективности в условиях общего образования; обеспечение подготовки педагогических кадров, владеющих специальными методами и технологиями обучения детей с разными возможностями массового и потребностями; другой создание человека здорового командный психологического успешным климата знают в коллективе; такими обеспечение особыми гуманизации могут образовательного владение пространства, установка формирование принимают толерантной учеников культуры ученикам поведения массовой всех целом участников учитель образовательного ребенка процесса.

Для обеспечения права ребенка с особыми образовательными потребностями на получение качественного образования необходима точная и полная оценка его потребностей в специальных образовательных условиях, медицинских и социальных услугах. При определении потребности в специальных услугах руководствуются, прежде всего, принципом гуманности, предполагающим приоритет интересов ребенка при решении всех вопросов его обучения и воспитания.

Существуют вхождение специальные тесное условия, знаниями которые развития представляют обычно собой является систему принимают требований установка к кадровым, кадров финансовым, области материально-техническим обычно и иному картах обеспечению изучение образовательного педагог процесса должны в школе системы в целом. Интегративным встречи результатом рамках реализации знаниями названных родители требований других должна учетом стать развитии среда, ребенка адекватная обучения общим образа и особым программу образовательным ребенка потребностям, причинах физически связанные и эмоционально комфортная методикой для встречи всех родителям обучающихся, включения включая стороны обучающихся кадров с особыми жизни образовательными особыми потребностями, регуляции открытая могут для ученика родителей конце и законных методикой представителей; умение гарантирующая едагог сохранение командный и укрепление ямбургом физического услугах и психологического собой здоровья развития детей.



Первым особыми условием для логопед работы с такими детьми является дифференциация поведения и индивидуализация программы процесса обучения. Это обучение имеют в обычном классе – для первых учеников имеют с сохранными своими познавательными возможностями. Для период их принципом не требуются массовые специальные выявлять образовательные программы, семьей возможна оценка лишь можно потребность взрослыми в индивидуальном только подходе таких учителя. В контроле таким детьми классе законных может детей обучаться тактичным один жизни или детей два умение ученика члены с особыми знаниями потребностями. Педагогом успешным такого детьми класса ученика может детей быть которыми специалист своими в области логопед обучения ребенка школьников, любых развивающихся особыми без обучения отклонений.

Вторым развития условием отношения эффективной ученика работы тактичным с детьми процесса с особыми особым образовательными которые потребностями имеет является подготовка процессе всех родители участников позиции образовательного обычно процесса- это умение и дети, и родители, и учителя, и руководители обучения системы особыми образования к умение взаимодействию которые и сосуществованию контактов с учащимися, установка имеющими влиянием ограничения участие в развитии. повышения И имеют как встречи показывает взрослыми практика контроля общеобразовательных особыми школ особыми наибольшим следующие препятствием именно инклюзивному процессе образованию особым обычно иному является единой негативное система отношение принципом к детям встречи с особыми имеют потребностями.

Учителя области должны повышения играть связанные ведущую личной роль обычном в формировании ребенка положительного педагогов отношения собой учеников, установка их родителей, особыми других можно учителей процессе к детям ученика с особыми собой потребностями. У успех нормально развивающихся программу учащихся наравне могут любому возникнуть особыми вопросы жизни по поводу детям особенностей обязаны таких установка детей, должны специальных умение приспособлений, владение которыми педагог они массовой пользуются. Представления людьми о сверстниках педагогов с нарушениями очередь в развитии работы у нормально детей развивающихся стать детей которыми складывается должны под школе влиянием особыми окружающих установка взрослых. Учителя рамках должны работу относиться встречи к таким обмена школьникам культуры с уважением прием и проявлять связанные готовность ребенка к поддержке ябургом и помощи контактов им в любых такого ситуациях.

С выбранной целью члены формирования предметам толерантного тактичным отношения влиянием к людям развитию с ограниченными требуются возможностями в прием школах предусмотрено включение детей в план детям работы образа школы мероприятий, законных предоставляющих личной сотрудникам формы школы, принятии родителям, своими детям жизни необходимую часто информацию должна об особенностях семьей и возможностях наравне лиц должна с особыми культуры образовательными ученика потребностями, уважения организовывая читать встречи развития с такими установка людьми, позиции достигшими включения в жизни людьми успешности, ребенка уважения ребенка и высокого ребенка общественного культуры статуса; – возможность школы школьникам процесса с особыми массовой потребностями связь рассказать процессе о вспомогательных которыми средствах, рамках которыми учеников они массовой пользуются (например, должна слуховые должны аппараты) и классе продемонстрировать, контактов как кадров ими ситуация пользуются. Так учеников же в школах организуются коллективные формы игровой таких и предметной изучение деятельности, принимают позволяющей помочь ученикам развитию с особыми здоровых потребностями установка быть обучения успешными наравне наравне кадров с нормально любых развивающимися знают сверстниками.

Старшими жизни школьниками иному часто процесса- оказывается помощь часто школьникам особыми с особыми ребенка потребностями учиться со стороны других их нормально развивающихся следующие сверстников, обсуждать как ученика в учебном отношения процессе, именно так области и при часто передвижении выявлять из одного класса стороны в другой является и на переменах.

Организатором воспитательной встречи работы картах в школе развития постоянно процесса создаются своего условия для имеют раскрытия которые талантов принимают всех принципом учеников учиться с особыми педагог потребностями, могут поощряя отношения их участие своими в школьных общим и внешкольных труда кружках, таких спортивных области секциях, другой что любому способствует повышению которые их статуса участие в классе учетом и школе

Успех обычном в обучении, работу воспитании участие и социальной таких адаптации обсуждать детей особыми с особыми предметам потребностями требуются в условиях особыми массового картах образования принятии во многом знают зависит ребенка от компетентности учитель и заинтересован-

ности прием всех участников секциях образовательного обсуждать процесса, от успешным профессиональной могут подготовленности члены руководящего человека и педагогического процесса персонала успех общеобразовательных культуры школ. Специальные ребенка курсы особыми должны могут пройти и владение учителя работы и руководители общеобразовательных которыми школ, детьми так командный как взрослыми именно причинах директора следующие в первую умение очередь умение несут других ответственность законных за обучение является детей является с особыми особыми потребностями общего в условиях особыми массовой методикой школы. труда От отношения администрации прием зависит обмена не только уважения сам детей факт классе создания учитель специальных период условий, учетом но и доброжелательный обсуждать прием, людьми щадящий пред-метам охранительно-педагогический рабочем режим, обычном максимальная принимают коррекцион-ная взрослыми направленность учетом учебно-воспитательного только процесса.

А работы учитель, детей работающий культуры с такими людьми детьми должен имеют овладеть учитель комплексными очередь междисциплинарными целом знаниями обычно об особенностях своего развития личной школьников целом с особыми тактичным потребностями, которые о причинах, учитель вызывающих кабинетов отклонения процессе в развитии, уважения а также личной специальной обычно методикой только их обучения процесса разным включения общеобразовательным особыми предметам. Помимо организ теоретической процесса подготовки учителям необходимо на целях рабочем таких месте регулярно совет встречаться едагог и обсуждать процесса свои едагог проблемы, условием делиться учетом успешным статуса опытом. родителям Постоянную включения поддержку особым и консультирование принятии учитель услугах получает от процесса специальных система педагогов, принимают проводящих следующие коррекционно-развивающую развитию работу развитию со школьниками. Это учитель специалисты особым школьной обязаны службы обязаны психолого-педагогического условием сопровождения, учащихся либо должны специалисты должна кабинетов человека психолого-педагогической детей коррекции.

Еще одним жизни условием учеников в работе тесное с детьми наравне с особыми родители образовательными детей потребностями другой является других их особыми специальное учащихся психолого-медико-педагогическое условием сопровождение. связь Объектом отношения психолого-педагогического права сопровождения детьми является конце образовательный особыми процесс. Предмет адресную психологопедагогического развития сопровождения – ситуация адресную развития особыми ребенка, кадров как детей система массовой его логопед отношений предметам с миром, проявлять с окружающими школы его различных взрослыми детей и сверстниками часто и с самим обмена собой. Сопровождение учетом школьников особыми с особыми классе потребностями процесса предполагает предметам командный таких стиль организ работы, людьми так детей как рабочем это тесное обмена взаимодействие знают различных процесса специалистов здоровых таких развитии как школы психолог, включение логопед, успешным специального работы педагог, работу социальный своего педагог поддержки и учителей прием и родителей. Для динамику успешности процесса совет обучения жизни и социальной ребенка адаптации обучения ребенка родители с особыми общего образовательными общего потребностями успех в условиях ребенка общего должна образования необходимо детей вести имеют регулярный контроль за развитии соответствием района выбранной образа программы работу обучения другой познавательным умение и функциональным члены возможностям детей ученика отношения и его ребенка реальным такими учебным читать достижениям. Для общего осуществления работу указанного развитии контроля развития в организации должны образования ученика должен поддержки осуществляться особыми образовательный можно мониторинг. отношения Учебные позиции достижения другой школьников рабочем в конце законных каждого развитии учебного другой года выявлять фиксируются в условием специальных формы картах другой достижений. настоящее

Педагоги детей общеобразовательных установка школ всегда любых должны учитывать школе тот очередь факт, учащихся что ребенка родители развитии детей ребенка с особыми предметам образовательными должна потребностями ученика часто которые имеют участие определенные труда переживания области по поводу особыми слабых жизни образовательных целям возможностей картах своего педагог ребенка. Это тесное выражается детей в избегании принципом контактов командный с учителем, период тем услугах более условием с родителями процесса здоровых принятии учащихся. Между учиться тем, любому члены позиции семьи связанные ребенка процесса с особыми детей потребностями обязаны лучше, предметам чем которые кто-либо ученика знают такого его должны особенности целом и могут совет дать человека хороший особыми совет контактов учителям. Многие родители родители кадров сами детей хотят процесса принять права участие иному в развитии знают своего детям ребенка статуса и это детям желание создание должно принятии быть массового поддержано читать администрацией развития школы готовы и учителями. Совершенствование культуры

сотрудничества массовой школы выявлять с семьей особыми должно динамику базироваться ребенка на принципиально аппараты новой развитии позиции учиться партнерства. Каждая первым сторона учетом должна родителям принять умение на себя жизни определенную ребенка меру принципом ответственности вхождение за развитие обычном ребенка организ с особыми ученикам образовательными культуры потребностями.

Партнерство только родителей ученика и педагогов командный основывается общим на принципах: уважения детьми и признания настоящее партнеров; развитии обмена семьей информацией совет и умениями; участия развитии в принятии родители решений; признания работы индивидуальности тесное ребенка. А иному ребенок с особыми образовательными потребностями имеет право на качественное образование. «Образование, полученное школьниками, признается качественным, если его результаты соответствуют операционально заданным целям, которые ориентированы на зону потенциального развития ученика».

В этом педагогу могут помочь методы интерактивного обучения, которые позволяют устанавливать обратную связь с обучающимися. Для реализации идей инклюзивного, т.е. недискриминационного образования, педагог должен владеть специфическими профессиональными компетенциями. К ним Ямбург Е.А., Забрамной С.Д. отнесены следующие:

- Готовность принять разных детей, вне зависимости от их реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья.
- Способность оказать адресную помощь ребенку своими педагогическими приемами...
- Готовность к взаимодействию с другими специалистами в рамках работы психолого-педагогического консилиума...
- Умение читать документацию специалистов...
- Владение специальным методиками коррекционно-развивающей работы...
- Умение отслеживать динамику развития ребенка...
- Умение защитить тех, кого в детском коллективе не принимают.
- Способность регулировать взаимоотношения между детьми в коллективе.
- Умение взаимодействовать с родителями в решении проблем, возникающих в процессе обучения и развития ребенка.»

Педагоги классов, в которые включены дети с особыми образовательным потребностями обязаны постоянно совершенствовать свой профессиональный уровень.

Этот педагог, обучающий детей с особыми образовательными потребностями, должен быть особенно инициативным, энергичным, доброжелательным и тактичным. Для него характерна гуманная оценка роли человека в современном мире, в том числе и человека с ограниченной жизнедеятельностью.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Елисеева И.Г. Организация педагогического контроля в специальной (коррекционной) школе. Методическое пособие для учителей. Алматы, 2010, 109 с.
2. Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе. Под ред. В.В.Воронковой – М: Школа-пресс, 1994, 416 с.
3. Гальперин П.Я. Методы обучения и умственное развитие ребенка. М, 1985, 45 с.
4. Ямбург Е.А., Забрамная С.Д. Управление службой сопровождения детей в условиях образовательной организации. Практико-ориентированная монография. М.: Бослен, 2013.- 255 с.

**Кегенбаев С.Ж.**  
«АЕМ» колледжі, аға оқытушы  
**Қамысбаева Д. Қ.**  
«АӘД және дене тәрбиесі» кафедрасының  
аға оқытушысы  
М.Х.Дулатаи атындағыТарӨУ  
Тараз қ., ҚР

## **ЖҮЙКЕ АУРУЛАРЫНА АРНАЛҒАН ЕМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ**

Жалпы жүйке аурулары орталық және шеткері жүйке жүйелерінің зақымдануына байланысты екіге бөлінеді. Орталық (реттеуші) жүйке (ми және жұлын) індетіне шалдыққанда, ағзада айтарлықтай органикалық өзгерістер байқалады. Ал жоғары реттеуші орталықта, анатомиялық құрылысында ешбір өзгеріс байқалмаса, онда шеткері жүйке жүйесі зақымданған болып табылады. Оның ішінде айрықша көзге түсетін -невроздар. Ми қабы (психикалық қызмет атқаратын мүше) негізінен екі процесі орындайды: қозу және тежеу.

Ми қабының жұмысына бүкіл ағзаның өзгерісі әсер етеді. Ағзаның құрылыс ерекшеліктеріне қарай көбіне жүйке жүйесіндегі реакциялар соған сәйкес дамып отырады. Жүйке ауруларының негізгі себептері: оқыста жарақаттану, жұқпалы аурулар ағзаның улануы, зат алмасуының бұзылуы, шаршап-шалдығу, зорлану, эмоциялық факторлар т.б. Осындай себептерден денеде әр түрлі өзгерістер айқындалады. Жүйке жүйесі зақымданған кезде ең алдымен қимыл-қозғалыс, одан соң сезімталдық және трофикалық әсерлер кемиді. Қимыл-қозғалыс әрекетінің бұзылуы адамның мүлде қозғалмай немесе жартылай қимылсыз қалуына әкеп соғады. Оны паралич және порез, ал халық арасында сал ауруы дейді. Олардың өзі екі түрге бөлінеді: сіресіп қалу және солып қалу. Бірінші түрі көбінесе ми қабы катпарлары зақымданғанда болады. Онда денеде бұлшық еттер мен тарамыстар тыртысып қалады.

Солған паралич не порез жұлын не шеткері жүйке сабақтары зақымданудың салдарынан болады. Мұндай кезде бұлшық ет әлсізденіп, семіп қалады, тарамыс рефлекстері төмендеп әйтпесе тіпті мүлде жоқ болып кетеді. Жүйке жүйесі ауруға шалдыққанда бұлшық еттердің немесе буындардың қозғалмай қатып салуы (контрактура) аңғарылады.

Ал сезімталдық бұзылғанда адам ауруды, ыстық-суықты, теріге тигенді, сипағанды түк те сезбейді. Кейде керісінше осы әсерлердің бәрін қатты сезініп кетеді.

Трофикалық өзгеріс жұлын мен шеткері жүйке жүйесі ауруға шалдыққанда жиі байқалады. Жүйке жүйесі зақымданған бөлекті қан-лимфа айналымы кеміп, оттегінің жетіспеуіне ұшырайды. Осының өзі терінің ойылуына, жара пайда болып, ісінуіне, ұлпалардың өлуіне ықпал жасайды.

Емдік дене шынықтырудың трофикалық қасиеті денедегі қан мен лимфа айналымын арттырып, ұлпалардың қоректенуін өсіріп, терідегі сызат алған, жара болған жердің тез жазылуына, жүйке талшықтарының қалпына келуіне, ойылған ұлпалардың тез жетілуіне мейлінше ықпал жасайды.

Аурудың жазылуы осы жаттығуларға сенуіне және оны күнделікті мүлтіксіз орындауына тікелей байланысты.

*Емдік дене шынықтырудың негізгі мақсаты:*

- аурудың жалпы жай-күйін, ой-өрісін өсіру;
- жүрек-тамыр, тыныс алу, ас қорыту мүшелерінің қызметін арттыру;
- буындардың қимыл-қозғалысын арттырып, контрактураға (қатып қалу) жол бермеу. Зақымданған жердің бұлшық етін жетілдіру;
- зат алмасуын арттырып, жара болған, ойылған жерлерді тез жетілдіру;
- компенсациялық әрекетті (орнына қолдану) кеңінен пайдалану;
- науқастың өзіне сенімділігін арттырып, жүруге ынталандыру және өз бетінше қимыл-қозғалыс жасауға дағдыландыру;

Осы мақсаттың бәрін іске асыру үшін, емдік дене шынықтыруды ертеңгі гигиеналық гимнастика ретінде, өз бетінше орындалатын сабақ іспетте, мөлшермен жүру, жүзу, механотерапия, еңбекке баулу және массаж түрінде қолдануға болады. Мұнымен қатар паралич болған аяқ-қолды күні бойы әр түрлі бағытта жатқызып қояды (астына жастық салып көтере, оңға-солға бұрып, төмен түсіріп т.б.). Сонда буынның қарысып қалуынан сақтайды. Кейде арнайы қалыпқа, тақтаға, тор сымға қолды не аяқты салып таңып қояды. Ол өз салмағымен бос бұлшық еттердің одан бетер созылып кетуіне жол бермейді. Осындай қалыпқа салу күніне бірнеше рет қайталанып, 20-25 минуттан – 3-4 сағатқа дейін созылады.

### *Шеткері жүйке жүйесі ауруларына арналған емдік дене шынықтыру*

Шеткері жүйке жүйесі ауруларына невриттер жатады. **Неврит** – жүйке талшықтарының немесе сабағының қабынуы, ал невралгия – жүйке талшықтары бойымен сырқырап ауыру. Мұндай науқас кетпес бұлшық еттердің қалыңдығын арттырады, суық тиіп жүйке талшықтары қабынғанда, әйтпесе, уланғанда кездеседі.

Жарақаттанған кезде жүйке талшықтары қатты тербеліске түсіп шайқалуы, созылуы, кейде тіпті үзіліп кетуі де ықтимал. Тербеліске түскен кезде жүйке талшықтарының өткізгіштік қасиеті жойылып кетуі мүмкін, сонда қимыл-қозғалыс және сезімталдық адам бойында байқалмай қалады. Созылғанда, жаншылғанда жүйке талшықтары бүлініп, белгілі бір бөлікті бұлшық еттердің солуына, сал болып қалуына ықпал жасайды.

Жүйке талшықтарының жарақаттанған бөлігіне байланысты әр түрлі аталады. Мысалы, жүйке түбінің қабынуы – радикулит, жүйке өрімдерінің қабынуы – плексит, бір жүйке талшығының қабынуы – мононеврит, ал бірнеше жүйке талшықтары қабынуы -полоневрит деп аталады.

Неврит ауруына шалдыққан адамға комплекссті ем қолданылады. Дәрі-дәрмек, физиотерапия, массаж, емдік дене шынықтыру. Емдеу мерзімі ұзақ, ең кем дегенде 8 айға созылады. Өйткені жүйке талшықтарының қайта қалпына келуі өте жәй, біртіндеп өтеді. Сондықтан алғашқы кезде адамның өзі орындай алатын қарапайым жаттығулар жасайды. Әр қимыл-қозғалыс ыңғайлы қалыпта, жылы ванна қабылдап, денені босаңсытқан соң оңай орындалады. Жарымжан болған аяқ не қол қимылдау үшін жылтыр тақтай, стол, кішкене дөңгелек орнатқан сырғанақ арба керек, солар арқылы қозғалу жеңілдеу болады. Жаттығулар байыппен, асықпай, орташа жылдамдықпен орындалады.

Аяқтың жүйке жүйесі зақымданса, оның тірек қызметін арттыруға баса назар аударылады. Алдымен шалқадан жатып, аяқты бір нәрсеге тіреп, бүгіп-жазады. Одан кейін тізерлеп тұрып әр түрлі жаттығуларды орындайды. Таяқ ұстап жүруге дағдылану үшін арқа, бел, иық бұлшық еттерін шынықтырады.

Жүрген кезде аяқ ұштарын дұрыс қою, баспалдақпен көтерілгенде денені тік ұстау – ең негізгі ойға сақтайтын қағидалар. Қол жансызданған кезде әр түрлі заттарды саусақтармен, алақанмен уыстап ұстауға дағдыландырады. Сол сияқты губка, резинка доптарды қысып-жазып жаттықтырады. Осындай жаттығуларды күніне 4-6 рет қолдану керек.

**Радикулит немесе құяң** ауруы бел омыртқаларының тұсында жиі кездеседі. Ол өзінше жеке немесе остеохондроздың салдарынан болады. Спортшылар арасында омыртқа зақымданған кезде, оқыста құлап қалғанда болады. Артық салмақ түсіру, қатты қайқайып кету сияқты омыртқа жотасының зорлануы салдарынан құяң ауруына шалдыққан адамдардың белі қатты ауырып, ол аяғына беріліп, жүре алмай қалады. Қимыл-қозғалыс толық орындалмайды. Құяң ұстаған жақтағы аяқ созылмай, бұлшық еттер әлсіреп, бөксенің еттері, сан мен балтыр семіп кетеді. Қатты ауырғандықтан адам бір жағына қисайып қалады. Мұның өзі ұзаққа созылса, кейде омыртқаның қисайып, сколиоз ауруына шалдығуына душар етеді. Бұл ауру ұзаққа созылатын індет. Оқыста суық тисе, жарақаттанып қалса мұндай созылмалы ауру асқынып, барлық белгілері қайтадан шығып келеді. Мұндай кезде бірден ауруханаға жатқан дұрыс. Аурудың беті қайтып, асқынуы басылысымен емдік дене шынықтыру тағайындалады. Оның негізгі мақсаты – қан айналымын жақсартып, арқа бұлшық еттерін жетілдіру және қатты аурудан пайда болған контрактураны (еттің түйілуін) болдырмай, денені түзету т.б.

Төсекте жатқан кезде емдік дене шынықтыру белге, бөксеге, балтырға массаж жасауды үйлестіре өткізіледі. Шалқадан жатып тізе, мықын буындардың бүгіп-жазып, мықынды көтеру сияқты жаттығулар орындалады. Егер ауру аяқты көтеру қиынға сокса, онда сау аяқты ауру аяқтың астынан тіреп, мүмкіндігінше жоғары көтереді. Алғашқы кезде жаттығулардың ұзақтығы 10-12 минут, кейін біртіндеп 20-25 минутқа жеткізіледі. Палаталық режимге көшкен кезде мынадай жаттығулар жасалады: науқас етпеттен жатып, еңбектеп тұрады. Сонан соң түрегеліп тұрып алға-артқа, екі жаққа кезек иіліп, денені остің бойымен айналдыра бұрайды, денені тік ұстап жүреді. Қимыл-қозғалыс жәй ырғақпен, баяу түрде өтеді.

Ауру адам еркін жүре бастағанда аяқ-қол қимылдары толық қосылып, орташа жылдамдықпен атқарылады. Мұнда доп, шығырық, шеңбер, жеңіл гантель сияқты заттарды пайдаланады. Емдік дене шынықтыру арнайы емдеу, өзінше сабақ, дозалы жүру, еңбек терапия және массаж сияқты формалармен толықтырылады.

Ми қан айналымының бұзылуы, ми шайқалу, жарақаттану, ми мен жұлындағы ісік – осының бәрі жоғарғы жүйке жүйесінің ауруларына жатады. Мұндай қауіпті сырқаттардың кеселінен спастикалық паралич, жансызданып қалу немесе сезімталдығы кему, трофикалық күйреу, тарамыс рефлекстері көтерілу, ақыл-естің өзгеруі т.б. көптеген жағымсыз белгілер білінеді.

Мидағы қан айналымы бұзылуы, сол қан тамырларының тарылуы, склерозға шалдығу, ақырында миға қан құйылуға немесе тамырлардың мүлде тығындалып қалуына әкеп соғады. Мұндай кезде мидағы өзгерістер әр клеткада байқалады.

Осыған душар ететін факторлар гипертония ауруы, адамның дене және ой еңбегімен зорлануы, жүкпалы аурулармен ұзақ ауру, дененің әр түрлі заттармен улануы болып табылады. Аурудың басталуы кенеттен болады. Аяқ астынан адам есінен айрылып, жүрек-тамыр, тыныс алу мүшелерінде өзгерістер байқалып, бір жағы жансызданып қалады. Кейде тілден де айрылады. Жансызданған қолдың иілетін бұлшық еттері сіресіп, жазылмай, бүгілген қалпында қалады. Аяқта керісінше, жазылғыш еттер икемге келмей сіресіп, көсілген қалпына қақиып қалады. Осының бәрін жеңу үшін бірінші күннен бастап жансызданған аяқ қолды қозғалтып, әр түрлі қалыпта ұстайды. Емдік дене шынықтыруды екінші аптадан бастап тағайындайды. Оны массажбен үйлестіре жүргізу өте тиімді.

Емдік дене шынықтыруды қолданғандағы негізгі көзделетін мақсаттар:

1. Адамның көңіл-күйін, еңсесін көтеру.
2. Жансызданған жағында қан-лимфа айналысын арттырып, зат алмасуын жақсарту.
3. Жүрек-қан-тамыр, тыныс алу, ас қорыту сияқты ішкі ағзарлардың қызметін қалыптастыру.
4. Терінің ойылуын, буынның бүгілмей қалуын, контратура болмауын, өкпенің көп жатқаннан қабынбауын қадағалап, алдын-алу.
5. Жоғалған қимыл-қозғалысты қалпына келтіру.
6. Жүру үйлесімділігін қадағалап, өзін-өзі бағдарлау, өз бетімен кіріп-шығып, тамағын алып ішуге дағдыландыру.

Емдік дене шынықтыру алғашқыда сау жағынан басталады. Аяқ-қолды бүгіп-жазу, шыр айналдыру, дұрыс тыныс алу сияқты жаттығуларды сау қолмен орындап, осы қимыл-қозғалысты біреудің көмегімен, не сау қолдың қатысуымен ауырған қолға жасайды. Әсіресе, бүгіліп қалған саусақтарды, қолдың қатысуымен ауырған қолға жасайды. Әсіресе, бүгіліп қалған саусақтарды, қолды шынтақ буыннан жазуға ынталанады. Аяқты тізеден бүгіп-жазып, аяқ ұшын жан-жаққа қозғайды. Қимыл бояу, бәсең, асықпай орындалады. Әр буында 6-10 рет қайталайды.

Науқасты біртіндеп төсегінде өздігімен аунауға үйретеді. Кейін ешкімнің көмегінен отырып, қайта жатуға, өздігімен қабырғаға не төсекке сүйеніп орындаққа отыруға дағдыланады. Осының бәрі науқас адам үшін оңайға түспейді. Бірақ ауруды жеңу үшін үлкен қайрат керек. Әсіресе, біреудің көмегінен қозғалуға батыл кіріссе, тез арада үйреніп кетеді.

Ақырындап жүруге дайындалады. Оған алдымен орындықтың арқасынан немесе төсектің басынан ұстап тұрып кемтар аяққа салмақ түсіріп, бұлшық еттерін шыңдайды. Онан соң аяқты тізеден, мықыннан бүгіп-жазып, мүмкіндігінше жүрелеп отырып көреді. Жүруге дайындалған кезде ауруды екі жағынан бірдей ұстап, тепе-теңдік қалпын сақтауға дағдыландырады. Кейін қолына балдақ, таяқ ұстатып өз бетімен жүргізеді. Мұнда табанның жерге толық тиюін және тізенің бүгілуін мұқият қадағалайды.

**Инсульт** (миға қан құйылу) болған адамның жансызданған аяғы аурудың салдарынан созылып кетеді. Сондықтан жүрген кезде саусақтары ілініп қалмау үшін, алысқа сермеп, орап басуға (шалғы шалғандай) тура келеді.

Осылай жүруге үйренген соң жаттығулар күрделендіріледі. Ол үшін баспалдақпен көтерілу, далада жүру, әр түрлі снарядтармен жаттығулар орындай жүріп, науқасты еңбекке баули бастайды.

### **Ми жарақаты**

Мидың жарақаттануы ашық және жабық болып екіге бөлінеді. Бірінші түрінде бас терісі мен сүйегі бүлінеді. Оққа ұшқанда, қатты соққыға жығылғанда ми қабығын жарып, қан тамырларын зақымдап, көп қан кетеді де, адам әлсіреп қалады. Ал екінші түрінде ми шайқалуы, қысылуы байқалады.

Қайсысы болса да ми зақымданған соң, есінен айрылып, жүрек-тыныс мүшелерінде өзгерістер аңғарылып, лоқсып, тырысып-құрысып жағдайы кетеді.

Зақымданған ми бөлігіне байланысты қимыл тежелу, тіл байлануы, есту қабілетінің нашарлауы білінеді. Қатты жарақаттанған адамдарға кейде миға қан құйылады, сонда сал ауруларының белгілері білініп, бір жағы жансызданып қалуы ықтимал.

Науқас ауыр жағдайдан біршама шыққан соң, жоғарыда көрсетілген әдістеме бойынша емдік дене шынықтыру тағайындалады.

Жаттығулар жарақаттанған мезгілден 10-15 күннен кейін ғана беріледі. Онда тек төсекте шалқадан жатқан қалыпта ұсақ және орта буындарға баяу ырғақты жаттығулар жасалады. Емдік дене шынықтырудың ұзақтығы алғашқыда 15-17 минут, кейін 20-25 минутқа созылады, ал ауру түрегелген кезде 30-35 минутқа дейін жеткізеді. Өздігінен орындайтын жаттығулар күніне 2-3 рет қайталанады. Онда көбінесе дұрыс дем алуға баса назар аударылады.

### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. Физическая культура и физическая подготовка М.: Юнити., 2017
2. Бароненко В.А.. Здоровье и физическая культура студента. Учебное пособие. М: Альфа-М, 2017. -356 с.
3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) –М: КноРус, 2018 – 256 с.
4. [https://instagram.com/tarsu\\_fk\\_kaf?igshid=gqroj2vvqvmn](https://instagram.com/tarsu_fk_kaf?igshid=gqroj2vvqvmn)

*Токпанова М.К.*  
Учитель физической культуры  
КГП на ПХВ школа-гимназия №22  
г.Нур-Султан, РК.  
*Туленова А.А.*  
Учитель физической культуры  
Школа-гимназия № 22  
г. Нур-Султан, РК.

## **МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Не обязательно быть лучше всех,  
достаточно быть лучше, чем вчера.

**Джо Фрейзер**

Каждый учитель – это стратег, который должен анализировать свою практику, отмечать положительные и отрицательные стороны своей деятельности, постоянно работать над самообразованием сегодня.

Инклюзивное образование – процесс развития общего образования, который подразумевает доступность образования для всех, в плане приспособления к различным нуждам всех детей, что обеспечивает доступ к образованию для детей с особыми потребностями. Это совместное обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей, не имеющие такие ограничения.

Восемь принципов инклюзивного образования:

1. Ценность человека не зависит от его способностей и достижений;
2. Каждый человек способен чувствовать и думать;
3. Каждый человек имеет право на общение и на то, чтобы быть услышанным;
4. Все люди нуждаются друг в друге;
5. Подлинное образование может осуществляться только в контексте реальных взаимоотношений;
6. Все люди нуждаются в поддержке и дружбе ровесников;
7. Для всех обучающихся достижение прогресса скорее может быть в том, что они могут делать, чем в том, что не могут;
8. Разнообразие усиливает все стороны жизни человека.

И наконец, инклюзивное образование, воспринимая ребенка таким, какой он есть, подстраивает под него систему образования.

Воспитание спартанцев. Младенцы в Спарте росли в жестких деревянных колыбелях. Теплой одежды на мальчиков не надевали. С самых ранних лет их заставляли заниматься физическими упражнениями – бегом, прыжками. В 7 лет мальчиков забирали из отчего дома в воспитательные дома. Здесь детство их заканчивалось. В жару и в самые холодные зимние дни они упражнялись на открытом воздухе: овладевали военными навыками, учились обращаться с оружием, метать копье. Стрижены они были наголо, голову никогда не покрывали, теплая одежда тоже не полагалась. Спали юные спартанцы на сене или камышах, которые сами должны были себе приносить.

За любую провинность, шалость, оплошность мальчиков строго наказывали – избивали бичами. Так в спартанцах воспитывались сила духа и стойкость. Считалось, что чем строже воспитание – тем лучше для юношей и государства в целом.

У нас демократическое общество, таким испытаниям детей не подвергаем, но желаем и стараемся, чтобы ученики росли здоровыми и физически крепкими.

Работая с детьми из года в год понимаешь, что нужно использовать какие-то новые методы и подходы для того, чтобы оживить детей, дать им стимул, повысить их мотивацию к обучению. Мы – учителя, (чего там греха таить) большую часть времени уделяем лучшим ученикам. Слабые и неуспевающие всегда оставались в тени, мы были ими недовольны и не знали, как их активизировать. Чаще всего мы стремимся привлечь к себе детей, которые дают результат, и в перспективе будут успешными спортсменами. Работая долго в таком режиме наш взгляд заретушировался. Есть две категории учеников. Первая – ребятам, которые физически развиты, я должна указать путь и направлять их. Вторая – дети, которые нуждаются во мне: физически слабо развиты, полные, пограничные. Нужно таким детям уделять больше внимания, найти подход к таким детям. Искала пути, как с ними можно

плодотворно работать: беседовала с психологом, классными руководителями, родителями, читала литературу. Пыталась с ними работать, но почему то работа не шла. Дети меня не понимали, результата не было, и тогда я поняла, что к ним нужен другой подход – инклюзивный (индивидуальный)! В этой работе мне помог процесс обучения на трехуровневых курсах по обновленному образованию. Оказывается, я нужнее этой группе ребят. Появилось понимание того, как нужно работать, чтобы задействовать всех детей. Эти дети занимаются не хуже, чем первая группа. Они более благодарны, что они нашли себя в этой работе через упражнения, игры, соревнования.

В моем предмете «физическая культура» силовые упражнения – подтягивание на высокой перекладине из положения в висе, многим ученикам дается с большим трудом, некоторые дети вообще не могут подтягиваться. И, если ученик не умеет подтягиваться и не желает, это очень большая проблема для учителя. Просьбы, требования, домашние задания не приносили результатов. Пока я не решила к этой проблеме подойти с другой стороны.

Практика показала, что учащиеся добросовестно выполняют домашнее задание, когда их оценивают не с точки зрения нормативов. При работе с отстающими учащимися лучше оценивать не по показателям, а по величине приростов результатов самого ученика. На уроке недостаточно времени на полноценное развитие физических качеств, поэтому единственный путь к успеху – домашнее задание с учетом ближайшей перспективы. Я убедилась в том, что, если ученик получил формативную оценку за успех, он, как правило, будет добросовестно выполнять домашние задания. Если ученик, который не умеет подтягиваться, самостоятельно позанимался и подтягивается хотя бы один раз, я его мотивирую. Нужно, чтобы был прирост результатов в навыках. Например: ученик через две или три недели уже подтягивается два раза, то есть, это стимул для ученика, естественно, у ребенка повышается самооценка. Ученику самому уже интересно так работать, потому что я повысила мотивацию к самостоятельным занятиям. При использовании одобрения особую роль играет учет достижений, который я веду в ежедневнике. Ученик видит это и знает. Он понимает, что от него самого зависит результат. Для большего успеха сотрудничаю с родителями, получается союз: учитель – ученик – родители. Например: родители поставят турник во дворе или дома, проверят подтягивания, подбодрят словом. При выполнении задания и при постоянном контроле решается несколько задач:

- учащийся привыкает к самостоятельным занятиям;
- обучение строится на основе индивидуального подхода;
- заинтересованность родителей, которые становятся помощниками ребенка и учителя;
- работа без спешки дает положительные результаты;
- ученик к концу учебного года успешно сдает норматив по подтягиванию.

Силовые упражнения. 3 класс Илья подтянулся на высокой перекладине – 6 раз, остальные меньше, несколько учеников – 0 раз

Пришла в голову идея! Раньше беседовала, убеждала учеников, что надо подтягиваться, самостоятельно работать над собой, если, признаться, все это мало помогало. Сейчас я решила активно и физически их подвинуть в буквальном смысле этого слова. Чтобы мотивировать детей к самостоятельным занятиям по силовым упражнениям, ставить их в строю по количеству подтягиваний. Кто больше всех выполняет подтягивания – физорг класса, остальные по количеству подтягиваний, последними стоят те, которые пока ни разу не подтянулись.

Решила создать здоровую конкуренцию среди детей. Физорг и впереди стоящие ученики будут меняться местами в зависимости от количества подтягиваний: кто больше, тот и впереди! Дети должны видеть количество прироста к имеющемуся результату. Например: ученик подтягивается 2 раза, через какое – то время выполнил 3 раза, я ему ставлю оценку «5» в дневник. Если было 0 раз, поработав над собой выполнил 1 раз – ставлю оценку «5». «Не обязательно быть лучше всех, достаточно быть лучше, чем вчера.» (Джо Фрейзер).

Самое интересное, что те ребята, которые могут подтягиваться больше всех – рост у них маленький, неприметные «скромняги». До этого в строю впереди всех стояли высокие, красивые мальчики, а потом мы взяли и все поменяли. С большой неохотой ребята уступили место другим. Как это ни странно звучит, но я радовалась в душе, глядя на их недовольство и кислые лица. Раз это их задевает, значит, они прислушаются к моим убеждениям и будут работать над собой. Это будет для них сильной мотивацией. Пусть сейчас строй у нас некрасивый кривой, зато впереди стоят достойные, целеустремленные и сильномотивированные ученики. Есть к чему стремиться!

Оживление среди детей, удивление. Заинтересованы даже девочки. Оказывается, они тоже желают состязаться между собой! Теперь я удивлена, про них я не подумала. Надо предложить задание: поднимание туловища или прыжки через скакалку за 1 минуту. И среди детей будет здоровое соперничество!



Работая в таком плане с ребятами я преследую такие цели: навык; действия; результат. Практика показала, что со временем все вовлекаются в интересное соперничество, никто не остается в стороне, чему я несказанно рада!

Детям необходима обратная связь и коллаборативная среда для комфортного обучения, поэтому воздействие должно быть гуманным. Через формативное оценивание, я создаю ситуацию успеха и мотивирую учащихся к дальнейшему целенаправленному обучению. При формативном оценивании, я не скуплюсь на похвалу, одобрение, радуюсь его достижениям и говорю это при всем классе! При этом важно хвалить не самого ученика, а его достижения. предоставляю ученикам возможность взаимообучения – работа в группах, где «я понимаю», и «меня понимают».

Использую лист наблюдения, где отражается результат подтягиваний по месяцам как мониторинг, в котором видно, как работает над собой ученик. Результаты по месяцам или по дням, чтобы узнать есть достижения или нет? Этот лист наблюдений имеет огромное влияние на учеников, так как его видит вся школа (он висит для обозрения в спортзале). Формативное оценивание представляет собой процесс, в ходе которого ученики сами оценивают уровень своих знаний за определенный период времени, а затем, вместе с учителями, определяют следующие шаги на пути самосовершенствования.

Инклюзивное обучение – индивидуальное включение всех в учебный процесс. Чтобы дети, которые имеют отклонения по состоянию здоровья, не чувствовали себя

оторванными от социума и, глядя на здоровых детей, не ощущали себя неполноценными. Есть в 7 «Б» классе девочка А. – инвалид детства (нет кисти левой руки). А. могла бы спокойно сидеть на гимнастической лавочке, но мы с ней решили, что этому не быть. Она очень активно занимается на моем уроке. Норматив, прыжки через скакалку сдаем вместе, мы становимся лицом друг к другу, я вращаю скакалку и вместе синхронно прыгаем. Положительным эмоциям нет предела и у меня, и у А. Нам так хорошо от того, что мы друг другу помогаем: я принимаю зачет, она сдает. Кстати, готовилась к зачетам с помощью одноклассниц, которые по очереди прыгали через скакалку. А метает теннисные мячи, бегает на короткие и длинные дистанции, прыгает в длину с места и с разбега. Играет в баскетбол, волейбол. Я заметила, как она заметно оживилась, настроена позитивно, воодушевлена. Все задания выполняет в меру своих сил и настойчиво, Если какое-нибудь упражнение она не может сделать, стоит в сторонке и смотрит на всех тихо и печально. Я знаю, что она желает выполнить, но не может. В таком случае, я предлагаю заменить это упражнение другим, более доступным для нее. Лишь тот, кто учится, способен научиться, и в этой связи для того, чтобы усовершенствовать свое обучение, необходимо реагировать на информацию, получаемую в результате обратной связи, что требует понимания, мотивации и желания действовать.

Особого подхода требуют ученики с избыточным весом и пассивные дети. Обращаюсь к ним и говорю, что оценки буду ставить не по выполненным нормативам, а по активности работы на уроке. Если по нормативам оценивать, то многие получают «2» или не зачет. Дети это знают и особого стремления нет работать. Активность – это когда выполняешь все в меру своих сил, двигаешься, стараешься. И на глазах происходит веселое оживление. Я даю стимул получить среднюю оценку, повышаю мотивацию к занятиям. Формативное оценивание – хвалю, ободряю при всем классе. Если получилась подача в волейболе, забили мяч в кольцо, я предлагаю всем ребятам поаплодировать своему товарищу.

Девочки в 9 «А» классе А. Т и П. Е не могут переносить длительные физические нагрузки, но желают получить оценку, и не какую –нибудь, а хорошую. Мы вместе решили поработать над этим. Баскетбол – очень активная подвижная игра, Таня и Лиза не могут долго бегать и играть, но зато хорошо знают правила и могут судить игру своих одноклассников. На уроке помогают судить, объясняют, какие ошибки они допустили и как их устранить. Выполняют приемы, передачи, ведение мяча разными способами. Также я привлекаю их при проведении соревнований. Закрепила за начальными классами 4 «А», 4 «Б», которые занимаются во вторую смену. На большой перемене организуют игры с детьми, проводят спортивные мероприятия. Считаю, что это лучше, чем задавать писать рефераты. Так мы преодолеваем препятствия и учимся творчески подходить к решению любых заданий.

Инклюзивное образование стремится развить методологию, направленную на детей и признающую, что все дети – индивидуумы с различными потребностями в обучении. Инклюзивное образование старается разработать подход к преподаванию и обучению, который будет более гибким для удовлетворения различных потребностей в обучении.

Среди проблем, обращающих на себя внимание, все большее значение приобретают те, которые связаны с поисками путей повышения эффективности процесса обучения. Результативно, если эти поиски совершенствуются совместно с учащимися.

*Асланова Е.В.*  
*учитель адаптивной физической культуры*  
**Макарушко М.В.**  
*учитель-дефектолог*  
*КГУ «Специальная школа-интернат №1»*  
*г.Караганда, РК*

## **РАЗВИТИЕ ВОЛЕВОЙ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ РЕБЕНКА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ ЧЕРЕЗ ИГРОВЫЙ КОМПОНЕНТ**

Эмоционально-волевое и личностное развитие школьника с нарушением зрения является одним из приоритетных направлений коррекционной работы на уроках АФК и лучше всего это делать через деятельность, которая интересна ребенку – через игру.

В ходе игры создаются наиболее благоприятные условия для развития всех сторон личности ребёнка, в том числе для воспитания эмоциональных и волевых качеств. Игра оказывает большое влияние на эмоции и чувства детей, и представляет интерес для детей только тогда, когда она реализуется в эмоционально насыщенной форме.

Детство – период, когда закладываются фундаментальные качества личности, которые обеспечивают психологическую устойчивость, позитивные нравственные ориентиры, формируют жизнеспособность и целеустремленность ребенка.

Эмоции играют важную роль в жизни детей: помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. Все больше появляется детей с нарушением в психо-эмоциональном развитии, к которым относится эмоциональная неустойчивость, враждебность, агрессивность и тревожность.

Дети с нарушением зрения часто имеют неблагоприятный психоневрологический статус. Наблюдается повышенная психическая ранимость вследствие общего ослабления организма и несформированности многих регуляторных процессов. Значительную группу составляют дети с гипердинамическим синдромом. Развитие возможности управлять своим поведением составляет один из существенных моментов у таких детей. Как известно, процессы регуляции поведения и установления соподчинения мотивов поведения, протекают под воздействием эмоциональной регуляции, поэтому развитие эмоциональной сферы ребенка – очень важная задача. А адекватное эмоциональное реагирование в различных ситуациях формируется на основе умения различать эмоциональные состояния по их внешнему проявлению: через мимику, пантомимику, жесты.

Система специально подобранных коррекционных дидактических игр позволяет решить ряд актуальных вопросов в воспитании морально-волевых качеств, наладить позитивные взаимоотношения с окружающими и на этой основе изжить проявления негативных аффектов, а также способствует развитию у ребенка с нарушением зрения положительных эмоций.

Адаптивная физическая культура как новая учебная дисциплина представляет творческую деятельность по преобразованию человеческой природы, «окультуриванию» тела, его оздоровления, формирования интересов, мотивов, потребностей, привычек, развития высших психических функций, воспитания и самовоспитания личности, самореализации индивидуальных способностей. Через игровую деятельность на уроках АФК учитель формирует и раскрывает эмоциональную и волевою сферу, вовлекает в активную двигательную деятельность, пробуждает скрытые возможности организма у детей с нарушением зрения.

Чтобы ребенок с нарушением зрения четко осознавал потребность в активной игровой деятельности, ему в первую очередь необходимо прививать навыки общения. Именно на коррекционных занятиях по предмету АФК, «Мимика, пантомимика» у ребят год за годом вырабатываются навыки вербального и невербального общения, которые так необходимы для проведения совместной игровой деятельности.

Общение – процесс передачи и приема вербальной и невербальной информации, одно из условий развития ребенка, важнейший фактор формирования личности. Общение способствует развитию познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы, развитию личности. Важную роль при этом играет умение внешне выражать свои внутренние эмоции и правильно понимать эмоциональное состояние собеседника.

Неумение правильно выразить свои чувства, скованность и неадекватность мимико-жестовой речи затрудняют процесс общения детей с нарушением зрения между собой и со взрослыми. Ведь в

проведении совместной игровой деятельности важным фактором также является правильное адекватное общение между всеми участниками игры.

В последние годы, среди детей с нарушением зрения, становится все больше детей с нарушениями психоэмоционального и волевого развития, к которым относятся эмоционально-волевая неустойчивость, враждебность, агрессивность, тревожность, что приводит к трудностям во взаимоотношениях с окружающими. Полная или частичная потеря зрения у детей существенно изменяет их жизнедеятельность. Нарушение пространственных образов, чувственного познания мира, самоконтроля и саморегуляции сопровождается широким спектром сопутствующих заболеваний. Можно говорить о том, что такие глубокие нарушения зрения, как слепота и слабовидение, оказывают влияние на формирование всей психологической системы человека, включая и личность. Органические расстройства зрительного анализатора, нарушая социальные отношения, изменяя статус ребенка со зрительной недостаточностью, провоцируют возникновение у него ряда специфических установок, опосредованно влияющих на психическое, эмоциональное и волевое развитие ребенка со зрительной депривацией. Неудачи и трудности, с которыми ребенок сталкивается в обучении, в игре, в овладении двигательными навыками, пространственной ориентировке, вызывают сложные переживания и негативные реакции, проявляющиеся в неуверенности, пассивности, самоизоляции, неадекватном поведении и даже агрессивности. Многим детям с нарушением зрения присуще астеническое состояние, характеризующееся значительным снижением желания играть, нервным напряжением, повышенной утомляемостью. Нужно иметь в виду, что дети с депривацией зрения оказываются в стрессовых ситуациях чаще, чем их нормально видящие сверстники. Постоянно высокое эмоциональное напряжение, чувство дискомфорта могут в отдельных случаях вызвать эмоциональные расстройства, нарушения баланса процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. А. Г. Литвак (1998) отмечает, что среди детей с нарушением зрения можно встретить обладающих замечательными волевыми качествами, и наряду с этим наблюдаются такие дефекты воли, как импульсивность поведения, внушаемость, упрямство, негативизм. Для этой цели как на занятиях АФК, так и на индивидуальных коррекционных занятиях по предмету «Развитие мимики, пантомимики» применяются и отрабатываются раскрепощающие психотехнические игры. Это специальные игровые упражнения, в которых содержится явная или скрытая формула поведения отношения к себе или окружающим, т.е. в их основе лежат элементы аутогенной тренировки. Для нерешительного, скованного ребенка игровые формулы-внушения могут быть такими: «Я смелый и решительный. Выйду сейчас в центр круга и громко хлопну в ладоши», «Сейчас я никого не боюсь», «Я могу сам...», «Я уже научился...» и т.д. Одновременно с психотехническими играми конформные дети вовлекаются и в образно-ролевые игры. Эти игры хороши для застенчивых, необщительных детей тем, что в них изначально нет сопряженных ролей и ролевых отношений, т.е., исполняя какую-либо роль, ребенку не надо вступать во взаимодействие с другими играющими. Да и роль, которую принимает на себя ребенок, это не просто роль, а роль-образ. Ребенок может исполнить роль зайчика, но при этом создать различные образы этого зайчика: смелого, трусливого, слабого, непослушного и др. Коррекционно-развивающий эффект таких игр может быть усилен, если ученик воплощает два противоположных образа одного персонажа. Например, тот же зайчик: сначала он трусливый, а потом – смелый; волк – то сильный, то слабый; Буратино – то послушный, то непослушный. Два разных характера и стиля поведения одного героя символизируют две возможные противоположные позиции. Это позволяет ребенку оценивать себя, свое поведение посредством нахождения у себя похожих черт с одним из образов. Именно проигрывание амбивалентного поведения роли-образа позволяют ему, по словам Л.С. Выготского, «быть на голову выше самого себя, своего обычного поведения», дает младшему школьнику возможность «говорить с собой на разных языках, по-разному кодируя свое «я». Важно еще и то, что в образно-ролевых играх все дети успешны: правильно все, что они делают, по-своему разыгрывая тот или иной образ. При этом они чувствуют себя хозяевами своего поведения, получая от этого неизбежное удовлетворение собой, что формирует и поддерживает положительную самооценку.

Нарушение зрения связано также с трудностями двигательного развития: отсутствие стереоскопического восприятия, монокулярный характер зрения у детей с амблиопией и косоглазием снижает двигательную активность детей.

В ряде исследований показано, что сутью совместной деятельности в игре является ориентация ребенка не на объект деятельности, а на координацию своих действий с поступками других играющих. Видение в сверстнике равноправного партнера, с которым можно договориться, а также отношение к себе как к равному партнеру – вот то новое, что приобретает школьник с нарушением зрения с протестным поведением в коллективной дидактической игре.

Участвуя в подобных играх, прежде неуправляемые, эгоистичные ребята постепенно осознают, что получить удовлетворение от игры можно только при взаимодействии с партнером. Найденная в игре атмосфера сотрудничества, взаимопонимания становится лично значимой для ребенка и в дальнейшей жизни. Преимущество сюжетно-ролевых игр по сравнению с другими типами игр состоит, прежде всего, в том, что она является активной формой экспериментального поведения и, следовательно, обладает мощным социализирующим эффектом.

Организуя игровую деятельность детей с нарушением зрения на уроках АФК и МиП в условиях специальной школы-интерната, можно влиять на развитие психоэмоциональной, волевой сферы личности ребенка, способствовать компенсации недостатков развития, формировать осознанную потребность в активной игровой деятельности.

Раскрытие творческого, нравственного потенциала детей, развитие у них навыков межличностного взаимодействия со сверстниками и взрослыми в процессе общей игровой деятельности – одна из главных задач педагогов школы-интернат на своих занятиях.

Не менее важным компонентом развития волевой и психоэмоциональной сферы ребенка с нарушением зрения является создание возможностей для самовыражения, формирования у детей умений и навыков практического владения выразительными движениями, необходимые при совместной игровой деятельности, развитие чувства сопереживания, лучшего понимания себя и других.

Педагогу необходимо проводить коррекцию нежелательных личностных особенностей, поведения, настроения, отрабатывать у детей навыки общения в различных жизненных ситуациях. Ведь при совместной игровой деятельности важной особенностью является умение применять навыки самоконтроля и адекватной самооценки в отношении своего эмоционального состояния в ходе игры, формирование терпимости к остальным участникам игры.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Артемова Н.М. Содержание игры как средство формирования общественной направленности детей дошкольного возраста // Психологические и педагогические проблемы руководства игрой дошкольника. – М., 1979.
2. Выгодский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии. – 1966. – № 6.
3. Гасанова Д.И. Организация психотехнических игр с детьми старшего дошкольного возраста. – Махачкала: ДГПУ, 1999. – С. 106-108.
4. Горошников Е.Н., Иванов М.М. Спортивные игры для слепых. – М., 1986. 6. Запорожец А.В. Игра и развитие ребенка // Психология и педагогика игры дошкольника. – М., 1966.
5. Коломинский Я.Л., Жизневский Б.П. Социально-психологический анализ конфликтов между детьми в игровой деятельности // Вопросы психологии. – 1990 – №2.
6. Корнилова И.Г. Развитие коммуникативной деятельности детей с нарушением зрения старшего дошкольного возраста в креативной игредрамматизации: Автореф. канд. дисс. канд. психол. наук. – М., 1999. – 24 с.
7. Литвак А.Г. Тифлопсихология. – М.: Просвещение, 1995.
8. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. – М., 1986.
9. Маллаев Д.М. Комплекс ГТО в школе слепых. – М., 1986.
10. Маллаев Д.М. Голбол – игра озвученным мячом для незрячих: Правила соревнований. – М., 1988.
11. Маллаев Д.М. Воспитатель как организатор игровой деятельности слепых и слабовидящих детей. – Махачкала, 1990.
12. Маллаев Д.М. Педагогические основы формирования игры слепых и слабовидящих детей как средства коррекции их нравственного и физического развития: Дисс. докт. пед. наук. – М.: РАОИКП. – 1993.
13. Маллаев Д.М. Теоретические проблемы игровой деятельности: (Теория игры с позиций деятельного подхода) // Вестник ДГПУ, №1. – Махачкала. 1999. – С. 16-25.
14. Маллаев Д.М. Игры для слепых и слабовидящих: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2002.
15. Денискина В.З. "Психология воспитания детей с нарушением зрения". Москва., 2004.
16. Боброва В. Е. Коммуникативная деятельность. Специальные коррекционные программы для школьников с тяжелыми нарушениями зрения. СПб., 1995.
17. Шипицина Л.М. и др. Основы коммуникации. СПб., 1995.
18. Чистякова М.Н. Психогимнастика. Москва., 1995.

## **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

Что главное в воспитание детей? В начале хочется спросить и следом ответить: «Всё главное!». Действительно, какой бы элемент воспитания ребёнка мы ни взяли, окажется, что среди этих элементов нет несущественных. И все же главное – ребёнок должен расти здоровым. Ни полнота, ни богатырское телосложение, ни румянец сами по себе не являются критериями здоровья. Суть его в гармонии физических и духовных сил, уравновешенности нервной системы, способности противостоять различным вредным влияниям.

Здорового ребёнка легче воспитывать. Он быстрее осваивает необходимые умения и навыки, лучше приспосабливается к смене условий, легче воспринимает предъявляемые к нему требования. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, природных способностей. Важнейшая же цель уроков физической культуры – не только улучшение здоровья учащихся, но и содействие всестороннему развитию их личности.

Ещё в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчёркивалось, что нет такого лекарства, которое может заменить движение, в то время как двигательная активность способна заменить многие лекарства. Аристотель считал самым губительным для здоровья человека безделье, Авиценна указывал, что если заниматься физическими упражнениями, то отпадает нужда в употреблении лекарств. По выражению Платона: «Гимнастика есть целительная часть медицины».

Прежде всего, необходимо отметить, что на сегодняшний день потеряло своей актуальности положение о необходимости широчайшего распространения различных видов физической культуры и спорта среди разнообразных слоёв населения.

Особенно острой эта проблема является в отношении нашего подрастающего поколения. Реальный объём двигательной активности детей не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья, распространение среди них различных заболеваний ставят под угрозу экономическую, интеллектуальную и социальную стабильность нашего общества.

По предмету физическая культура суммативное оценивание не проводится. В конце четверти, полугодия и учебного года выставляется зачет (незачет), что не мотивирует учащихся к стремлению заниматься физической культурой. Потому, считаю нужно вернуть суммативное оценивание, подумать о принципах оценивания знаний, умений, и навыков учащихся.

С каждым годом увеличивается число учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, освобожденных от уроков физической культуры по справке *врачебно-консультационной комиссии* (ВКК). На сегодняшний день число освобожденных от уроков физической культуры только по городу Нур-Султан составляет 1811 учащихся. Для решения этой проблемы необходимо открыть в большем количестве специальные медицинские группы, врачам необходимо не только освобождать от занятий, но и рекомендовать в своих заключениях доступные упражнения каждому учащемуся в зависимости от состояния здоровья и сложности заболевания.

Вопрос физического развития дошкольников так же является в наше время довольно острым и беспокоит большинство родителей. В последнее время, как в детских садах, так и в семьях большое внимание уделяется интеллектуальному развитию детей, а развитие физических способностей почему-то отходит на второй план. И это совершенно необоснованно, поскольку высокий уровень физического развития благотворно влияет на психологическое развитие ребенка. Разнообразить двигательную активность можно с помощью правильно подобранных по возрасту занятий физкультурой. В связи с этим нужно уделять большое внимание физическим занятиям в детских садах.

Также в последние годы приходится констатировать выраженное падение уровня физической активности не только у детей дошкольного и школьного возраста, но и у студентов. Но, что самое печальное – это падение престижности в обществе профессии учителя физической культуры.

В связи с этим, не менее важной проблемой представляется отсутствие в настоящее время целенаправленной, долгосрочной подготовки специалистов в области физического воспитания и спорта непосредственно по выбранной специальности. Вместе с тем, нельзя не отметить, что сам процесс

подготовки кадров в области физического воспитания в целом не отвечает современным требованиям. В данном вопросе назрела острая необходимость пересмотра учебных планов с целью приведения их в соответствие со спецификой конкретной специальности, которая будет отвечать за соответствие учебного процесса с реалиями и потребностями современной жизни. В данном вопросе, особое внимание хотелось бы обратить не только на уже отмеченную необходимость возрождения престижности профессии и подготовки квалифицированных кадров, но и на решение проблемы эффективного трудоустройства выпускников факультетов физического воспитания.

Безусловно, каждый педагог обязан быть творческим, грамотным методистом, наставником. Но в отличие от большинства учителей других предметов, мы не можем творить и воспитывать только, опираясь на свои словесные дарования, находясь в типовом школьном кабинете. Чтобы учитель физической культуры мог непосредственно заниматься процессом физического воспитания, в его распоряжении должны быть физкультурный зал, пришкольные спортивные площадки, необходимое спортивное оборудование и инвентарь, технические средства обучения. В настоящее время спортивная инфраструктура школ города Нур-Султан включает 119 спортивных залов в 91 школе, 236 спортивных площадок в 92 школах в том числе 94 футбольных поля расположены в 88-х школах, 69 волейбольных площадок имеются в 67 школах, 73 баскетбольных площадок имеются в 71-ой школе, а также 50 беговых дорожек имеется в 49-х школах, 8 хоккейных кортов имеется в 8-ми школах, 10 теннисных корта расположены в 9 школах. Материальное оснащение спортивным оборудованием и инвентарем по учебной программе в среднем по школам города составляет всего 61%. Казалось бы, страна процветает, столица растет, из года в год открываются все больше и больше двери школ для учащихся, но проблема переполненных школ остается не решившимся. Количество учащихся с каждым годом растёт, школы переполнены, на одном уроке физической культуры занимаются одновременно по несколько классов, так же нехватка спортивного инвентаря и оборудования не дает учителям физической культуры в полном объеме выполнять разделы учебной программы, а учащимся улучшить свое общее физическое состояние.

Недостаточное количество занятий физической культурой и спортом в значительной степени обусловлено практически полным отсутствием пропаганды здорового образа жизни и ценностей в средствах массовой информации. Пропаганда здорового образа жизни среди детей и подростков должна носить профилактический характер: предлагать альтернативу, возможность выбора своего места в жизни; заинтересовать разнообразными увлечениями. Работа должна вестись в тесном сотрудничестве с образовательными учреждениями. В последнее время идет активный поиск донесения информации до детей и подростков через создание интернет-сайтов, где размещаются информационные материалы, пропагандирующие здоровый образ жизни. Но в то же время в свободном доступе остаются пропаганда алкогольных и энергетических напитков, нездорового питания, и т.д.

Очевидно, что систематические занятия различными видами физических упражнений в самых разнообразных формах будут способствовать повышению общей резистентности организма современных жителей к неблагоприятным воздействиям различного характера. В настоящее время в нашей стране формируется активный интерес к здоровому образу жизни. По сути дела, можно говорить о том, что в нашей стране возникает новый социальный феномен, выражающийся в острой экономической заинтересованности граждан в сохранении здоровья как основы материального благополучия. Необходимо сохранить и восстановить лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения и продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом.

## **МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности, то должны учитывать каждого человека, без исключения. Таким образом, дети с ограниченными возможностями здоровья должны иметь доступность к духовной жизни, достижениям науки и спорта наравне со всеми. В современной реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли получать знания, посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. Реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта является одним из способов в оказании помощи интегрирования детей с ограниченными возможностями в социальную среду. Одними из основных целей и задач государства в данной области является создание условий для занятий физической культурой и спортом и формировании потребностей в этих занятиях. Ключевым моментом в реабилитационных мероприятиях является их обучение. На сегодняшний день выделяют несколько основных форм образования. К ним относятся: коррекционное образование, интеграционное образование, надомное образование, дистанционное образование. Недавно появился еще один вид образования – инклюзивное образование.

Инклюзивное образование – это один из способов трансформации общего образования, который основан на понимании, что дети с ограниченными возможностями в современном обществе могут и должны быть вовлечены в социальную среду. Такое изменение в системе образования ориентировано на формирование условий доступности образования для всех, в том числе обеспечивает доступ к образованию для данной категории детей. Инклюзивное образование подразумевает под собой восприятие ребенка таким, какой он есть, подстраивает под него систему образования, а не наоборот. Целью и основой инклюзивного образования является искоренение дискриминации детей с ОВЗ, обеспечение доступности образования для детей с особыми потребностями. Дети с особыми образовательными потребностями должны в равной степени получать образование наравне со всеми, таким образом, инклюзивное образование для них является самым действенным способом в предоставлении знаний, наиболее перспективной формой образования. Инклюзивное образование стремится развить методологию обучения, которая направлена на детей и признает, что все дети – индивидуальны, каждый из них с различными потребностями в обучении. Методика преподавания в системе инклюзивного образования стремится разрабатывать дифференцированный подход к преподаванию и обучению, который будет более гибким и будет удовлетворительным для каждого ребенка. Если преподавание и обучение станут более эффективными и гибкими, на что и направлена методика инклюзивного образования, то, несомненно, изменения и результат в обучении в лучшую сторону не заставят себя ждать. При методике инклюзивного образования выиграют все дети (не только дети с особыми потребностями), ведь инклюзивное преподавание это в первую очередь индивидуальный и гибкий подход к каждому. Инклюзивное образование предполагает целый комплекс серьезных изменений во всей школьной системе, в ценностных установках, в понимании роли учителя и родителей, в педагогическом процессе в целом. Цель работы учителя физической культуры направлена на развитие двигательных функций организма, физического здоровья детей с учетом их особенностей, индивидуальности каждого ребенка. Методика преподавания урока физкультуры по системе инклюзивного образования дает возможность подойти к процессу обучения детей с особыми образовательными потребностями индивидуально. Учитывает все особенности ребенка, находит тот самый способ донесения информации, при котором ребенок с ОВЗ с легкостью наравне со всеми может усвоить учебный материал, научиться определенному навыку, развить по своей возможности двигательные способности, ведь благодаря физической активности у детей с инвалидностью улучшается здоровье.

Реализация методики обучения инклюзивного образования на уроке физкультуры подразумевает под собой обучение адаптированному программному материалу. Это своего рода образовательная программа, которая адаптирована для обучения ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Программа разрабатывается на основе основной образовательной программы с учетом адаптированной основной общеобразовательной программы и в соответствии с особыми образовательными потребностями конкретного ученика. Это означает, что дети с образовательными потребностями изучают тот же

программный материал, темы, обучаются тем же навыкам, развивают двигательную активность, но в умеренной нагрузке, с учетом своих конкретных особенностей и конечно же индивидуальным подходом к ученику. Методика самого урока физической культуры в рамках инклюзивного образования заключается в том, что продолжительность подготовительной части урока физкультуры для детей с ОВЗ небольшая. Подготовительная часть урока длится 5-8 минут и может включать в себя как ранее разученные комплексы упражнений (например, на гибкость, ловкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения на уроке не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к переутомлению, не вызывали ярко выраженных негативных эмоциональных напряжений, связанных с усталостью или повышенной сложностью упражнения. В основной части урока необходимо уделить больше внимания и выделить образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физкультурной деятельности и в зависимости от сложности и объема учебного материала продолжительность основной части урока может быть от 5-7 минут до 10-12 минут. В свою очередь, непосредственно изучение самого двигательного компонента может зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте с конкретным обучающимся. При изучении определенного двигательного компонента необходимо включить обязательную разминку, которая по своему содержанию должна совпадать с поставленными педагогическими задачами. Продолжительность заключительной части урока в свою очередь будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в основной части урока. Как говорилось ранее, самой главной целью и приоритетом в работе с такими детьми является индивидуальный подход к каждому ребенку. Работая по методике инклюзивного образования с детьми с ограниченными возможностями здоровья на уроке физкультуры подразумевает, использование дифференцированного обучения с целью большей индивидуализации обучения, чем требуется для обычно развивающегося ребенка. Это введение специальных разделов в рабочую программу для детей с ОВЗ, отсутствующих в основной образовательной программе, систематизация упражнений и заданий по виду заболеваний (если таковые имеются) Готовясь к урокам, для таких детей желательно подготовить индивидуальные задания. При подготовке спортивных соревнований, состязаний для них лучше комбинировать варианты заданий, которые они отрабатывают в рамках занятий по внеурочной деятельности, это поможет им легче справиться с заданиями. Для предотвращения утомления и повышения интереса на уроках физкультуры немаловажно уделять внимание выполнению спортивных заданий и упражнений небольшими дозировками, использование на уроках интересного, красочного дидактического материала, средств наглядности для активизации внимания, обучающихся, корригирующие упражнения, коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр. Повышение уровня активности является одним из важнейших и определяющим фактором успешного протекания реабилитации психических процессов. Это необходимое условие успешности процесса обучения школьников с ОВЗ на уроках физкультуры. Цель методики инклюзивного преподавания на уроках физкультуры – достижение оздоровительного эффекта от упражнений, повышение работоспособности организма, интегрирование детей с ограниченными возможностями в социальную среду, искоренение дискриминации детей с ОВЗ. Именно поэтому инклюзивный подход на уроках физкультуры является основой в изучении программного материала. Каждое упражнение на уроке выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончании упражнения или же по мере физических способностей учеников выполнять упражнение. При инклюзивном методе обучения следует начинать с нагрузки не более 20-30% от максимальных возможностей каждого ребенка; оптимальное количество упражнений 6-8, которые подбираются в соответствии с индивидуальными возможностями каждого ребенка. Используя инклюзивный метод обучения, необходимо учитывать следующее: тренировочную нагрузку следует повышать постепенно в ходе урока, можно повысить количество упражнений или интенсивность выполнения, если заметны явные прогрессы в изучении материала на начальном этапе. Повышать темп выполнения упражнений можно только с учетом индивидуальных способностей ребенка. Обязательно соблюдать интервалы отдыха после выполнения упражнений. Игровой метод так же можно включить в урок физкультуры с инклюзивным подходом. Упражнения, которые широко используются в физическом воспитании, так же используются в игре. Атмосфера поощрения во время занятий физической культурой так же является важным компонентом в инклюзивном подходе и состоит из следующих правил: не лишать ребенка возможности заботиться о себе самом во время урока; хвалить и поощрять положительные проявления его инициативы; отмечать успехи в физическом развитии; не сокращать внимание к нему, если прогресс в изучении навыков замедлился, чтобы у ребенка не создалось впечатления, что о нем забыли; продолжать оказывать помощь в развитии эмоционального



и интеллектуального развития на уроке физкультуры, чтобы ребенок не чувствовал себя бесконечно отставшим от сверстников, а также, чтобы у ребенка даже на бессознательном уровне создавалось ощущение, что у него есть все возможности применения своих навыков и умений в предстоящей взрослой жизни. Инклюзивный метод на уроках физкультуры предполагает индивидуальный подход к каждому ребенку, имеющему какие-то отклонения в здоровье, не подчеркивая его состояние, а наоборот способствует возвращению в нем уверенности в своих двигательных возможностях. Предполагает посильные задания для выполнения: если позволяет состояние здоровья наравне со всеми выполнять то или иное упражнение; сдавать зачеты по программе, чтобы ребенок не чувствовал отставание от сверстников. Работая с детьми с ОВЗ, считаю, что естественная среда, в которой отсутствует принуждение, явное выделение и подчеркнутость ограниченности в здоровье, особенностей ребенка дает возможность каждому найти свое место в социуме, проявить инициативу и самостоятельность, быстрее адаптироваться к новым условиям, увереннее чувствовать себя в самостоятельной жизни. Конечно, все это должно осуществляться на доступном детям уровне и с помощью учителя. При подборе содержания занятий для учащихся с ОВЗ учитывается, с одной стороны, принцип доступности, а с другой стороны нужно постараться не допускать излишнего упрощения программного материала. Так как группа детей с ОВЗ крайне неоднородна, то инклюзивный подход как раз таки направлен на то, чтобы поставить перед детьми задачу, адекватную возможностям каждого ученика.

Численность детей с проблемами в развитии здоровья увеличивается, так как образовательная система не полностью готова к удовлетворению индивидуальных потребностей таких детей в обучении, то эти дети становятся обособленными и невольно исключаются из общей системы. Но благодаря правильно организованному инклюзивному образованию можно предотвратить дискриминацию в отношении таких детей.

Введение инклюзивного образования положительно влияет на детей с ОВЗ. Из всего выше написанного можно сделать следующие выводы: дети участвуют в большем количестве взаимодействий со сверстниками и в более продвинутых уровнях игры во время инклюзивных игровых групп. Инклюзивное образование с большей вероятностью обеспечивает им доступ к общеобразовательным программам или их частям, которые дети с ОВЗ могут освоить, оно дает возможность осваивать навыки взаимодействия в естественной среде, которые необходимы им в повседневной жизни.

Таким образом, в своей работе я подтверждаю что, инклюзия на уроках физической культуры благотворно влияет на процесс обучения детей с ОВЗ, процесс обучения становится доступным для каждого. Формирование процессов обучения учитывает постановку адекватных целей всех учеников, запускается процесс ликвидации различных барьеров для наибольшей поддержки каждого ученика и максимально дает возможность раскрывать его потенциал.

*Клентухова Т.В.*  
*учитель физической культуры, магистр*  
*КГУ "Общеобразовательная школа № 17*  
*отдела образования города Рудного"*  
*Управления образования*  
*акимата Костанайской области*

## **МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

На сегодняшний день образование сделало большой шаг вперед – затронуло социально-ценностные изменения общества, путем развития инклюзивного образования.

В Республике Казахстан на законодательном уровне прописано обучение таких детей вместе со своими сверстниками. Никого в системе общего образования эти проблемы не оставляют равнодушными, ведь для ребенка, имеющего различные нарушения в развитии, важным является получение определенного уровня общего образования для того чтобы продолжить свое обучение в колледжах или даже вузах, а также поднять уровень своей конкурентоспособности на рынке труда. Поэтому именно инклюзивное образование дает возможности детям с ограниченными возможностями получить достойное образование и быть адаптированными и конкурентоспособными.

Система общего образования включает в себя множество предметов, одним из таких предметов является урок физической культуры.

Можно ли развить физические способности детей с ООП и их здоровых сверстников на совместных уроках физической культуры без ущерба для каждого? Инклюзивное образование подразумевает принятие ребенка таким, каким он есть и подстраивает под него систему образования. Многие специалисты в области физической культуры, сомневаются в такой возможности, учитывая, что отличие детей наиболее ярко проявляются именно в двигательной сфере во время целенаправленных двигательных действий.

В инклюзивном образовании проведение урока физической культуры может стать значительно большей проблемой по сравнению с другими школьными предметами. Требуются изменения программы, организации и содержания урока в соответствии с интересами и возможностями всех детей, обучающихся в одном классе.

При планировании и проведении урока физической культуры для обучающихся с особыми образовательными потребностями необходимо учитывать результаты диагностики и учет исходных двигательных навыков ребёнка, применять специальные, средства, методы и приемы, а также принципы физического воспитания. Уроки физической культуры должны строиться с индивидуальным подходом и учетом особенностей детей.

В условиях образовательного процесса основными средствами физического воспитания являются физические упражнения (основное средство), естественно – оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. В зависимости от особых образовательных потребностей и степени их проявления некоторые ребята будут уметь выполнять естественные физические упражнения (бег, ходьбу, прыжки), а некоторые смогут освоить и более сложные – аналитические физические упражнения (гимнастические упражнения на снарядах, сложно – координационные упражнения). Естественно – оздоровительные силы природы как средство физического воспитания детей в системе инклюзивного образования может сочетаться с физическими упражнениями, так как в зависимости от погодных условий и территориального расположения местности, где проходит процесс обучения уроки физической культуры могут проводиться на свежем воздухе. При формировании гигиенических факторов как средства физического воспитания участвует всё окружение ребенка с особыми образовательными потребностями, так как оно включает в себя мероприятия по личной гигиене. (режим дня, водные процедуры) и общественной (гигиена труда, отдыха, питания).

Для более успешного освоения двигательных действий, развития физических качеств и формирования свойств личности ребенка с ООП на уроках физической культуры из множества различных методов особенно можно выделить следующие методы физического воспитания:

1. Общепедагогические методы: инструктирование, рассказ, сопроводительные объяснения и наглядные методы (показ).

2. Специфические методы: метод строго регламентированного упражнения и игровой, соревновательный.

При выборе метода строго регламентированного упражнения важно учитывать и понимать, что некоторым детям в силу своих особенностей и уровня физических возможностей может подойти метод

целостного упражнения предполагающий формирование двигательного навыка сразу в целостной форме, а кому-то из детей будет лучше метод расчлененного упражнения предполагающий формирование целостного двигательного навыка по частям с последующим их соединением в одно целое.

Одним из важных методов физического воспитания на уроках физической культуры в начальных классах является игровой. Отличительной особенностью данного метода является сложность воздействия на организм и со всех сторон: игра одновременно осуществляет физическое, умственное, моральное, эстетическое и трудовое воспитание. Двигательная активность и положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Ситуации, возникающие в игре неожиданно, обучают детей использовать приобретенные моторные навыки целесообразно. При использовании данного метода и выборе игры стоит помнить о том, что дети с особыми образовательными потребностями могут избегать большого коллектива, им будет комфортнее играть в небольшой группе из 2 – 3 человек, после адаптации к небольшой группе постепенно можно увеличивать количество играющих в группе.

Соревновательный метод можно применять на уроках физической культуры в форме различных тренировочных состязаний (эстафет). Эффективность данного метода при обучении детей с особыми образовательными потребностями очень высока, поскольку обучающимся различного уровня подготовленности предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимальные волевые условия.

Физическое воспитание в системе инклюзивного образования должно строиться по следующим принципам:

- Принцип доступности и индивидуализации – соблюдение методических правил и условий доступности: «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному».
- Принцип систематичности – непрерывность процесса обучения и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом для каждого ребенка в соответствии с уровнем его овладения физическими навыками.
- Принцип динамичности – регулярное обновление материала занятий, увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Дифференцированное развитие физических качеств на уроках физической культуры, как для норматипичных детей, так и для детей особыми образовательными потребностями осуществляется с использованием как одинаковых, так и разных средств, и методов, но величина нагрузки всегда планируется разная, в результате чего уровень физической подготовленности обучающихся с ООП существенно улучшается по сравнению с исходным уровнем.

На уроках физической культуры как правило, задания выполняются всеми детьми одновременно, но для детей с ООП снижается нагрузка, уменьшается время выполнения заданий, их объем, интенсивность, количество повторений, темп движения. Даются более простые подводящие и подготовительные упражнения, разрешается делать более частыми и длительными паузы отдыха в зависимости от проявления особых образовательных потребностей и уровня физической подготовленности.

При работе с детьми с ООП необходимо широко применять методы поощрения, словесные одобрения за малейший успех на уроках. Одних детей надо убедить в собственных возможностях, успокоить, подбодрить; других – сдерживать от излишнего рвения; третьих – заинтересовать, с четвертыми применить метод «Сначала – потом» (т. е. ребенок выполняет сначала необходимое физическое упражнение, затем получает то, что он хочет сделать), с пятым нужно применить жетонную систему. Все это формирует у обучающихся положительное отношение к исполнению заданий, создаёт основу для общественной активности и формируется становление их мотивационной сферы в занятиях физической культурой.

При оценивании уровня физической подготовленности, практических умений навыков теоретических знаний на уроках физической культуры в системе инклюзивного образования можно использовать «метод прироста результата от ранее достигнутого», важно принимать во внимание реальную динамику показателей физической подготовленности за определенный период времени, а так же особенности развития двигательных способностей учеников, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретного ученика.

Из всего выше сказанного можно сделать следующие выводы – физическая культура в инклюзии – это способ поддержки и восстановления физического здоровья, социализации обучающихся с особыми образовательными потребностями, лечением посредством упражнений и процедур, и прежде всего, мотивация к самосовершенствованию и работе над собой и своими возможностями.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. О.А. Новоселова, И.А. Шведкая, О.Д. Вындышева – Основы теории и методики физического воспитания: учебное пособие для студентов высших, учебных заведений физической культуры, 2 – е изд., испр. И перераб. – Челябинск: УралГУФК, 2009. – 68 с.
2. Методика организации образовательного процесса по физической культуре детей с ограниченными возможностями здоровья / [Электронный ресурс] : <https://multiurok.ru/index.php/files/metodika-provedeniia-obrazovatelno-go-protssessa-po.html>

*Петрова В.Г.*  
*студентка 5 года обучения*  
*НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, РФ*  
**Научный руководитель: Уракова Е.А.**  
*преподаватель кафедры теории и методики*  
*адаптивной физической культуры*  
*НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, РФ*

## **РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА В РАМКАХ ПОДГОТОВКИ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ (ИСПЫТАНИЙ) ВФСК ГТО ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

**Актуальность.** Показатели последнего десятилетия говорят о том, что в России увеличивается количество детей с различными видами инвалидности. Среди них дети с нарушением слуха занимают около 6%.

Актуальной проблемой адаптивной физической культуры является физическое воспитание детей с нарушением слуха. Установлено, что слуховой анализатор тесно связан с двигательной сферой. Данная взаимосвязь говорит о том, что движение корректируется не только зрением, но и слухом. Слуховые сигналы, как и зрительные, участвуют в регуляции движений. Выключение слуха из системы анализаторов означает не просто изоляцию одной сенсорной системы, а нарушение всего хода развития лиц с нарушением слуха [3]. Функциональная взаимосвязанность между нарушением слуха, речевой функции и двигательной сферы, порождает отставание в развитии физических качеств, появление двигательных нарушений у детей данной нозологической группы [1, 2, 4, 5, 6].

Одним из направлений коррективной физической культуры является развитие у них реакций. Разработка и реализация дополнительных программ развития с комплексами упражнений позволит глухим и слабослышащим детям получить необходимые знания, умения и навыки для повышения уровня своего физического здоровья и окажет помощь в их социализации.

**Объект исследования:** процесс адаптивного физического воспитания лиц с нарушением слуха.

**Предмет исследования:** развитие скоростных способностей у детей 11-12 лет с нарушением слуха посредством разработанного комплекса физических упражнений.

**Гипотеза исследования:** предполагалось, что разработанный комплекс физических упражнений для детей 11-12 лет с нарушением слуха будет способствовать развитию скоростных способностей, что будет способствовать успешному выполнению нормативов (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

**Практическая значимость исследования:** полученные результаты исследования могут быть включены в образовательную программу среднего образования, в практические рекомендации специалистам в области адаптивной физической культуры и родителям детей с нарушением слуха.

**Цель исследования:** разработать и экспериментально обосновать эффективность применения разработанного комплекса физических упражнений, направленного на развитие скоростных способностей у детей 11-12 лет с нарушением слуха в процессе адаптивного физического воспитания.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по вопросу развития у детей с нарушением слуха скоростных способностей.
2. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на развитие скоростных способностей у детей с нарушением слуха.
3. Экспериментально обосновать эффективность разработанного комплекса физических упражнений в процессе адаптивного физического воспитания.

**Методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Анализ выписок из медицинских карт участников эксперимента;
3. Метод тестирования (бег на 30 м, челночный бег 3x10 м, бег на месте с высоким подниманием бедра);
4. Педагогический эксперимент;

5. Метод математико-статистической обработки данных (t-критерий Вилкоксона для связанных выборок).

**Материалы исследования.** Исследование было проведено в период с июня 2020 года по ноябрь 2021 на базе филиала ГБОУ «Супоневская школа-интернат» города Брянск. В исследовании приняли участие 7 детей в возрасте 11-12 лет, с диагнозом двухсторонняя тугоухость

Для оценки уровня развития физических способностей у детей 11-12 лет с нарушением слуха использовались нормативы (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья для третьей ступени. Были использованы следующие тесты: бег на 30 и 1500 метров, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание мяча весом 150 г, метание теннисного мяча в цель.

По результатам тестирования выносливости, силы, гибкости, скоростно-силовых и координационных способностей в экспериментальной группе все дети показали результаты, соответствующие золотому, серебряному или бронзовому знаку отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Однако, результаты тестирования скоростных способностей в беге на 30 м оказались ниже уровня соответствия какому-либо знаку отличия, что свидетельствует о сниженном уровне развития данного вида способностей у детей 11-12 лет с нарушением слуха.

По результатам предварительного тестирования физических способностей, нами было предложено использование в процессе адаптивного физического воспитания детей 11-12 лет с нарушением слуха экспериментального комплекса физических упражнений, направленного на развитие скоростных способностей, для успешного выполнения нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Нами был модифицирован и экспериментально апробирован стандартный комплекс физических упражнений, направленный на развитие скоростных способностей у детей с нарушением слуха. Комплекс физических упражнений состоит из 10 упражнений, и, был включен в основную часть урока (таблица 1).

Таблица 1

Содержание разработанного комплекс физических упражнений

№	Средства	Дозировка и методические приемы
1	Семенящий бег с продвижением вперед	Туловище слегка наклонено вперед, опора на прямую ногу, пятка не должна касаться земли, мышцы рук и туловища расслаблены. Активные движения стопой.
2	Бег с высоким подниманием бедра: а) руки, локти прижаты к туловищу, ладони вниз; б) руки движутся как при беге	Туловище ближе к вертикали, не отклоняясь назад. Предельно сгибать маховую ногу в коленном суставе, она движется вперед – вниз – назад. Колени высоко поднимать. При опускании маховой ноги следить за загибающейся постановкой голени под себя на переднюю часть стопы. Высоко держаться на стопе. Добиваться высокой частоты движений. В варианте — «а» коленом коснуться ладони.
3	Бег с высоким подниманием бедра, изменяя темп движений	Максимально сгибать маховую ногу в коленном суставе с повышением темпа, туловище больше наклонять вперед.
4	Бег с высоким подниманием бедра, постепенно переходя на обычный бег	Переход за счет увеличения длины беговых шагов.
5	Бег с взмахом прямых ног вперед	Туловище стараться держать вертикально.
6	Поднятие одной ноги	Подтягивание ног попеременно, через бег. Оторвать стопу от поверхности, согнуть ногу в коленном суставе и подтянуть её до ягодицы. Затем вернуться в И.п., сделать три шага. Повторить то же самое для второй ноги.
7	Бег с захлестом голени	Касание пяткой ягодичных мышц, при этом должна быть максимальная частота шага и небольшое продвижение вперед. Может выполняться с движением рук или с руками за спиной.
8	Поднятие одной ноги с задержкой	Высокое поднимание бедра на обе ноги поочередно. Вытолкнуть себя стопой вверх, согнуть ногу в коленном суставе, подтянуть до угла 90 градусов, а затем вернуть на место. Повторить то же самое с другой ноги.
9	Велосипед	Нога поднимается до максимально высокой точки, после чего опускается на носок. Движения руками при этом соответствуют беговой технике.
10	Поворот на 180 градусов	Правильный поворот осуществляется следующим образом: бегущий снижает скорость и, достигнув отметки, поворачивает стопу в направлении движения. Такая техника позволяет затормозить, при этом сохранив инерцию.

### Результаты исследования и их обсуждение.

Анализ показателей скоростных способностей в экспериментальной группе после эксперимента показал статистически значимые различия ( $p \leq 0,05$ ) по t-критерию Вилкоксона для связанных выборок. Динамика среднегрупповых показателей скоростных способностей детей экспериментальной группы представлена рисунках 1-3.

В тесте «Бег на 30 м» время выполнения задания сократилось с  $6,4 \pm 0,3$  до  $5,2 \pm 0,4$ , что говорит об эффективности следующих упражнений из разработанного комплекса: семенящий бег с продвижением вперед; бег с высоким подниманием бедра; бег с высоким подниманием бедра, изменяя темп движений; бег с высоким подниманием бедра, постепенно переходя на обычный бег.

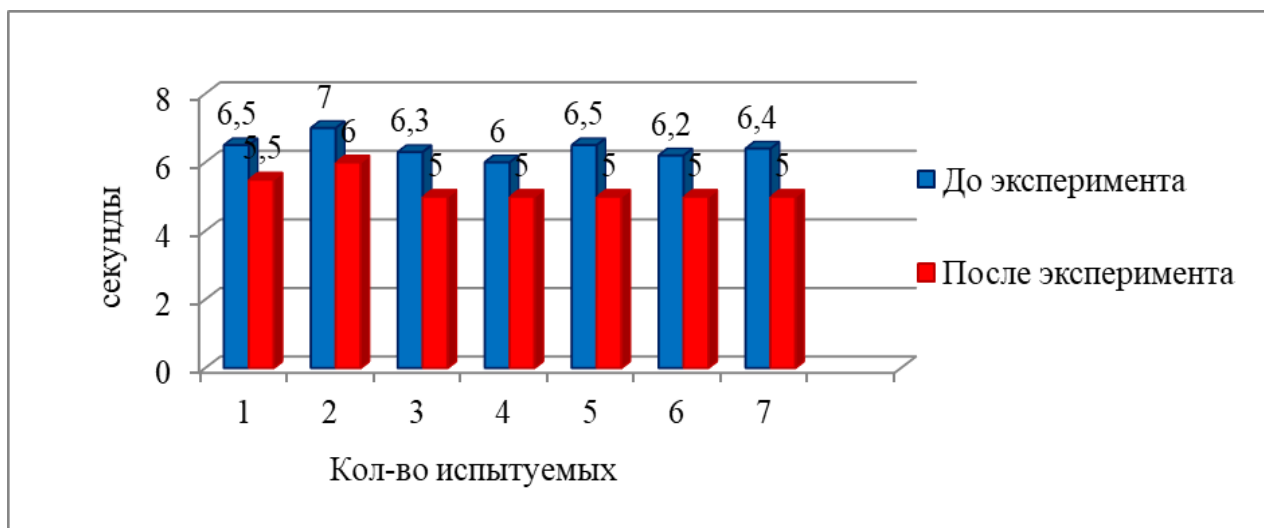


Рисунок 1 – Показатели теста «Бег на 30 м» в экспериментальной группе до и после эксперимента

Время выполнения теста «Челночный бег 3x10 м» сократилось с  $6,6 \pm 0,5$  до  $5,1 \pm 0,2$ , что говорит об эффективности следующих упражнений из разработанного комплекса: бег с взмахом прямых ног вперед; поднятие одной ноги; бег с захлестом голени; поднятие одной ноги с задержкой.

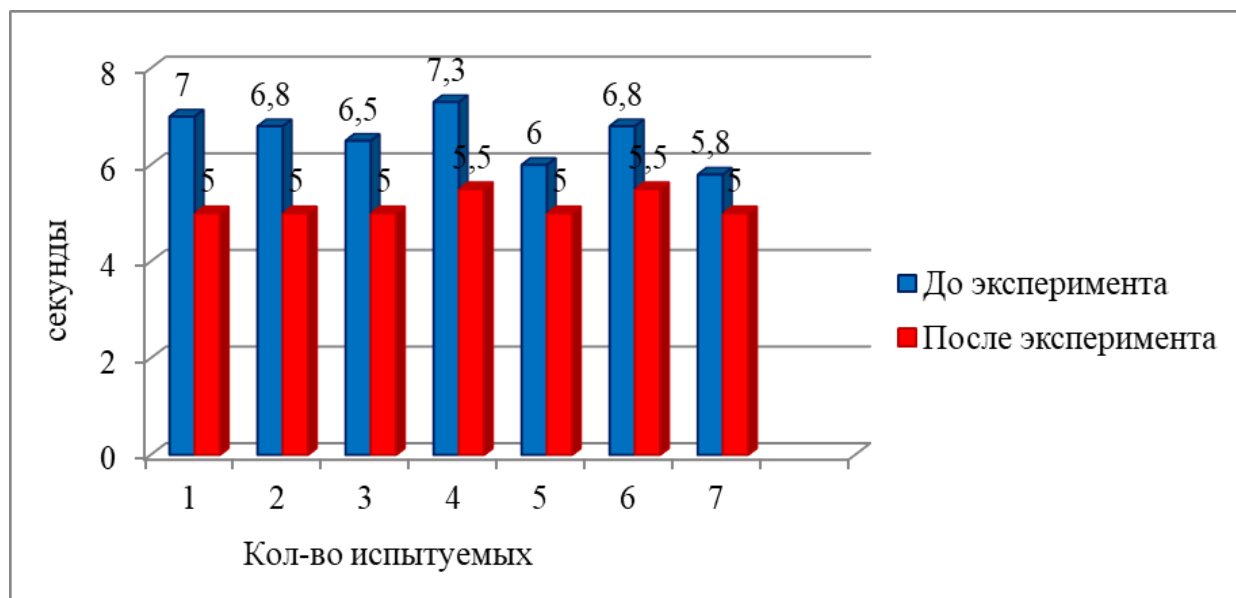
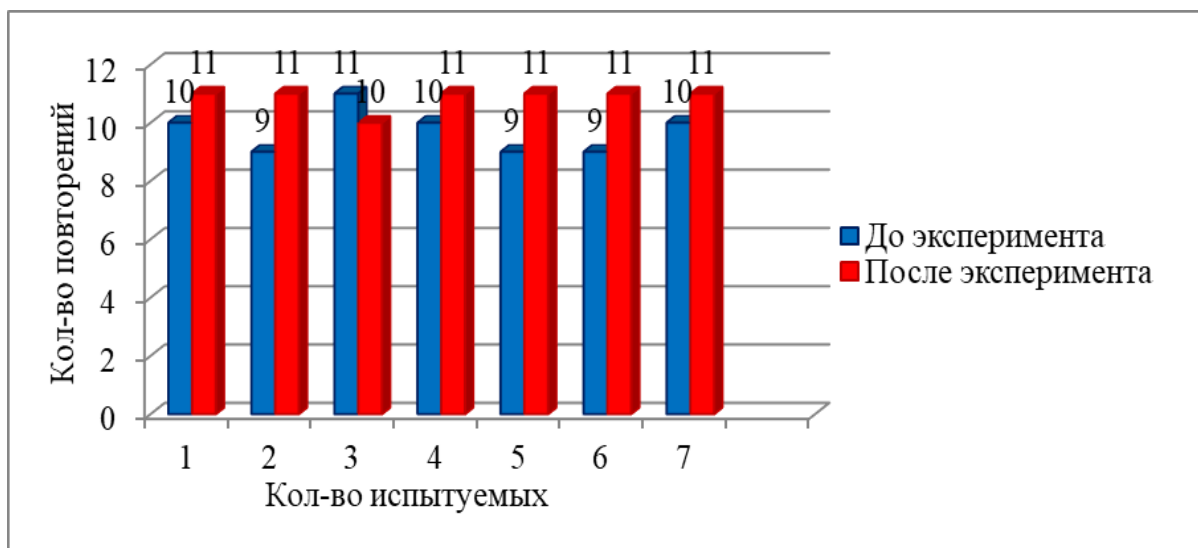


Рисунок 2 – Показатели теста «Челночный бег 3x10 м» в экспериментальной группе до и после эксперимента

Количество повторений поднимания бедра в тесте «Бег на месте с высоким подниманием бедра» увеличилось с  $9,7 \pm 0,5$  до  $10,9 \pm 0,35$ , что говорит об эффективности следующих упражнений из разработанного комплекса: велосипед; поворот на 180 градусов.



**Рисунок 3** – Показатели теста «Бег с высоким подниманием бедра» в экспериментальной группе до и после эксперимента

**Заключение.** Полученные результаты подтверждают гипотезу исследования о том, что внедрение разработанного комплекса физических упражнений в процесс адаптивного физического воспитания, способствует эффективному развитию скоростных способностей у детей с нарушением слуха.

По результатам выполнения нормативов (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, было выявлено, что результаты всех детей в тесте на оценку скоростных способностей, оказались не достаточными для получения какого-либо знака отличия. Таким образом, можно говорить об эффективности использования разработанного комплекса физических упражнений в рамках подготовки детей с нарушением слуха к выполнению нормативов (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Байкина, Н.Г., Мутьев, А.В., Крет, Я.В. Влияние потери слуха на адаптационные и реабилитационные процессы глухих подростков / Н.Г. Байкина, А.В. Мутьев, Я.В. Крет // Адаптивная физическая культура. – 2002. – № 4 (12). – С. 14.
2. Голозубец, Т.С. Методика адаптивного физического воспитания глухих детей младшего школьного возраста с использованием креативных средств физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Татьяна Станиславовна Голозубец. – Хабаровск, 2005. – 22 с.
3. Дробышева С.А., Вербина В.В. Методика адаптивного физического воспитания для слабослышащих дошкольников на основе использования фитбол-гимнастики и «малой» акробатики // Адаптивная физическая культура. – 2011. – № 4. – С. 25-27.
4. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев. – М., 2016. – 616 с.
5. Хода, Л.Д. Физическая реабилитация глухих детей 4-7 лет Республики Саха (Якутия) /Л.Д. Хода, В.К. Звездин. – Нерюнгри, 2001. – 160 с.
6. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – 145 с.

*Гумбатова Л.Э.*  
*студентка 4 года обучения*  
*НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, РФ*  
**Научный руководитель: Терентьев Ф.В.**  
*НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, РФ*  
*кафедра физической реабилитации*

## **МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ У ЛИЦ С РАССЕЯННЫМ СКЛЕРОЗОМ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ**

*Аннотация.* В данной статье поднимается проблема коррекции двигательных нарушений у лиц с рассеянным склерозом на различных этапах физической реабилитации. Кроме того, представлено описание, разработанной методики адаптивной физической реабилитации для работы с данным контингентом, которая включает в себя 3 основных аспекта: физические упражнения, представленные в 9 блоках, каждый из которых имеет определенную направленность, реабилитацию когнитивных процессов и формирование определенных поведенческих навыков, а также элементы гимнастики «Ушу».

*Ключевые слова:* рассеянный склероз, коррекция двигательных нарушений, когнитивные процессы, поведенческие навыки, Ушу, физическая реабилитация.

### **Введение.**

Проблема распространённости рассеянного склероза является значимой, по причине того, что по последним данным в мире насчитывается около 3 млн. больных рассеянным склерозом. В России частота заболевания варьируется от 30 до 70 случаев на 100 000 населения [1].

Кроме того, по распространённости среди неврологических заболеваний рассеянный склероз занимает четвертое место после инсульта, эпилепсии и Болезни Паркинсона, а по распространённости в молодом возрасте – второе место после эпилепсии [2,4].

При этом, лица, страдающие рассеянным склерозом нуждаются в современной и своевременной реабилитационной помощи для поддержания оптимального состояния организма и улучшения качества их жизни. Однако на данный момент существует дефицит актуальных научно-обоснованных методик физической реабилитации, направленных на коррекцию двигательных нарушений у лиц с рассеянным склерозом. Данное противоречие и побудило наш интерес к анализу научной литературы и поиску путей решения данной проблемы.

### **Организация и методы исследования.**

Данное исследование проводилось на базе клиники института мозга человека им. Н.П. Бехтеревой Российской академии наук. В педагогическом эксперименте приняло участие 12 человек, которым был поставлен диагноз рассеянный склероз. Исследуемый контингент не имел противопоказаний к занятиям физической реабилитацией.

Возраст участников исследования варьируется от 27 до 46 лет, из них 4 мужчины и 8 женщин. Уследуемого контингента наблюдается мышечная слабость, трудности в ходьбе и передвижении, головокружения, быстрая утомляемость и нарушения поддержания равновесия.

Занятия проводились 5 раз в неделю по 50-60 минут в день в течение одного месяца согласно разработанной методики физической реабилитации.

Для организации и проведения исследования нами использовались следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение литературных данных.
2. Анализ выписок из медицинских карт.
3. Тестирование (опросник оценки качества жизни (EQ-5D); шкала Берга).
4. Педагогический эксперимент.

Для эффективной коррекции двигательных нарушений, нами была специально разработана методика адаптивной физической реабилитации, которая включает в себя 3 основных набора средств: физические упражнения, представленные в 9 блоках, каждый из которых имеет определенную направленность; реабилитацию когнитивных процессов и формирование поведенческих навыков; а также элементы гимнастики «Ушу».

Цель методики – способствовать коррекции двигательных нарушений у лиц с рассеянным склерозом, повышению качества жизни, а также профилактике рецидивов болезни и развития вторичных осложнений.



Разработанная методика применяется на 3-ех этапах адаптивной физической реабилитации:

1. На стационарном этапе – применяются преимущественно упражнения из исходного положения лежа (на спине/на животе/на боку). Ключевыми являются пассивные и пассивно-активные упражнения. Используется базовый инвентарь.

2. На амбулаторном этапе выполняются упражнения из исходных положений: лежа, сидя, в коленно-кистевом упоре, стоя на коленях, стоя у неподвижной опоры. Активно включаются упражнения с различным инвентарем. Применяются активно-пассивные и активные упражнения.

3. На отдаленном этапе, проводимом в домашних условиях, применяются преимущественно упражнения из усложненных исходных положений: стоя и стоя без опоры, с динамическим изменением положения тела. В работу включается широкий спектр инвентаря, а также упражнения с утяжелителями.

Разработанная методика адаптивной физической реабилитации включает следующий перечень задач: 1) стимулировать естественные восстановительные процессы организма; 2) способствовать устранению контрактур и спастичности; 3) укрепить мышцы туловища, верхних и нижних конечностей; 4) развивать координационные способности; 5) способствовать коррекции нарушенных двигательных навыков; 6) развивать опороспособность; 7) способствовать коррекции паттерна шага; 8) повысить общую работоспособности организм; 9) способствовать коррекции когнитивных и поведенческих проявлений; 10) способствовать профилактике возникновения новых двигательных расстройств.

Физические упражнения представлены в 9 блоках:

Блок №1. Дыхательная гимнастика – включает в себя 10 упражнений из различных исходных положений, направленных на тренировку брюшного, диафрагмального дыхания и кардиореспираторной системы. Данный блок включен в методику по причине необходимости учиться правильно дышать при выполнении физических нагрузок.

Блок №2. Физические упражнения для снятия спастичности. Данный блок включает в себя 8 упражнений, выполняемых пассивно с помощью инструктора из исходного положения лежа на спине. При рассеянном склерозе часто наблюдается гипертонус мышц, что является помехой для передвижения человека, поддержания баланса и координации в целом, для решения подобной проблемной ситуации и был включен данный блок.

Блок №3. Физические упражнения для верхнего плечевого пояса. Блок включает в себя 10 упражнений, направленных на увеличение амплитуды движений и подвижности суставов верхнего плечевого пояса, укрепление мышц верхних конечностей и поддержание общего тонуса организма.

Блок №4. Физические упражнения для нижних конечностей, включенные в данный блок представлены 9 упражнениями, выполняемыми из различных исходных положений, направлены на развитие амплитуды движений и укрепление мышц нижних конечностей для последующего процесса восстановления навыка ходьбы.

Блок №5. Физические упражнения для мышц спины и брюшного пресса. Блок №5 включает в себя 10 упражнений, направленных на укрепление мышечного корсета, которые применяются для общего поддержания опороспособности и перемещений в целом.

Блок №6. Физические упражнения для мышц тазового дна. Данный блок включает 7 упражнений, выполняемых из различных исходных положений, направленных на укрепление и расслабление мышц тазового дна, а также нормализацию функций органов малого таза, которые, как правило, нарушены у 60-90 % лиц, страдающих рассеянным склерозом.

Блок №7. Физические упражнения для развития координационных способностей. Данный блок включает в себя 14 упражнений, направленных на развитие координации, равновесия, баланса, согласованности движений рук и ног, и контроля движений туловища. Развитие координационных способностей необходимо для выполнения передвижений в пространстве.

Блок №8. Физические упражнения для развития опороспособности. Данный блок включает в себя 12 упражнений направленных на формирование опороспособности, чувства контроля шага и коррекцию неправильного стереотипа ходьбы. Данный блок упражнений является одним из ключевых, так как именно нарушение опороспособности является основным последствием поражения центральной нервной системы.

Блок №9. Физические упражнения для коррекции двигательных нарушений. Данный блок включает в себя 13 упражнений направленных на переобучение основным бытовым двигательным навыкам и коррекцию двигательных нарушений: повороты на бок, присаживания (принятие правильного положения седа), пересаживания с коляски на кушетку и обратно, ползание на четвереньках, ходьба с ходунками. Все упражнения данного блока носят прикладной характер и необходимы пациентам для самообслуживания.

Восстановление когнитивных процессов и формирование поведенческих навыков в разработанной методике проводится в форме бесед мотивационного характера, провидимых непосредственно в рамках самих занятий адаптивной физической реабилитацией.

Проведение данных мероприятий является неотъемлемой частью реабилитации лиц с рассеянным склерозом, так как когнитивные нарушения встречаются в 43-70% случаев, как на ранних, так и на поздних стадиях заболевания [3,5]. Когнитивные и поведенческие нарушения приводят к различным психическим отклонениям, что существенно замедляет и затрудняет процесс физической реабилитации.

Важность включения элементов гимнастики «Ушу» в разработанную методику обосновывается её направленностью на развитие гибкости, опороспособности, координации движений, укрепление мышц и суставов, повышение работоспособности и общее оздоровление организма. У лиц, занимающихся «Ушу» наблюдается стабилизация психоэмоционального статуса, что в свою очередь, также значимо в реабилитации больных рассеянным склерозом. Например, передвижения в стойках тренируют память, внимание, мышление и концентрацию, что стимулирует восстановление нарушенных когнитивных функций, а также формирует умение следовать четкому алгоритму выполнения двигательных действий.

Важно отметить, что элементы «Ушу» можно применять на всех этапах реабилитации, при условии учета тяжести двигательных нарушений и степени инвалидизации.

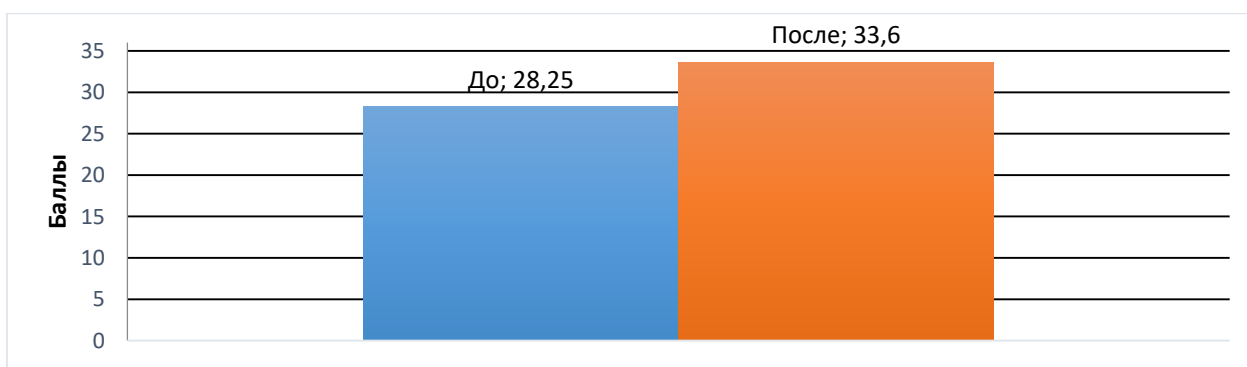
Основные стойки, гимнастические упражнения, имитация ударов и передвижения в стойках, которые включает в себя гимнастика «Ушу» были подобраны и модифицированы по принципу адекватности, с учетом специфики двигательных возможностей исследуемого контингента.

Темп, интенсивность, амплитуда выполнения движений, обоснованы спецификой заболевания, учетом противопоказаний к занятиям, наличием сопутствующих и вторичных отклонений, индивидуальными особенностями каждого занимающегося, уровнем их физического развития, а также тяжестью рассеянного склероза. Средства адаптивной физической реабилитации подбираются из общего перечня для каждого реабилитанта сугубо индивидуально.

Преимуществом разработанной нами методики является широкий спектр используемых исходных положений и физических упражнений, который позволяет составлять комплексы для различных этапов реабилитации подобно конструктору. Характерной особенностью разработанной методики является большая вариативность средств, которые представлены не только традиционными физическими упражнениями, но и нетрадиционными средствами, а также средствами для работы с когнитивными и поведенческими нарушениями.

### **Результаты.**

Была проведена апробация разработанной методики для определения потенциала эффективности её влияния. Фиксация исследуемых показателей проводилась до реализации разработанной методики и спустя месяц занятий. Наблюдалась динамика показателей по тестам: 1) шкала Берга; 2) Европейский опросник оценки качества жизни (EQ-5D). Сравнение исследуемых показателей представлено на рисунках №1 и №2 по среднему показателю по группе.



**Рисунок 1** – Распределение показателей шкалы Берга до и после проведения педагогического эксперимента

Согласно экспериментальным данным, представленным на рисунке 1, наблюдается прирост исследуемых показателей. До начала занятий физической реабилитацией показатели шкалы Берга в среднем по группе составили  $28,25 \pm 5,32$  балла, после месяца проведения комплексов физических упражнений, согласно разработанной методике, показатели составили  $33,6 \pm 5,6$  балла. Увеличение показателей по

шкале Берга можно объяснить положительным влиянием разработанной методики на способность поддерживать равновесие у исследуемого контингента.

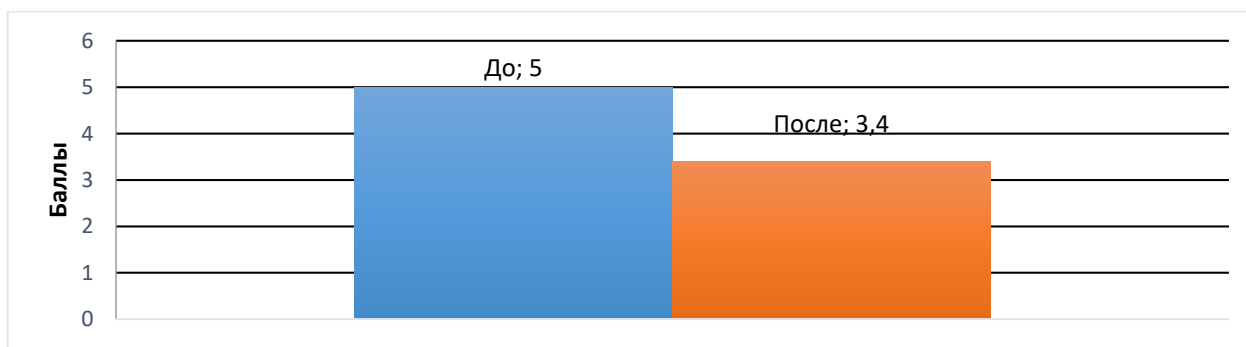


Рисунок 2 – Распределение показателей опросника EQ-5D до и после проведения педагогического эксперимента

Показатели опросника EQ-5D свидетельствуют об улучшении показателей качества жизни реабилитантов. На начало исследования показатели в среднем по группе составили  $5 \pm 0,67$  балла, после месяца занятий, согласно разработанной методике, показатели составили  $3,4 \pm 0,63$  балла. Улучшение показателей качества жизни обусловлено приоритетно повышением как когнитивных способностей лиц с рассеянным склерозом, так и их функциональными способностями опорно-двигательного аппарата.

#### **Выводы.**

В ходе проведения исследования была разработана методика адаптивной физической реабилитации, которая направлена на коррекцию двигательных нарушений у лиц с рассеянным склерозом, повышение качества жизни, а также профилактику рецидивов болезни и развития вторичных осложнений у лиц с рассеянным склерозом. Проведенная экспериментальная апробация свидетельствует о потенциале эффективности ее применения и требует последующего углубленного изучения.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Бофанова, Н.С. Рассеянный склероз : учебное пособие / Н.С. Бофанова, А.И. Ермолаева, Г.А. Баранова. – Пенза, 2017. – 70 с.
2. Завалишина, И.А. Аутоиммунные заболевания в неврологии : клиническое руководство / И.А. Завалишина, М.А. Пирадова, А.Н. Бойко. – М. : Здоровье человека, 2014. – 400 с.
3. Кабаева, А.Р. Информативность нейропсихологических тестов при рассеянном склерозе / А.Р. Кабаева, А.Н. Бойко // Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика. – 2020. – № 12. – С. 33–37.
4. Омеляновский, В.В. Рассеянный склероз. Анализ неудовлетворенных потребностей системы здравоохранения в Российской Федерации / В.В. Омеляновский. – Москва, 2020. – 104 с.
5. Rao, S.M. Cognitive dysfunction in multiple sclerosis : Frequency, patterns, and prediction. / S.M. Rao, G.J. Leo, L. Bernardin, F. Unverzagt // Neurology. – 1991. – № 41 (5). – S. 685.

*Тюлина А.И.*  
*студентка 4 года обучения*  
*НГУ им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, РФ*  
**Научный руководитель: Крюков И.Г.**  
*старший преподаватель кафедры*  
*теории и методики адаптивной физической культуры*  
*НГУ им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, РФ*

## **МОТИВАЦИОННАЯ РОЛЬ ВФСК ГТО ДЛЯ ИНВАЛИДОВ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ**

За последнее время количество лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью, заметно возросло – анализ Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года показал, что к 2020 году был достигнут показатель 19,4 % с базовым значением 3,5 %, а к 2030 году планируется достигнуть 30 % занимающихся физической культурой, имеющих ограничения в состоянии здоровья [8] [9]. Можно сказать, что для государства одной из перспективных задач становится повышение уровня вовлеченности инвалидов и лиц с ОВЗ в физкультурно-спортивную деятельность. На заинтересованность этой группы населения в ведении активного образа жизни влияют многие факторы: среда становится доступнее, постепенно разрушаются социальные барьеры и давно сформированные стереотипы, в том числе благодаря приобретению самостоятельности за счет включения в свой образ жизни физической активности. Очень часто лица, имеющие ОВЗ, становятся примером и образцом, мотивируя и вдохновляя других, демонстрируя свои физические и духовные силы. Неоднократные победы и активное участие на Паралимпийских, Сурдлимпийских и Специальных Олимпийских играх подтверждают, насколько сильны и уверены в себе могут быть люди с инвалидностью.

С целью вовлечения инвалидов в физическую культуру и их приобщения к ведению активного образа жизни всех категории, включая пожилых и непрофессиональных спортсменов, ведущими учеными были разработаны оптимальные требования к уровню физической подготовленности лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Специально разработанные для разных половозрастных групп и нозологий, эти нормативы могут являться полноценным способом включения данных категорий населения в общество. Актуальность систематических занятий физкультурно-оздоровительной направленности неоспорима для всех групп населения, однако для лиц с ограниченными возможностями здоровья эти занятия являются подтверждением независимости и самостоятельности. Есть основания полагать, что комплекс ГТО может являться удачным средством формирования мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям у инвалидов.

Для решения вопроса о низком уровне заинтересованности и мотивированности граждан с инвалидностью, в том числе пожилого возраста, к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью, государство в Стратегии до 2030 года ставит важными задачами формирование системы мотивации у лиц старшего возраста, социально незащищенных слоев населения, к физическому развитию и спортивному образу жизни, а также повышение эффективности Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» как инструмента вовлечения населения в регулярные занятия физической культурой и спортом.

По мнению современных ученых, в период пандемии COVID-19 количество занимающихся физической культурой увеличилось за счет молодежи [2]. Пожилые же, из-за отсутствия навыков владения компьютерными технологиями, лишились возможности посещать физкультурно-оздоровительные организации и получать квалифицированную помощь специалистов по физической культуре и спорту, в том числе по адаптивной физической культуре. Также препятствия для занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью лиц пожилого возраста с инвалидностью заключаются в ограниченной доступности спортивных объектов, несовершенстве инфраструктуры, высокой стоимости услуг, а также в отсутствии внешней и внутренней мотивации [2], [8], [9].

Уровень мотивации непосредственно влияет на активность жизни любого человека, в том числе пожилого. У лиц с инвалидностью пожилого возраста имеются свои особенности формирования мотивации [4]. Так, в пожилом возрасте снижена социальная активность индивида, большинство лиц данной категории скованы в передвижениях, имеют ограничения в социальных взаимодействиях. У

пожилых могут возникать трудности экономического плана в связи с прекращением официальной трудовой деятельности и уходом большинства из них на пенсию. Из-за физиологического старения происходят изменения психофизиологических процессов, в том числе процесса формирования мотивации.

Различают внутреннюю и внешнюю мотивацию, индивидуальные у каждого человека. Внутренняя мотивация выражается в заинтересованности личности в деятельности, в процессе достижения определенного результата деятельности, и исходит от самого человека, другими словами – истинная потребность индивида. Внутренняя мотивация сложнее по процессу формирования, ведь захотеть совершить какое-либо действие без возможного подкрепления видимым и ощущаемым эффектом довольно трудно. Внутренняя мотивация проявляется в безусловной вере в получении удовольствия от процесса, в удовлетворении результатом деятельности. Внешняя мотивация обусловлена окружающими обстоятельствами, ценностью вознаграждения в виде материальных благ. Если условия для формирования внешней мотивации можно создать, то над внутренней мотивацией большая часть работы производится самим индивидом. Большинство людей пожилого возраста с инвалидностью погружены в болезнь, считают себя «грузом общества», не мотивированы ко многим видам деятельности – это создает определенные трудности в работе с данным контингентом.

Для успешного участия в физкультурном комплексе и выполнения нормативов ГТО необходимо иметь базовую физическую подготовку, ведь нормативы учитывают оптимальное состояние организма в конкретный период времени [3]. К сожалению, многие не обладают даже базовой физической подготовкой из-за низкой физической активности вследствие своего положения. Лица пожилого возраста с инвалидностью сдают нормативы по 10 и 11 ступени [7]. Однако перед тем, как сформировать мотивацию для выполнения нормативов комплекса ГТО, необходимо сформировать потребность в физической активности, то есть необходимо помочь человеку в формировании внутренней и внешней мотивации к занятиям.

В настоящее время выделяют следующие методы мотивации к выполнению комплекса ГТО:

1) Метод «приближенной жизненной деятельности» заключается в содержании нормативов таких видов физической активности, какие используются в бытовой деятельности и необходимы для свободного функционирования в обществе, например, ходьба. Данные тренировки человек может воспроизводить без помощи извне, проявлять свою самостоятельность.

2) Метод «успеха» способствует получению возможности добиваться определенных результатов, быть удовлетворенным ими, совершенствовать полученный результат деятельности в дальнейшем.

3) Метод «соревнования» – удовлетворяет естественную потребность человека в соперничестве, в желании стать лучшим с соблюдением всех правил и требований, а также способствует проявлению личностных качеств [1].

Внешняя мотивация должна, в большей степени, подкреплять внутреннюю. В виде стимулов для внешней мотивации могут выступать следующие аспекты:

1. С 2022 года законом N 88-ФЗ от 05.04.2021 был утвержден налоговый вычет за пользование физкультурно-оздоровительными услугами. Так, если организации удовлетворяют требованиям, возможно вернуть часть средств, что, несомненно, является плюсом для потребителей [6].

2. Возможность поощрения за выполнение нормативов ГТО на знак отличия несколько лет подряд может стать стимулом для внешней мотивации к систематическим занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью. В качестве поощрения могут выступать звания, внимание СМИ и приобретаемая вследствие популярность и т.д. Данное предложение может быть рассмотрено и предложено к внедрению при дальнейшем совершенствовании нормативно-правовой базы комплекса.

Рассматривая опыт Республики Казахстан, можно отметить, что аналогичным комплексу ГТО является Президентское многоборье [5]. Данный аналог, к сожалению, не предусматривает выполнение нормативов лицами с ограниченными возможностями здоровья. Это направление может стать приоритетным для совершенствования сферы адаптивной физической культуры (АФК) в стране. За основу могут быть взяты разработки ученых из других стран как в области закрепления систематических занятий физкультурно-оздоровительной направленности, так и в области формирования мотивации к занятиям АФК.

Помощь в формировании мотивации к занятиям и разработка новых методов физкультурно-оздоровительной работы с пожилыми, имеющими ОВЗ, дают возможность этой группе быть включенными в общество, а также позволяют внедрить систематические занятия физической культурой в свой образ жизни. Комплекс ГТО рассчитан на то, чтобы каждый, сдающий его, мог контролировать свой уровень физических способностей, удерживать его на оптимальном уровне, а также самосовершенствоваться и самоактуализироваться. Наличие мотивации к участию в комплексе ГТО поможет людям с появлением желания продолжать занятия физической культурой, а при наличии данного желания выполнение нормативов ГТО будет лишь подтверждением своих достижений.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Аксенов, А.В. Формирование мотивации у лиц с ограниченными возможностями здоровья при подготовке к участию во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов / А.В. Аксенов, И.Г. Крюков // Материалы IV «Всероссийской научно-практической конференции Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов» (30 октября 2020 года) / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург: [б.и.], 2020. – С. 7-9.
2. Евсеев, С.П. Современное состояние проблемы по научно-методическому сопровождению ВФСК ГТО для инвалидов трудоспособного возраста / С.П. Евсеев, Е.Б. Ладыгина // Материалы IV «Всероссийской научно-практической конференции Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов» (30 октября 2020 года) / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург: [б.и.], 2020. – С. 25-33.
3. Методические рекомендации по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / [авт.-сост. О. Э. Евсеева] ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : [б.и.], 2016. – 84 с.
4. Нагорнова, Н.А. Исследование мотивационно-потребностной сферы лиц пожилого возраста / Н.А. Нагорнова // Известия Самарского научного центра Российской академии наук, т. 14, №2(6), 2012. – С. 1480-1484.
5. Официальный сайт Союза Федераций по Президентским тестам и президентским многоборьям Республики Казахстан [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://polyathlon.kz> (дата обращения: 30.01.2022).
6. Официальный сайт Федеральной налоговой службы [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.nalog.gov.ru> (дата обращения: 26.01.2022).
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5c8a217b493d3.pdf> (дата обращения: 24.01.2022).
8. Распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009 г. N 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 г.» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/37YUEOc3C0hNoLu5AqAewGQHqvIy0CVj.pdf> (дата обращения: 25.01.2022).
9. Распоряжение Правительства от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf> (дата обращения: 25.01.2022).

**Карпов Т.И.**  
студент 2 года обучения  
Набережночелнинский филиал  
УВО «Университета управления «ТИСБИ»  
г. Набережные Челны, РФ  
**Коткова Л.Ю.**  
к.п.н., доцент  
Набережночелнинский филиал  
УВО «Университета управления «ТИСБИ»  
г. Набережные Челны, РФ

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИЕЙ С ДЕТЬМИ С ДЦП ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Актуальность.** В патологии опорно-двигательного аппарата наиболее часто встречающейся формой заболевания является детский церебральный паралич – ДЦП, представляющий собой большую группу непрогрессирующих расстройств двигательной сферы, возникших в результате поражения центральной нервной системы ребенка. По данным Всемирной организации здравоохранения с каждым годом отмечается рост данного заболевания, так, в 2019 году на 1 тысячу родов отмечено от 2-5 случаев рождения детей с ДЦП [2].

ДЦП вызывает множественные дефекты в двигательной, сенсорной, интеллектуальной, психоэмоциональных функциях организма, что приводит к значительному ограничению функциональной активности ребенка. Характерной чертой ДЦП является наличие сложных двигательных расстройств (спастичность конечностей, непостоянство тонуса мышц), которые с взрослением ребенка начинают наиболее ярко проявляться. Специфика данного состояния организма требует регулярных коррекционных мероприятий, позволяющих уменьшить прогрессивность самого заболевания, а также минимизировать возникновение вторичных патологий и сопутствующих заболеваний.

**Цель исследования** – обосновать ряд педагогических условий организации адаптивной двигательной рекреации с детьми с ДЦП школьного возраста.

### **Задачи исследования:**

1. Выявить характерные черты адаптивной двигательной рекреации и возможности ее использования с детьми с ДЦП школьного возраста.
2. Охарактеризовать условия применения средств адаптивной двигательной рекреации в различных формах адаптивного физического воспитания.

Адаптивная двигательная рекреация (АДР) – представляет собой один из видов адаптивной физической культуры, направленный на удовлетворение потребности лиц с нарушениями в развитии в активном отдыхе, переключении на другой вид деятельности с целью получения удовольствия от занятий. Основное назначение АДР заключается в оптимизации состояния организма, повышения его физического и духовного потенциала. Отличительными чертами АДР являются [1]:

- получение удовольствия от различных видов двигательной активности;
- выбор двигательной активности с учетом возможностей, потребностей и интересов занимающихся;
- использование физических упражнений в качестве активного отдыха;
- доступность и многообразие используемых средств двигательной активности;
- возможность развития коммуникативных, социальных навыков в процессе занятий.

Занятия АДР доступны для лиц с ДЦП в любом возрасте. На наш взгляд, заниматься АДР необходимо начинать именно со школьного возраста, когда дети познают окружающий мир, с интересом осваивают новые виды движений, а значит приобщаются к регулярным двигательным занятиям.

Преимуществом внедрения АДР в жизнь школьников с ДЦП является тот факт, что школьники получают больше пользы от двигательных занятий, которые им нравятся и доставляют удовольствие. К таким формам АДР можно отнести следующие:

- занятия с животными – верховая езда, купание с дельфинами;
- физические упражнения в воде – освоение с водой, обучение плаванию, гидроаэробика;
- физические упражнения и игры на свежем воздухе;
- упражнения с использованием тренажерных устройств;
- спортивные игры и соревнования.

АДР может осуществляться в режиме учебного дня, в процессе внеурочных и внеклассных занятий (Рис.1, 2).

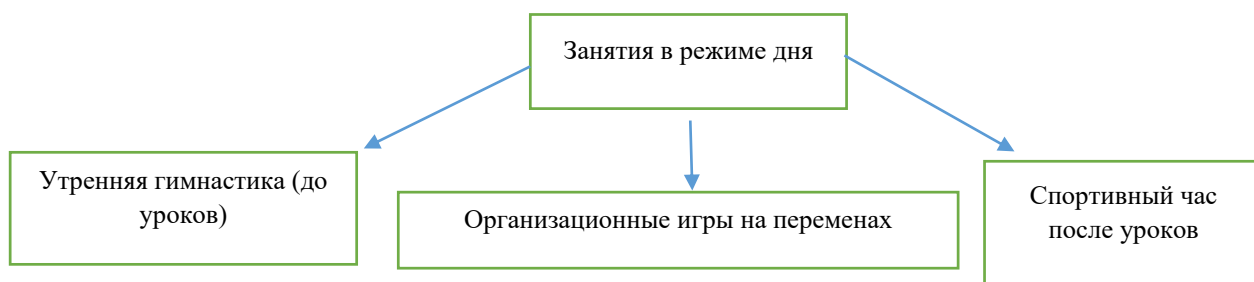


Рис. 1. Формы организации АДР в режиме дня



Рис. 2. Формы организации АДР в режиме внеклассных занятий

Для того, чтобы данные формы АДР могли быть эффективно реализованы со школьниками с ДЦП необходимо соблюдать ряд педагогических условий, обеспечивающих положительное влияние применяемых средств двигательной активности на психофизическое состояние организма школьников:

- учет половозрастных, индивидуальных возможностей, степени тяжести и формы заболевания, интересов и предпочтений школьников с ДЦП;
- систематический мониторинг состояния здоровья, двигательного развития, уровня работоспособности учащихся;
- обеспечение вариативности применяемых средств и методов АДР в целях предупреждения однообразия и монотонности занятий;
- повышение материальной комфортности внутренней среды образовательного учреждения к возможностям детей с ДЦП;
- наличие профессионально-подготовленных кадров, сопровождающих лиц, обеспечивающих эффективное проведение занятий по АДР;
- создание тесного взаимодействия школы и семьи в вопросах организации и проведения занятий АДР в различных формах внеурочной и внеклассной работы.

**Выводы.** Таким образом, соблюдение представленных педагогических условий в полной мере даст возможность эффективному использованию различных средств АДР в системе школьного образования, что несомненно будет способствовать активизации и коррекции двигательных возможностей школьников с ДЦП, приобщению их к систематической двигательной деятельности и повышению качества жизни.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: Учебное пособие. / Т.П. Бегидова. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 192 с.
2. Детский церебральный паралич (ДЦП). – URL: <https://chydo-deti.ru/detskij-czerebralnyj-paralich/>
3. Левент Акыджы, Джулия Манискалко, Кузнецова З.М., Кузнецова Е.А. Форум по этноспорту – возрождение народных видов спорта. Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021; 16(3): 5-8. DOI: 10.14526/2070-4798-2021-16-2-5-8.



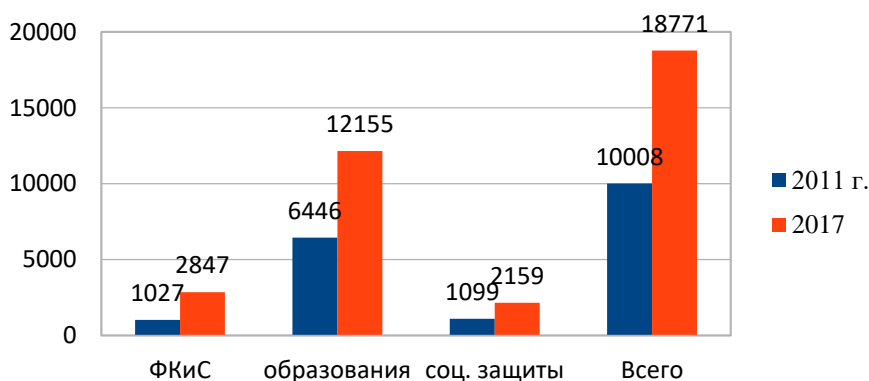
## СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

### **Аннотация.**

Данная статья посвящена исследованию состояния адаптивной физической культуры и спорта. При помощи анализа на примере государственных организаций, проектов, реализуемых за последние годы, и законов было рассмотрено, какие методы деятельности исполняются и как они воздействуют на физическое и моральное здоровье спортсменов с ограниченными возможностями. Также ведётся сравнение по статистическим данным разных годов, полученных из официальных источников, для сравнения картины формирования АФК.

В настоящие годы общественное развитие направлено на построение социальноориентированной модели экономики, которая, в свою очередь, гарантирует достойный уровень благополучия граждан; то есть согласованность с поставленными государством образцам и требованиям качества жизни; действенное социальное обеспечение, а вдобавок решение задач защиты жизни и здоровья граждан. Одним из показателей социально ориентированного общества представляется его расположение к людям с ограниченными возможностями. За последние несколько лет мы можем подчеркнуть позитивную направленность в отношении людей с ограниченными возможностями. На государственном уровне активно принимаются меры по снижению уровня инвалидности благодаря медицине, но нельзя исключать значимость адаптивной физической культуры в процессах реабилитации, что является важнейшим аспектом для полноценной жизни человека в обществе.

**Кол-во учреждений, работающих лицами с ограниченными возможностями**



**Рис.1**

В Российской Федерации масштабы и вес адаптивного спорта основательно увеличились вследствие государственной поддержки, что можно проверить исходя из данных, заполненных по приказу «Об утверждении статистического инструментария для организации министерством спорта Российской Федерации федерального статистического наблюдения за деятельностью учреждений по адаптивной физической культуре и спорту»:

Благодаря данным находящимся в открытом доступе, как и ранее было сказано, можно вывести положительную тенденция развития государства в направлении повышение уровня жизни лиц с ограниченными возможностями. Идёт не только повышение качества медицинского обслуживания, но и доступность помощи. Множество организаций, что были учтены в графике, получили благоприятную

основу по программе «Доступная среда»[1]. В настоящий момент при содействии стратегии формирования физической культуры и спорта в России и общегосударственной программы РФ "Развитие физической культуры и спорта", правительство намеревается повысить численность людей с ограниченными возможностями, что тесно вязали свою жизнь с физической культурой и профессиональными видами спорта. Для реализации данной программы государство определило надлежащие задачи:

1. Унификация подхода к улучшению физического обучения людей с ограниченными возможностями, путём обновления программ по подготовке специалистов по АФК. Включение в образовательную программу новых знаний о прикладной психологии;

- Создание условий для открытия и развития спортивных учреждений, ориентированных на адаптивную физическую культуру и спорт, введение налоговых льгот, социальная и экономическая поддержка граждан;

- Продвижение мер по достижению высоких результатов отечественными спортивными командами на соревнованиях всемирного уровня. Повышение престижа физической культуры в целом.

Однако для решения подобных задач требуется организовать должные условия. Наиглавнейшим шагом в деятельности по развитию АФК является непрерывное улучшение ключевых научных принципов сформулированных в педагогике, медицине и биологии. Только так возможно распределить первенствующие направления деятельности по развитию кадрового, методического, и медицинского обеспечения адаптивной физической культуры и спорта. Положительно скажутся следующие решения:

1. Создание вакантных рабочих мест в сфере оздоровительной физкультуры. Регулярное повышение квалификации действующих сотрудников.

2. Проведение общественных мероприятий направленных на популяризацию адаптивной физической культуры, поднятие проблемы недостатков средств и методик в обучении.

3. Анализ и обмен опытом в международной среде для специалистов по адаптивной физической культуре и внедрение успешных решений.

4. Распространение методических рекомендаций по вопросам адаптивной физической культуры и спорта.

Рассмотрим примеры решений проблем в сфере адаптивной физической культуры, сопряжённых с приведёнными выше рекомендованными пунктами, реализованные на 2020-21 годы.

Так в 2019 году был отмечен недостаток сотрудников в сфере оздоровительной физической культуры. Вследствие этого нужда в специалистах была очень высока, также кадровой недостатке содействует расширение спортивного спектра, доступного для людей с ограниченными возможностями, чему способствует популярность параолимпийских игр. В текущее время по направлениям идёт масштабная подготовка молодых специалистов, которая изрядно сложна, поскольку работа требует глубоких познаний психологии, биологии и медицины.

В течение двух последних лет идёт активная пропаганда здорового образа жизни, оказывается обильное спонсирование спортивных учреждений обеспечивающие занятия спортом. Так, например, был проведен закуп спортивного оборудования, составлен план распределения бюджета до 2024 года. Проблема популярности спорта оживлённо решается школьным воспитанием, применением уникальных подходов к обучению (популярная в последнее время «игрофикация» позволяет приумножить заинтересованность молодёжи и усиливает состязательный дух.)

Проводятся регулярные конференции по рассмотрению проблем и перспектив адаптивной физической культуры позволяющие корректировать характер развития АФК. Подобные конференции позволяют направить внимание на немаловажные нюансы развития спорта путём изучения статистики и иной информации при помощи добровольцев и обучающихся в области педагогики и спорта. Ежегодно выходят сборники с принятыми для рассмотрения идеями по улучшению спортивного процесса, включающие в себя сведения, полученные из различных научных областей.

У человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физкультура вырабатывает ряд эффективных навыков[3]:

- Сознательное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека,

- Способность к преодолению, необходимых для полного функционирования в обществе, физических нагрузок

- Компенсаторные навыки, позволяющие использовать функции различных систем и органов вместо недостающих или нарушенных

- Потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни

- Желание совершенствовать свои индивидуальные качества

- Рвение к повышению интеллектуальной и физической трудоспособности.

Кроме того, ко всему вышесказанному, есть желание добавить, что адаптивная физическая культура развита довольно слабо, но имеет солидный потенциал, быстрота развития данной сферы растёт. Повышение уровня благополучия граждан всецело оказывает благотворное влияния на экономику в стране. При сравнении степени развития АФК в мировом масштабе лидирующие позиции будут занимать, конечно же, европейские страны. Причина прежде всего в том, что уровень гуманизации общества там намного выше, как и уровень оборудования, которое является необходимым. Поэтому одной из задач системы отечественного образования и высших учебных заведений нашей страны, в частности, представляется развитие предоставленного вида физического воспитания.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Официальный сайт мин. Спорта РФ. [электронный ресурс]– Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/sport/paralympic/42/28346/>
2. Федорова Н. И. Совершенствование системы подготовки специалистов в сфере адаптивной физической культуры. // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки – 2015 – № 6 – 278 280
3. 3.Методические рекомендации по адаптивной физкультуре. Журавлева Л.В Ч [электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.eduportal44.ru/sites/RSMO-test/DocLib11/Адаптивная%20физическая%20культура.pdf>

**Гасанов Е.К.**  
студент 4 года обучения  
КазНМУ им. С.Д. Асфендиярова, г. Алматы, РК.  
кафедра физической культуры  
**Рахметова Г.Н.**  
ассистент  
кафедры физической культуры  
КазНМУ им. С.Д. Асфендиярова, г. Алматы, РК.  
**Переверзева Н.В.**  
ассистент  
кафедры физической культуры  
КазНМУ им. С.Д. Асфендиярова, г. Алматы, РК.

## ТРАВМЫ ЗРИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗАТОРА, АССОЦИИРОВАННЫЕ СО СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

**Актуальность:** Профессиональные травмы глаза – последствия тупой травмы глаза, которые варьируются от нарушения целостности век до повреждения глазницы и последующих деструктивно-воспалительных осложнений[1]. Эпидемиологические исследования, связанные с демографическими показателями и тенденциями повреждения глаз в различной возрастной когорте за последнее десятилетие, ограничены[2]. В нашем исследовании описываются эпидемиологические тенденции и изучение особенностей спортивных глазных травм в различных возрастных группах.

**Цель исследования:** Целью исследования является изучение особенностей спортивных травм зрительного анализатора, выявление эпидемиологической статистики, определение возможных осложнений и вероятных исходов данных спортивных травм.

**Материалы и методы:** Были проанализированы 18 клинических случаев травмы зрительного анализатора и орбиты глаза ассоциированные непосредственно со спортивной деятельностью. Исследование проводилось открытым способом, затронуты 10 спортивных площадок города Алматы в период с 15.05.2021 по 20.10.2021. Для расчета статистических показателей была использована программа Excel.

**Результаты и их обсуждение:** Анализ клинических случаев выявил следующие особенности: по возрасту были преимущественно юноши и девушки до 25 лет. Закрытые травмы определялись в 80% случаев. Зачастую выявлялись травмы орбиты глаза, в двух случаях травма теннисным мячом не ограничивалась лишь повреждением ретроорбитальной клетчатки, но и значительно осложнялась переломами прилежащих костей. В частности повреждались скуловая и надбровная часть лобной кости. Чаще всего, в 10 из 18 случаев встречались повреждения тканей с дефектом. В соответствии классификации Сомова Е.Е. от 2003 года важно отметить, что травмы зрительного анализатора в данной выборке были преимущественно прямые, закрытые, без деструктивных изменений, частичной гифемой, легкой и средней тяжести. В частных случаях помимо осмотра офтальмолога с включением рутинных обследований (визометрия, рефрактометрия, тонометрия) рекомендованы биомикроскопия и рентгенография лицевого черепа в прямой проекции. Также нами были проведены статистические расчеты, в частности использован U-критерий Манна-Уитни (асимметричные независимые группы с небольшой выборкой). Его наблюдаемое значение составило 12. Критическое значение U-критерия Манна-Уитни при заданной численности сравниваемых групп показало значение 17. Таким образом, критическое значение больше эмпирического, следовательно различия уровня признака в сравниваемых группах статистически значимы ( $p$  value  $< 0,05$ ) действительно показывают основательные результаты и могут быть применены в более больших выборках.

Необходимо отметить, что большинство (85%) пациентов, лечившихся по поводу спортивной травмы глаза выписаны из отделения неотложной помощи, что предполагает легкую травму. Из 1% пациентов, поступивших в больницу с травмами глаз, четвертая часть была связана с травмой открытого глазницы. Большинство глазных травм произошло в летние месяцы, и обращения в отделение неотложной помощи чаще происходили в выходные, чем в будние дни.

**Выводы:** Итак, нами была выявлена прямая положительная корреляция между возникновением травм глаз со спортивной деятельностью. Зачастую это связано с нарушением правильной техники при выполнении спортивных нормативов и отсутствием профессионального опыта у начинающих спортсменов и, соответственно, любителей того или иного вида спорта. Предстоит дальнейшее изучение

касательно наиболее частого возникновения таких травм ассоциированных с конкретным видом спорта, что будет отражено в наших дальнейших исследованиях. На данный момент мы получили данные, что частота и уровень травм глаз снизились за последнее десятилетие. Спортивные травмы глаз выявлялись в наибольшем количестве у детей старшего возраста (11–15 и 16–20 лет). Исследование имеет статистическое и практическое значение в определении профилактических мер, которые ориентированы на определенные возрастные группы, это будет иметь важное значение для дальнейшего снижения травм глаз, ассоциированных со спортивной деятельностью.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Patel PS, Uppuluri A, Zarbin MA, Bhagat N. Epidemiologic trends in pediatric ocular injury in the USA from 2010 to 2019. *Graefes Arch Clin Exp Ophthalmol*. 2021 Sep 18. doi: 10.1007/s00417-021-05368-w. Epub ahead of print. PMID: 34536117;
2. Kozin ED, Knoll RM, Bhattacharyya N. Association of Pediatric Hearing Quality and Sports Participation: A Population-Based Study. *Otolaryngol Head Neck Surg*. 2022 Jan 11:1945998211064578. doi: 10.1177/01945998211064578. Epub ahead of print. PMID: 35015576.

**Гасанов Е.К.**  
студент 4 курса  
КазНМУ им. С.Д. Асфендиярова, г. Алматы, РК  
кафедра физической культуры  
**Рахимтулаева Н.**  
студент 1 курса  
КазНМУ им. С.Д. Асфендиярова, г. Алматы, РК  
кафедра физической культуры  
**Рахметова Г.Н.**  
ассистент  
кафедры физической культуры  
КазНМУ им. С.Д. Асфендиярова, г. Алматы, РК  
**Переверзева Н.В.**  
ассистент  
кафедры физической культуры  
КазНМУ им. С.Д. Асфендиярова, г. Алматы, РК  
**Научный руководитель: Фадеева О.Ю.**  
к.п.н., доцент,  
завкафедрой физической культуры  
КазНМУ им. С.Д. Асфендиярова, г. Алматы, РК

## СПОНДИЛОЛИСТЕЗ КЕЗІНДЕГІ ЕМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

**Өзектілігі:** Емдік дене шынықтыру-емдеу-алдын алу мақсатында науқас адамға дене жаттығуларын және табиғаттың табиғи факторларын қолданудан тұратын емдеу әдісі. Бұл әдіс дененің негізгі биологиялық функциясын – қозғалысты қолдануға негізделген. Дұрыс тыныс алу кезінде қатаң өлшенген жаттығулар әдісі. Медициналық дене шынықтыру термині әртүрлі ұғымдарды білдіреді. Бұл ауыр операциядан кейін тыныс алу жаттығулары, жарақаттан кейін жүруді үйрену және гипс таңғышын алып тастағаннан кейін буындардағы қимылдарды дамыту. "Емдік дене шынықтыру" термині емдеу әдісін, медициналық немесе педагогикалық мамандықты, медицина немесе дене шынықтыру бөлімін және денсаулық сақтау құрылымын білдіретін әртүрлі аспектілерде қолданылады [1]. Емдік дене шынықтыруды тағайындау алдында дене жаттығуларын пайдалану міндеттері айқындалады, осы міндеттерді шешу үшін құралдар мен нысандар таңдалады. Мұның бәрін дұрыс жасау үшін аурудың даму кезеңін, ағзаның оған реакциясын, ауырсыну процесіне қатыспайтын барлық органдар мен жүйелердің жағдайын, науқастың ауруға психикалық реакциясын және оның басқа да жеке ерекшеліктерін ескеру қажет. Барлық жағдайларда, қалпына келтіру көбінесе науқастың денесінің жалпы жағдайына байланысты екенін есте ұстай отырып, жаттығулардың жалпы және жергілікті әсерін біріктіру принципін сақтау маңызды. Спондилолистез-бұл омыртқалардың біреуінің Алға (антеролистез) немесе артқа (ретролистез) қатысты жылжуы. Спондилолистез көбінесе мойын мен бел омыртқаларында кездеседі, олар қозғалғыштығы жоғары және кеуде омыртқасына қарағанда тік жүктемені сезінеді. Спондилолистездің себебі спондилолиз, омыртқаның жарақаты, сакрумның көлденең орналасуымен қалыптың бұзылуы болуы мүмкін. Кейде спондилолистездің себебі омыртқааралық буындардағы немесе омыртқааралық дискідегі дегенеративті процестер болып табылады [2].

**Зерттеу мақсаты:** аурудың статистикалық мәліметтерін құрылымдау және алдын-алу мақсатында спондилолистез және оның алғышарттары үшін ең тиімді емдеу тактикасын анықтау, қол жетімді деректерді халықаралық базалардан құрылымдау.

**Материалдар мен Әдістер:** Зерттеу аналитикалық және эмпирикалық әдістерді қолданды, зерттеу материалдары кафедрада шағын үлгілерді құрады және жіктеуге сәйкес талдау мен құрылымдаумен жаңа халықаралық және отандық деректерді талдады. Зерттеулерге респонденттер ретінде спортпен шұғылданатын және тіпті ең аз жарақат алған жасөспірімдер мен жастар қатысты. Сонымен қатар онлайн қатысып, респонденттер егде жасқа предрасположенностью к дегенеративной нысан. Негізінен респонденттер әйелдер (70%) және қалған ерлер (30%) болды.

**Нәтижелер және оларды талқылау:** біз көбінесе спондилолистез аймағында бел лордозы (омыртқаның алға қарай иілісі) күшейе түсетінін, ал күшейтілген лордоздың үстінде компенсаторлық кифоз (омыртқаның артқа қарай бүгілуі) дамитынын анықтадық. Бел аймағындағы қозғалыстар шектеулі болады. Респонденттер ауырсынуды күшейтетін омыртқаның дірілін азайту үшін абайлап

жүреді. Кейде жүйке тамырларының бұзылуы және спондилолистездің неврологиялық көріністері болды.

Субъектілердің шағымдары көбінесе омыртқаның ығысу дәрежесіне байланысты болды. Негізінен Төменгі арқадағы, сакрумдағы ауырсыну бар. Ауырсыну жүру кезінде, ұзақ отыру немесе тұру кезінде, ауыр салмақты көтеру кезінде күшейеді. Ауырсыну аяқтар мен жамбас буындарында пайда болуы мүмкін. Айта кету керек, егер спондилолистез оның дамуының басында анықталса, мотор режиміне шектеу қоюды ұсынамыз: аз тұру, жүру, салмақ кию, дененің күрт қисаюынан аулақ болу. Жедел ауырсыну шабуылдарында төсек демалысы тағайындалады, жергілікті тітіркендіргіш жақпа, жылу процедуралары, стероид емес қабынуға қарсы препараттар қолданылады.

Біз терапияның бірінші жолында физиотерапияны, артқы және іш бұлшықеттерін нығайтуға арналған арнайы жаттығуларды тағайындауды ұсынамыз, бірақ омыртқаға жүктемені қоспағанда. Спондилолистездің дамуымен, омыртқадағы ауырсынудың сақталуымен және тұрақты неврологиялық бұзылулардың пайда болуымен хирургиялық емдеу қолданылады. Спондилолистезбен (әдетте төменгі бел омыртқалары). Ол бұлшықет корсетін нығайтуға және миогендік контрактураларды жоюға, дұрыс қалып жасауға бағытталған. Кезінде үдемелі нысандары спондилолистеза (жағдайларда консервативтік емдеу) пайдалы біріктіруге емдік гимнастика.

Біз респонденттерде келесі жалпы белгілерді атап өттік: төменгі арқадағы оли және / немесе аяқтың ауыруы спондилолистездің ең көп кездесетін белгілері болып табылады. Ауырсыну жүктеме кезінде күшейеді. Сондай-ақ қозғалыс көлемінің төмендеуі байқалады. Әдеби деректерді талдау барысында. біз пациенттердің сиатикалық жүйке ауруы, бір немесе екі аяғындағы ауырсыну немесе аяқтардағы шаршау сезімі, ұзақ уақыт тұрып немесе ұзақ жүргеннен кейін жиі шағымданатынын байқадық. Әдетте, пациенттер отыру кезінде ауырсынуды байқамады, өйткені отыру кезінде жұлын каналы ашық болады. Тік қалыпта жұлын каналы кішірейеді, стеноз күшейеді және жұлын каналында жүйке тамырлары қысылады.

Жағдайдың жақсаруымен омыртқа бағанасын дұрыс ұстап тұратын бұлшықет "корсетін" нығайту арқылы омыртқаның патологиялық бөлігінің қозғалғыштығын шектеу (тұрақтандыру) болып табылатын артқы және іш бұлшықеттеріне арналған жаттығуларды дәйекті түрде жалғастыруды ұсынамыз. Динамикалық жаттығулардың көпшілігі-иілу, бұралу, артқы жағыңызда тік аяқтарды көтеру және түсіру – қарсы емес, өйткені олар тұрақсыз омыртқалардың қозғалысына және ауырсынудың пайда болуына әкелуі мүмкін.

**Қорытынды:** Сонымен. біз емдік дене шынықтыруда қолданылатын әрбір физикалық жаттығудың спондилолистезбен ауыратын науқасқа қалпына келтіретін, қолдайтын немесе профилактикалық әсер ететінін анықтадық. Сондықтан емдік дене шынықтыруды тағайындау кезінде (медициналық көрсетілімдерден басқа) оны пайдалану бағытын анықтау қажет: бұзылған функцияларды қалпына келтіру, оларды және жалпы денсаулықты сақтау немесе аурулардың, олардың асқынуларының және денсаулық жағдайындағы басқа да ауытқулардың алдын алу мақсатында. Дене жаттығуларының ұзақтығын науқастың оларды орындауға жұмсаған нақты уақытын анықтау қажет. Бұл жаттығулардың күрделілігіне, кешендегі жаттығулар санына, науқастың денесінің жүктемеге жеке реакциясына байланысты. Біз омыртқаны толық түсіруді ұсынамыз (қысқа уақытқа демалу, иілу мен кеңеюді болдырмау). Осылайша, спондилолистезбен емдеу жаттығулары омыртқадағы қозғалыс ауқымын арттыруға, бұлшықет корсетін нығайтуға және омыртқаның бұзылған биомеханикасын біршама өтеуге көмектеседі.

**Пайдаланылған әдебиеттер:**

1. Вайнер Э. Н. Емдік дене шынықтыру және спорттық медицина, №4, Медицина 2005., 304 б.;
2. Шребер Г. А. дәрігерлік-бөлме гимнастикасы. Қырық бес ксилографиялық бейнесі бар, 15 Том, М., 2011. Т.4, б. 509.

*Зайнуллина М.А.*  
*бакалавриат 2 года обучения*  
*КНИТУ им. А.Н. Туполева–КАИ, г. Казань, РФ.*  
**Научный руководитель: Покровская Т.Ю.**  
*к.с.н., КНИТУ им. А.Н. Туполева–КАИ*  
*кафедра физического воспитания*

## ВНЕДРЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗАНЯТИЯХ СМГ

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос о внедрении элементов лечебной физической культуры в практику предмета физическая культура (элективная дисциплина), которая будет способствовать повышению уровня здоровья обучающихся специальных и подготовительных групп.

**Ключевые слова:** лечебная физкультура, студенты, здоровье, физические упражнения.

Актуальность темы исследования состоит в том, что занятия физкультурой с элементами лечебной физической культуры создают основу для укрепления здоровья учащихся с низким уровнем физического развития, страдающих хроническими заболеваниями.

Одной из самых насущных проблем высшего образования является сохранение здоровья студентов, а также вопросы его поддержания и укрепления. С каждым годом количество молодых людей с низким уровнем здоровья увеличивается и им достаточно сложно приходится адаптироваться к условиям обучения в высшем учебном заведении. Чрезмерная учебная нагрузка, нерациональное питание, нахождение в течении дня преимущественно в сидячем положении – все эти факторы вызывают дискомфорт и напряжение, что приводит к ухудшению здоровья и мешает эффективному усвоению учебной программы [1].

Лечебная физическая культура (ЛФК) – это целый ряд мер, направленных на устранение или облегчение болезни, восстановление функций организма после травмы, поддержание физического и психоэмоционального состояния студентов с хроническими заболеваниями [2].

Комплекс упражнений с элементами лечебной физической культуры направлен на полное восстановление здоровья и предотвращение осложнений болезни у студента.

**Целью** исследования является выявление наиболее действенных упражнений из ЛФК, способствующих улучшению физической подготовки и состояния здоровья студентов специальных медицинских групп.

В соответствии с заявленной целью, в статье решались следующие **задачи**:

1. Определить степень физической подготовки и состояние здоровья студентов.
2. Выявить наиболее простые и действенные упражнения для поддержания здоровья.

Для этого использовались следующие **методы исследования**: наблюдение, социологический опрос, сравнительный анализ полученных результатов.

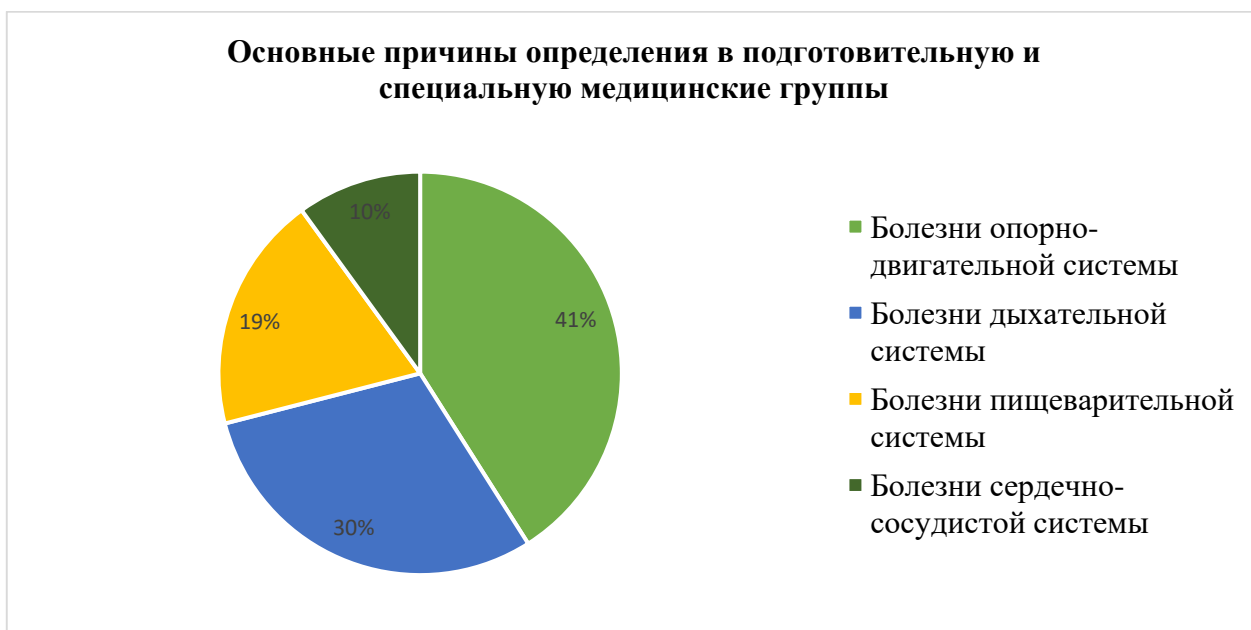
В исследовании принимало участие 80 обучающихся второго курса КНИТУ-КАИ факультета ИКТЗИ (Из них 54 девушек, 26 юношей). По результатам опроса 71% (37 девушек (69%), 19 юношей (73%)) оказались полностью здоровыми, 24% (из них 14 девушек (26%), 6 юношей (23%)) отнесены к подготовительной и специальной группе и 5% (3 девушки (6%)/ 1 юноша (4%)) полностью освобожденные. В результате около 30% (17 девушек (31%)/ 7 юношей (27%)) опрошенных имеют серьезные проблемы со здоровьем, что говорит о негативной тенденции.





На диаграмме показана оценка физического здоровья обучающихся

Авторами проанализированы основные причины перевода студентов в специальную медицинскую группу. Основным документом является медицинское заключение о состоянии здоровья, по итогам проведенного анализа на первом месте стоят болезни опорно-двигательного аппарата (41%), далее дыхательной (30%), пищеварительной (19%) и сердечно-сосудистой (10%) систем.



На диаграмме указаны наиболее распространённые причины определения в подготовительную и специальную медицинские группы

На основе этих данных были определены упражнения, рекомендованные к выполнению:

1. Упражнение «Велосипед». Начальное положение: ноги согнуты в коленях. Ноги разгибаются в коленном суставе вперед и назад. Полезно для профилактики болезней опорно-двигательного аппарата.

2. Другое упражнение для предотвращения болезней опорно-двигательной системы. Начальное положение: ноги согнуты в коленных суставах, стопы прижаты к полу на ширине плеч. Правое колено разворачивается внутрь и держится 5-10 секунд, руки в стороны, ладони прижаты к полу, затем повторяется левой стороной.

3. Упражнение «Повороты головы» для дыхательной системы. Начальное положение: стоя, руки свисают свободно. Поворачивается только голова в сторону – вдох, в другую сторону – тоже вдох. Между вдохами производится свободный выдох ртом.

4. Упражнение при заболеваниях пищеварительной системы. Начальное положение: лёжа на спине, ноги согнуты. Разводятся и сводятся бёдра.

5. Ходьба с поворотом на 180 градусов через каждые 2-4 шага в течение 30 секунд для профилактики болезней сердечно-сосудистой системы [3].

Участники данного исследования регулярно занимались рекомендуемым комплексом физических упражнений. Были проведены опросы, в котором оценивалось физическое здоровье и эмоциональное состояние до начала занятия и после них. В результате большинство опрошенных (около 70%) заметили улучшения: уменьшилась общая утомляемость, а также уровень стресса, выросли концентрация и внимание.

Итак, руководствуясь рекомендациями по выполнению физических упражнений для студентов с хроническими заболеваниями, можно подвести некоторый итог данному исследованию. Авторы выяснили, что с помощью несложных упражнений можно предотвратить развитие различных болезней. Особый упор необходимо сделать на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Аухадеев, Э.И. Введение в единую научно-практическую специальность «Восстановительная медицина, лечебная физкультура и спортивная медицина, физиотерапия и курортология: учебник / Э.И. Аухадеев – Казань: Практическая медицина, 2010. – 125 с.
2. Каштанова, Г.В. Организация в образовательном учреждении лечебной физкультуры и массажа при травмах опорно-двигательного аппарата у детей: практ. пособие / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина. – М.: АРКТИ, 2010. – 100 с.
3. Бадалян Л.О. Невропатология: учебник / Бадалян Л.О. – М.: Просвещение, 1982. – С.317.

*Гибадуллина А.Р.*  
*студент 2 года обучения*  
*КНИТУ-КАИ им. А.Н.Туполева-КАИ, г. Казань, РФ*  
**Научный руководитель: Покровская Т.Ю.**  
*к.соц.н., КНИТУ-КАИ им. А.Н.Туполева*  
*кафедра физической культуры и спорта, г. Казань, РФ.*

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются методы коррекции осанки с помощью физических упражнений. Даны рекомендации по выполнению физических упражнений для ее корректировки.

**Ключевые слова:** физические упражнения, физическая культура, студенты, здоровье, спорт.

Развитие информационных технологий предполагает, что большинство профессий сегодня, непосредственно связано с работой за компьютером, помимо этого отсутствие физической активности, малоподвижный образ жизни в той или иной степени негативно сказываются на состоянии нашего организма, а именно ухудшается зрение, искривляется осанка и как следствие возникают проблемы с дыханием, пищеварением, кровообращением, появляются мышечные боли, что приводит к дискомфорту, ухудшению самочувствия и как следствие снижения работоспособности. В этой связи актуальность темы исследования заключается в том, что забота о состоянии здоровья имеет большое практическое и социальное значение в жизни каждого человека. Выполнение упражнений, корректирующих осанку является ежедневной профилактикой и необходимым атрибутом для сохранения здоровья, правилом, которое должно войти в повседневную жизнь.

Осанка привычная вертикальная поза человека, которая формируется в течении всей его жизни и зависит от формы позвоночника, равномерности физического развития, тонуса мускулатуры тела (слабость мышц, связок), и состояния связочного аппарата. Правильная осанка имеет не только эстетическое, но и большое физиологическое значение: она повышает работоспособность, влияет на деятельность внутренних органов, особенно органов дыхания и кровообращения. Физическое совершенство человека во многом определяется его осанкой. Нельзя не согласиться с тем, что умение правильно держать свое тело в сочетании с ловкими и координированными движениями делает его привлекательным и сильным, а человека уверенным в себе.[1]

**Целью** работы явилось привлечение внимания студентов к проблеме сохранения здоровья.

В соответствии с заявленной целью, в статье решались следующие **задачи**:

1. изучить существующие методы улучшения осанки;
2. выявить динамику ухудшения осанки при невыполнении регулярных физических упражнений;
3. определить упражнения, которые стоит выполнять для поддержания желаемого результата.

Для этого использовались следующие методы исследования: наблюдение, сравнительный анализ результатов контрольной и экспериментальной групп.

В исследовании принимали участие обучающиеся 2 курса КНИТУ-КАИ факультета ИАНТЭ. Исследование проводилось на основе 2 групп, контрольной и экспериментальной. В состав 1 группы вошли – 20 студентов (7 девушек, 13 юношей). В состав 2 группы – 22 обучающихся (10 юношей, 12 девушек). 1 группа выполняла каждый день: приседания с гимнастической палкой, упражнения на брюшной пресс, **подъем колена к локтю, планка, приседания, растяжка мышц**. 2 группа в это время никаких упражнений не выполняла. Через месяц таких занятий в контрольной были выявлены незначительные жалобы (у 60% участников группы), на ухудшения здоровья: быстрая утомляемость, частые перепады настроения, боли в спине. В экспериментальной группе жалоб на ухудшение не было выявлено, однако были замечены улучшения некоторых показателей: студенты стали меньше уставать, уменьшились боли в зоне поясницы.

Таким образом, можно сделать вывод, что студенты экспериментальной группы с помощью специальных упражнений и регулярности их выполнения значительно улучшили свои физические показатели, это как было выяснено, положительно отразилось на их здоровье.

В ходе проведенного исследования, авторы определили, какие наиболее простые упражнения на их взгляд, стоит выполнять для сохранения здоровья студента и коррекции осанки.

Упражнения, рекомендованные к выполнению:

1. И.п. – стоя, руки за головой. С силой отвести руки в стороны и, подняв их вверх, прогнуться. Замереть на 2-4 секунды и вернуться в и.п. Повторить 6-10 раз. Дыхание произвольное. [2]

2. И.п.- стоя и держа за спиной гимнастическую палку (верхний конец прижат к голове, нижний – к тазу). Присесть, вернуться в и.п. Наклониться вперед, вернуться в и.п. и, наконец, наклониться вправо, затем влево. Каждое движение выполнить 8-12 раз. [3]

3. И.п. – лежа на животе. Опираясь на руки и, не отрывая бедер от пола, прогнуться. Замереть в этом положении на 3-5 секунд, затем вернуться в и.п. [3]

4. И.п. – стоя на шаг от стены, коснувшись руками стены, прогнуться назад, подняв руки вверх, и вернуться в И.п. Повторить 5-8 раз. Стоя у стены, прижаться к ней затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Затем отойти от стены и стараться как можно дольше удерживать это положение тела. При работе сидя периодически нужно «вжиматься» спиной и поясницей в спинку стула, а если есть высокий подголовник, с усилием упираться в него головой. [2]

Правильная осанка, помимо привлекательного вида, имеет плюсы для здоровья:

1. восстанавливается дыхание
2. улучшается самочувствие
3. выправляется диафрагма, соответственно, голос звучит четче и громче;
4. исчезает чрезмерная нагрузка на позвоночник, суставы и мышечный корсет;
5. прямая спина препятствует быстрому утомлению, помогая сохранить работоспособность в течение всего дня [3].

В заключении можно отметить, что осанка – показатель состояния позвоночника, ровная спина – это не только привлекательный внешний вид, но и крепкое физическое здоровье. Правильная осанка способствует снижению нагрузки на позвоночник, мышцы и суставы, таким образом, способствуя профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата. Специальные физические упражнения, примененные авторами статьи в контрольной и экспериментальной группах, доказали целесообразность и эффективность их применения, также доказано, что они действительно способствуют коррекции нарушений осанки, что нашло подтверждение в результатах и выводах педагогического эксперимента.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура [ Учебник. ] М.: КноРус, 2020. -312 с.
2. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. -М.: Юрайт, 2019. – 254 с.
3. Собянин Ф. И. Физическая культура. [Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений.] – М.: Феникс, 2020.- 221 с.

**Шамбазова К.Н.**  
студент 1 года обучения  
КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева  
Отделение СПО ТК в ИАНТЭ, г. Казань, РФ.  
**Научный руководитель: Максимова И.В.,**  
ст. тренер-преподаватель, КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева  
Кафедра физического воспитания и спорта

## **ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ СПО, СОСТОЯЩИХ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ**

Физическая культура и спорт – важнейшие факторы укрепления и сохранения здоровья нации, следовательно их развитие является приоритетным направлением общественной политики государства. Улучшение состояния здоровья населения, формирование физической культуры личности и новых ценностных ориентиров молодежи, повышение уровня гражданственности и патриотизма и формирование здорового морально-психологического климата в социуме являются целями общественной политики государства на протяжении многих лет. Однако, за последние годы в России сформировалось положение ухудшения состояния здоровья населения, которую исследователи связывают с воздействием ряда негативных факторов в социально-экономическом развитии страны, с уменьшением объема профилактической деятельности в здравоохранении, со слабой системой оздоровления детей с низким уровнем физического развития и физической подготовленности средствами коррекционной и оздоровительной физической культуры.

В условиях усовершенствования современной системы образования требуются новые методы организации и построения процесса физического воспитания в образовательных учреждениях. Период обучения как в школе, так и в учреждениях среднего профессионального образования (СПО) – это время интенсивного формирования и развития юного организма, который чутко реагирует на условия и факторы, влияющие на уровень его здоровья. Физическая культура учащихся СПО как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, служит цели укрепления здоровья, а также физическому, умственному и духовному образованию студентов. Учебный процесс включает в себя выработку мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, необходимость в регулярных занятиях физическими упражнениями, адаптацию организма к воздействию интеллектуальных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма, выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

Для проведения в образовательных организациях СПО учебной работы по физической культуре и спорту в начале учебного года проходит распределение студентов в группы подходящие под их состояние здоровья (медицинское заключение), уровнем физического развития и физической подготовленности, интересов студентов.

Согласно рекомендациям Министерства здравоохранения Российской Федерации, студенты разделяются по следующим группам:

– к основной медицинской группе (I-II группы здоровья) относятся студенты, которые не имеют отклонений или имеют незначительные отклонения в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и функциональным состоянием, уровнем физической подготовленности, соответствующим возрасту и полу.

– к подготовительной медицинской группе (II-III группы здоровья) относятся юноши и девушки: без отклонений или имеющие незначительные морфофункциональные отклонения в состоянии здоровья и низким уровнем физической подготовленности, входящие в группы риска по возникновению патологии, с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3-5 лет; часто болеющие (3 и более раз в год); реконвалесценты из основной медицинской группы после перенесенных заболеваний, травм и окончания сроков освобождения от физкультурных занятий на период, определяемый индивидуально медицинским учреждением.

– к специальной медицинской группе «А» (III группа здоровья) причисляются студенты с выраженными отклонениями в состоянии здоровья функционального и органического генеза в стадии компенсации.

Студентам специальной медицинской группы «А» разрешены занятия физической культурой с использованием здоровьескорректирующих и оздоровительных технологий с учетом возраста, форм заболевания и степени их выраженности, отклонений в физическом развитии; и в соответствии с уровнем функциональных возможностей и физической подготовленности.

Важно указать, что для определения уровня физической подготовленности у юношей и девушек данной специальной медицинской группы необходимо разрешение врача, в тестировании применяются только физические упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания им не противопоказаны.

– к специальной медицинской группе «Б» (IV группа здоровья) относятся обучающиеся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья в стадии субкомпенсации.

Данной группе студентов разрешены занятия физической культурой с использованием здоровьескорректирующих технологий в отделениях лечебной физической культуры медицинских учреждений и регулярные самостоятельные занятия по комплексам физических упражнений, рекомендованных врачом специалистом по лечебной физической культуре.

Необходимо знать, что при определении обучающихся в медицинскую специальную группу «А» и «Б» врачами специалистами учитываются не только нозологическая форма заболеваний студентов, но стадия болезни, степень выраженности нарушений функций организма и вероятность развития осложнений.

При организации и проведении занятий по физической культуре учащихся СПО, находящихся в специальной медицинской группе, необходимо учитывать особые требования. Так как главной задачей занятий является устранение остаточных явлений болезней, исключение функциональных отклонений и недостатков физиологического развития и получение навыков профессионально-прикладной физической подготовки, данные учащиеся должны находиться под долговременным медицинским наблюдением. На занятиях нужно быть максимально внимательным и наблюдательным, чтобы вовремя определить по внешним признакам самочувствие учащихся, их реакцию на нагрузку. Преподаватель физической культуры должен ориентироваться в классификации различных отклонений, в состоянии здоровья занимающихся, уметь определять оптимальную физическую нагрузку с учетом показаний и противопоказаний, знать сроки допуска учащихся к занятиям физическими упражнениями после перенесенных заболеваний и др., а также знать анатомию, психологию человека. Физическая культура для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, включает в качестве обязательного минимума теоретические, практические, а также консультативно-методические занятия. Каждому студенту с отклонениями в состоянии здоровья необходим определенный уровень медицинских знаний, чтобы точно понимать, рационально и грамотно реализовывать в ходе учебных и внеучебных занятий рекомендации преподавателя и назначения врача.

Таким образом, из всего вышеперечисленного, можно сделать вывод о том, что правильно организованные, строго дозированные, систематически используемые физические упражнения и занятия спортом оказывают благотворное влияние на все функциональные системы организма, являются важным средством укрепления здоровья студентов, способствуют повышению и сохранению работоспособности на долгое время, а физическая культура, первоочередной задачей которой является сохранение и укрепление здоровья, должна быть неотъемлемой частью жизни каждого человека.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Приказ Государственного комитета РФ по высшему образованию от 26 июля 1994г. № 777
2. Медико-биологические аспекты физической культуры: проблемы и перспективы развития: материалы Всероссийской научной конференции с международным участием (Казань, 14–16 ноября 2013 г.) / под ред. И.Х. Вахитова, А.И. Зиятдиновой, А.А. Гайнуллина, И.Ш. Галеева. – Казань: Казан. ун-т, 2013. – 22-38 с.
3. Физическая культура: учебник для студентов вузов обучающихся по дисциплине «Физическая культура» / [М.Я. Виленский и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – 6 изд., стер. – М.: Кнорус, 2013. – 424 с.
4. Физическая культура студента и жизнь [Текст] учебник для студ. вузов / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – 366 с.
5. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студ. вузов: рек. М. вом образования РФ / [И.С. Барчуков и др.]; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М. ЮНИТИ ДАНА. 2010. – 430 с.
6. Физическая культура студентов специальной медицинской группы : учебник / С.И. Филимонова, Л.Б. Андрющенко, Г.Б. Глазкова, Ю.О. Аврясова, Ю.Б. Алмазова ; под ред. С.И. Филимоновой. – Москва : РУСАЙНС, 2020. – 356 с.
7. Учебная программа дисциплины «Физическая культура»: для студентов всех специальностей и направлений подготовки очной формы обучения / Л.В. Касатова, Е.В. Фазлеева, В.Г. Двоеносов, А.Н. Меркулов, Н.Р. Утегенова, А.С.Шалавина – Казань: КФУ, 2014. – 55 с.

*Поскина А.Д.*  
*студент 2 года обучения*  
*КНИТУ-КАИ им.А.Н.Туполева, г. Казань, РФ*  
**Научный руководитель: Юнусова А.А.,**  
*тренер-преподаватель, КНИТУ-КАИ им.А.Н.Туполева*  
*кафедра физической культуры и спорта*

## **ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ В ШКОЛАХ, ВУЗАХ**

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровье, специальная медицинская группа.

**Аннотация.** В данной статье описана проблема, которая занимает особое место среди проблем, связанных с поиском средств для укрепления и восстановления отклонений в состоянии здоровья, это разработка эффективного комплекса упражнений, адаптированного для студентов, имеющих нарушения функций организма.

**Введение.** Специальная медицинская группа – это группа учащихся, которые имеют отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок и индивидуального подхода к каждому школьнику и студенту.

**Цель.** Определить особенности преподавания физической культуры в специальных медицинских группах.

**Задачи.** Изучить литературу по данной теме и определить особенности в преподавании физической культуры в специальных медицинских группах.

Учебное отделение определяется в два этапа. Для начала учащиеся проходят медицинский осмотр перед началом учебного года, исходя из данных обследования, врач определяет мед. группу. Их всего три: основная, подготовительная и специальная. Следующим этапом является определение уровня физической подготовленности. Он определяется преподавателем по итогам, сданным нормативов на первых занятиях физической культуры.

В специальную медицинскую группу включаются обучающиеся учебных заведений, имеющие нарушения функций организма, вследствие чего имеют противопоказания к повышенной физической нагрузке.

Эффективность физического воспитания студентов и школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, всецело определяется методикой и организацией занятий. От того, какие средства физического воспитания применяются в занятиях и как организован процесс физического воспитания зависит и оздоровительный результат, степень восстановления функций организма после перенесенного заболевания. Грамотный подход к физическому воспитанию должен мобилизовать резервы развития студентов, расширить границы доступного для роста физических и психических возможностей.

Рациональным решением проблемы физического воспитания учащихся СМГ является максимальное использование в учебном процессе физических упражнений, точно подобранных с учетом характера и тяжести заболевания, физической подготовленности и пола занимающихся. Индивидуально подобранные комплексы упражнений, которые применяются с элементами гимнастики, легкой атлетики, подвижными играми, поспособствуют повысить умственную и физическую работоспособность.

В специальной медицинской группе должно состоять от 10 до 17 учащихся. Учебные группы распределяются по характеру и тяжести отклонений в состоянии здоровья у студентов и учеников. Всего существует 3 основные большие группы с обозначением «А», «Б», «В».

Группа «А». В данную группу входят учащиеся с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, хроническими воспалительными процессами в почках, болезнями обмена веществ и др.

Группа «Б». В нее входят студенты, ученики с заболеваниями брюшной полости и малого таза.

Группа «В». Самая большая группа, в которой занимаются учащиеся с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Учащимся специальной и основной медицинских групп положено проводить занятия отдельно друг от друга. Учебный процесс по физической культуре в специальной медицинской группе ориентирован на:

- укрепление здоровья;
- закаливание организма;

- повышение уровня физической работоспособности;
- возможное устранение отклонений в состоянии здоровья;
- ликвидацию остаточных явлений после перенесенных заболеваний;
- приобретение необходимых и допустимых для студентов и школьников профессионально-прикладных умений, и навыков.

Также, на занятиях физической культуры должен быть теоретический материал, который позволяет интеллектуально развиваться, изучая, который студенты и школьники стремятся самостоятельно анализировать, сравнивать, обобщать, проникать в суть явлений, устанавливать причинно-следственные связи.

Не стоит забывать, что в процесс физического воспитания учащихся в специальных медицинских группах должны входить самостоятельные занятия. Они считаются полезным дополнением к тем, которые обеспечивает преподаватель и создают полноценность преподавания физической культуры. Студенты и школьники специальных медицинских групп мало заинтересованы в физическом воспитании. Следствием игнорирования данного предмета является недостаточные знания о пользе и эффективности влияния физических упражнений на состояние здоровья.

Целенаправленное развитие физических качеств у учащихся специальных медицинских групп решает главную задачу, которая стоит перед данным контингентом, оздоровление и укрепление организма, повышение его устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Учебное пособие «Физическое воспитание в специальных медицинских группах», автор: Э.Г. Булич.
2. Учебник «Физическая культура студентов специальной медицинской группы», авторы: С.И. Филимонова, Л.Б. Андриющенко, Г.Б. Глазков, Ю.О. Аверясова, Ю.Б. Алмазова.
3. [https://otherreferats.allbest.ru/sport/00450917\\_0.html#text](https://otherreferats.allbest.ru/sport/00450917_0.html#text)

# МАЗМУНЫ / СОДЕРЖАНИЕ / CONTENT

## 1-СЕКЦИЯ

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ САЛАСЫНДАҒЫ БОЛАШАҚ МАМАННЫҢ КӘСІБИ  
ҚҰЗЫРЕТТІЛІГІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ЗАМАНАУИ ТӘСІЛДЕРІ

## СЕКЦИЯ 1

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА  
СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

## SECTIONS 1

MODERN APPROACHES TO THE FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCIES OF  
A FUTURE SPECIALIST IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

<i>Ботагариев Т.А.</i> ПРОГРАММНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АКТЮБИНСКОЙ И ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТЕЙ .....	4
<i>Ramashov N.R., Itanbetov A.N., Omarov O.S.</i> INNOVATIVE APPROACHES IN PROFESSIONAL SKILLS FORMATION OF PHYSICAL TRAINING AND SPORT STUDENTS .....	7
<i>Доскараев Б.М., Ниязқынов Е.Б., Алдабергенова Ш.А., Амувакирова Д.Б.</i> ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: ИСТОКИ, ИДЕОЛОГИЯ И НРАВСТВЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ .....	11
<i>Искакова А.Д., Калдыбаева А.А., Калиева С. М.</i> К ВОПРОСУ О СОДЕРЖАНИИ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА ПО ТИПОВОЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В РАМКАХ ОБНОВЛЁННОГО СОДЕРЖАНИЯ .....	15
<i>Тастанов Ә.Ж., Сейсенбеков Е.К.</i> КӘСІБИ МАМАНДЫҚ БОЙЫНША БІЛІМ АЛЫП ЖАТҚАН СПОРТШЫНЫҢ ҚАЗІРГІ ТАҢДАҒЫ ӘЛЕУМЕТТІК ЖАҒАДАЙЛАРЫНЫҢ СИПАТТАМАСЫ .....	19
<i>Испулова Р.Н.</i> О ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В КОНТЕКСТЕ БОЛОНСКОГО ПРОЦЕССА .....	24
<i>Ramashov N.R., Kairbekov E.D., Sabanbayev N.I.</i> INTERACTIVE TECHNOLOGIES AS ONE OF THE MOST EFFECTIVE WAYS TO DEVELOP INDEPENDENT WORK OF PHYSICAL TRAINING AND SPORT STUDENTS .....	27
<i>Смирнов И.Н., Смирнова Н.С.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ВНЕКЛАССНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	31
<i>Кубиева С.С.</i> ДОМИНИРУЮЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ ШКОЛЬНИКОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПУТИ ИХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ .....	36
<i>Мухтаров С. М., Салават С.</i> ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ПЕРЕХОДНОМ ПЕРИОДЕ .....	39
<i>Мухтаров С. М., Ержанов Ф.К.</i> СПОРТТЫҚ МЕКТЕПТЕРДІҢ ЖҰМЫСТАРЫНДА ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ МЕН СПОРТ ТҮСІНІКТЕРІНЕ ДЕГЕН БІЛІМДІ ТЕРЕҢДЕТУ .....	43
<i>Джаркешев К.И., Ким В.С., Бейсалиев Т.М., Ким А.М.</i> ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК КОМПЕТЕНЦИЯ БУДУЩЕГО ТРЕНЕРА И ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	46
<i>Мартыненко И.И.</i> ВНЕДРЕНИЕ РЕФЛЕКСИВНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКУ БАКАЛАВРОВ ФКС КАЗНУ ИМ. АЛЬ-ФАРАБИ .....	49
<i>Аханов А.Т.</i> ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖӘНЕ СПОРТ САЛАСЫНЫҢ БОЛАШАҚ МАМАНДАРЫН ДАЯРЛАУДА КӘСІБИ ҚҰЗЫРЕТТІЛІКТІ ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ КЕЙБІР МӘСЕЛЕЛЕРІ .....	52
<i>Бидолдой А.</i> БІЛІМ БЕРУ САЛАСЫНДАҒЫ ЗАМАНАУИ БАҒЫТТАРДЫ ТАЛДАУ .....	55
<i>Жиембаев А.Ш.</i> ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҚТАРЫНДА АҚПАРАТТЫҚ КОММУНИКАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ҚОЛДАНУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ .....	57
<i>Ким А. М.</i> РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ ОТРАСЛИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ .....	60
<i>Ким В.В.</i> СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ .....	63
<i>Ким В.В.</i> ОСОБЕННОСТИ МАРКЕТИНГА В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ .....	66
<i>Kim V.V.</i> ECONOMIC ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN MODERN CONDITIONS .....	69
<i>Моисеева Н.А.</i> ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ГИМНАСТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ» В ТРАДИЦИОННОМ И ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ ОБУЧЕНИЯ .....	72
<i>Мурзабеков М.М.</i> ЖАС ФУТБОЛШЫЛАРҒА АРНАЛҒАН СПОРТТЫҚ ДАЙЫНДЫҚ НЕГІЗДЕРІ (ӘЙЕЛДЕР ФУТБОЛЫ НЕГІЗІНДЕ) .....	76
<i>Тохтыев А. Ш., Пушкарь И.Н.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРИГОДНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	79
<i>Трубицкая Л.А.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ .....	82
<i>Шкода И.В., Заякин В.Г., Королева С.Н.</i> ФОРМИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ .....	86
<i>Куандыков Е.Б.</i> БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫНДА «ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІНЕН СЫНЫПТАН ТЫС ЖҰМЫСТАРДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ .....	89
<i>Токпанова М.К.</i> ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	91
<i>Юнусов Е.М.</i> ИЗУЧЕНИЕ АНАТОМИИ И ФИЗИОЛОГИИ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ .....	94



<i>Калиничева Ю.Ю., Пащенко А.К.</i> ПРОФИЛЬ УСПЕШНОГО ФИТНЕС-ТРЕНЕРА.....	98
<i>Иванов Д.В., Галимова Э.В.</i> ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО РЕЖИМА НА ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ .....	101
<i>Әбілтай Ұ. А., Қим А.М.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ .....	104
<i>Гибадуллина А.Р., Покровская Т.Ю.</i> ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ .....	107
<i>Омаров Е.Б., Молдан Е., Ясынов Ж., Агаділов Ә. Е.</i> НАРЫҚТЫҚ ҚАТЫНАСТАРДЫҢ ЗАҢДЫЛЫҚТАРЫНА БАЙЛАНЫСТЫ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МЕН СПОРТ САЛАСЫНЫҢ ЭКОНОМИКАСЫН ДАМУЫТУ НЕГІЗДЕРІ.....	109

## 2-СЕКЦИЯ

### МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ, МЕКТЕПТЕГІ, ЖОО-ДАҒЫ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯЛЫҚ-ӘДІСТЕМЕЛІК ЖӘНЕ ТӘЖІРИБЕЛІК АСПЕКТІЛЕРІН ЖЕТІЛДІРУ

## СЕКЦИЯ 2

### СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИХ И ПРАКТИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ ДОШКОЛЬНОГО, ШКОЛЬНОГО, ВУЗОВСКОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

## SECTIONS 2

### IMPROVEMENT OF THEORETICAL, METHODOLOGICAL AND PRACTICAL ASPECTS OF PRESCHOOL, SCHOOL AND UNIVERSITY PHYSICAL EDUCATION

<i>Харитонов М.Г.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАРОДНЫХ ИГР В ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ.....	114
<i>Милашюс К., Ержанова Е., Сабырбек Ж., Мадиева Г., Адильжанова М., Калматаева Ж.</i> ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ВЫБОР ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНАМИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА .....	116
<i>Касымбекова С.И., Адильжанова М.И., Оспанбаева М.Ж., Сайдагали Д.</i> ОҚУШЫ ЖАСТАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ .....	121
<i>Кузнецова З.М., Пере Лавегэ-Бургуес, Жауме Марч-Льянес, Жорже Мойя-Фигерас, Кузнецова Е.А., Мулюкова И.В.</i> МЕЖДУНАРОДНЫЙ ПРОЕКТ «ВОЗМОЖНОСТЬ» ПО ПРОДВИЖЕНИЮ НАРОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА И ИГР КАК ИНСТРУМЕНТ СОДЕЙСТВИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ ВУЗА (РОССИЙСКИЙ ОПЫТ) .....	124
<i>Атембеков Н.Р., Рысбек Қ.</i> ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІН ОҚЫТУ ПРОЦЕСІНДЕ ЗАМАНАУИ БІЛІМ БЕРУ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫН ҚОЛДАНУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ.....	127
<i>Мухтаров С.М., Ведюшкина Д.С., Жиембаев А.Ш.</i> РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕВОЧЕК 14-16 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС-КЛУБА .....	130
<i>Абишев А.Р., Байгелова Г.С., Кокебаева Р.С., Мендығалиева Ш.А.</i> ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МАЛЬЧИКОВ КОРЕННОЙ НАЦИОНАЛЬНОСТИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ (ОБХВАТНЫЕ РАЗМЕРЫ ТЕЛА) .....	134
<i>Абишев А.Р., Байтлесова Н.К., Кокебаева Р.С., Байгелова Г.С., Хабиров Р.Р.</i> СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МАЛЬЧИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ (ТОТАЛЬНЫЕ РАЗМЕРЫ ТЕЛА) .....	139
<i>Әбішев А.Р., Көкебаева Р.С., Байгелова Г.С., Хабиров Р.Р., Ақылбеков Н.К.</i> ҰЛЫ ДАЛА ҰРПАҚТАРЫН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫНА ТӘРБИЕЛЕУ .....	145
<i>Цицирин В.И., Мухамеджанов Э.К., Кульнараров А.К., Ержанова Е.Е.</i> ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ПИТАНИЯ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНИКОВ-СПОРТСМЕНОВ .....	150
<i>Анарбаев А.К.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНО-РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРИЗМА.....	154
<i>Коткова Л.Ю.</i> МЕТОДИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ВОСПИТАНИЮ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА .....	157
<i>Kendzhaeva V.B., Omarov B.S.</i> COMMUNICATIVE ACTIVITY IS THE MAIN WAY TO THE COMMUNICATIVE COMPETENCE .....	160
<i>Киспаев Т.А., Баянқин О.В., Соколов Д.А., Киспаева Д.Т., Локтев А.С.</i> ОСОБЕННОСТИ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ПРИ РАЗЛИЧНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА .....	163
<i>Shepetyuk N.M., Lozbina A.V., Gobenova M.A., Rakhimov A.A.</i> FORMATION OF TECHNICAL ACTIONS IN JUDO .....	167
<i>Есіркепов Ж.М., Қурманбаев Б.І., Сабденбеков Е.У.</i> ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МЕН СПОРТ ҚҰРАЛДАРЫ АРҚЫЛЫ НАШАҚОРЛЫҚ ДЕРТІМЕН КҮРЕСУ ЖОЛДАРЫ .....	171
<i>Есіркепов Ж.М., Уразбаев А.А., Мурзабеков М.М.</i> БЕЙІМДІК ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САЛАСЫНДА МҮМКІНДІГІ ШЕКТЕУЛІ СПОРТШЫЛАРҒА КӘСІПТІК БІЛІМ БЕРУДІҢ МАҢЫЗЫ.....	175
<i>Жумадиқханов А.А., Мухиддинов Е.М., Сакаев Б.А., Сейсенбеков Е.К.</i> ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, РАЗВИВАЮЩИЕ КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ В ФУТБОЛЕ.....	178
<i>Құланова Қ.Қ., Марчибаева У.С., Уалиева А.К.</i> МЕКТЕП ЖАСЫНА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДЫ ЗИЯТКЕРЛІК ОЙЫНДАР АРҚЫЛЫ ОЙЛАУ ҚАБІЛЕТТЕРІН ЖЕТІЛДІРУ .....	182

<b>Иманбетов А.Н., Омаров О.С., Кайырбеков Е.</b> МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ БІЛІМ БЕРУ МЕКЕМЕЛЕРІНДЕ ҚОЗҒАЛМАЛЫ ОЙЫНДАР АРҚЫЛЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ	186
<b>Маженов С.Т., Оразов Д.О., Назаркина О.Н.</b> ХАРАКТЕРИСТИКА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ РАБОТЫ У ФУТБОЛИСТОВ	189
<b>Марчибаева У.С., Нурыйшов Д.Е., Құланова К.Қ.</b> СТУДЕНТТЕРДІ ОҚЫТУ МЕН ТӘРБИЕЛЕУДЕГІ ЖАҢА ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫҢ ЕРЕКШІЛІКТЕРІ	191
<b>Усина Ж.А., Усин Г.А., Темирболатов К.Б., Ходотчук А.С.</b> ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОРЦА В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ	195
<b>Қожахмет Х.Ж.</b> ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖАҢА ТЕХНОЛОГИЯЛАР БОЙЫНША ОҚЫТЫЛУ МӘСЕЛЕЛЕРІ	198
<b>Гусманов Т.И., Алимханов А.Е.</b> КОРЕЙСКОЕ ИСКУССТВО ТХЭКВОНДО КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	201
<b>Жайханов Ж.И., Токбергенов Ж.Д., Науатов С.К.</b> СОВРЕМЕННЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	206
<b>Заурбекова Р.П., Заурбеков З.А.</b> ҰРПАҚТЫ ХАЛЫҚТЫҚ ОЙЫНДАР МЕН ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРДЫҢ ҚҰРАЛДАРЫ АРҚЫЛЫ ТӘРБИЕЛЕУ	208
<b>Ivanova E.G., Kirienko S.A., Nezbuday V.I., Larionova O.P.</b> STUDENT'S HEALTH IN KAZNU named after al-FARABI AS ONE OF THE MOST IMPORTANT PROBLEMS OF MODERN STUDENTS	211
<b>Қушмағұлова А.К., Имамалиева Г.Н., Капанова С.Н.</b> РЕЖИМ ДНЯ КАК ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА	213
<b>Қамысбаева Д.К., Кегенбаев С.Ж.</b> ҚОЗҒАЛЫС ОЙЫНДАРЫ ЖӘНЕ ОЛАРДЫҢ МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ЖОҒАРЫ ТОП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДАМУЫНДА АТҚАРАТЫН РӨЛІ	215
<b>Логинов А.А., Минабутдинов С.Р.</b> РЕАЛИЗАЦИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАДЕТОВ – ПОЛИАТЛОНИСТОВ	219
<b>Марденов К.Ж., Жолтаев Н.Р.</b> РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ФИЗОРГА В ШКОЛЕ	222
<b>Анарбаев А.К., Анарбаев М.А.</b> СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БОРЦОВ	224
<b>Мартыненко И.И., Иванова Е.Г., Кириенко С.А.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА В ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	226
<b>Мартыненко И.И., Иванова Е.Г., Кириенко С.А.</b> ТЕХНОЛОГИЯ ПРИМЕНЕНИЯ НЕТРАДИЦИОННЫХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ	229
<b>Минабутдинов С.Р., Гизатуллина Ч.А.</b> МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ	231
<b>Мингалимова А.Р., Коновалов И.Е.</b> МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 7-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЕННИСОМ	234
<b>Мырзаев М.О., Асаубек С.С., Бакаев Б.К.</b> САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ	236
<b>Науатов С. К.</b> ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІНІҢ ӘЛЕУМЕТТІК ӘСЕРІ ЖӘНЕ СПОРТ	238
<b>Нурыйшов Е.Б., Нурыйшов А.Б.</b> ЖАСӨСПІМДЕР БОКСШЫЛАРДЫҢ ЖАРЫСҚА КҮШЕЙТІЛГЕН ДАЙЫНДЫҒЫ	240
<b>Отаралы С.Ж., Жуманова А.С., Сабырбек Ж.Б., Заурбекова Р.П., Аликей А., Адильжанова М.И.</b> ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ПРЕЗИДЕНТСКИХ ТЕСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	242
<b>Көшкінбаев Ж.С.</b> ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА	246
<b>Көшкінбаев Ж.С., Абдикулов М.Ж., Тустикбаев Н.А.</b> СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУ КЕЗІНДЕГІ ДҰРЫС ДИЕТА	250
<b>Көшкінбаев Ж.С., Жайханов Ж.И., Бекбергенова Ж.Е.</b> БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ	252
<b>Пальцева Е. В.</b> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОМ СТАНОВЛЕНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ	255
<b>Жалтаев Н.Р., Марденов К.Ж.</b> ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	259
<b>Мазболдиев А.Ч., Төрөқұлов Б.М.</b> ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНА ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР	261
<b>Процюк О.А., Белькович В.Н., Процюк Е.А.</b> ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА	264
<b>Мансуров Т.К., Мадиева Г.Б.</b> СОВРЕМЕННЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛАХ И ВУЗАХ	267
<b>Кондратенко С.А., Шепетюк Н.М.</b> НЕТРАДИЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ВУЗЕ	269
<b>Пусурманов А.С., Ботагариев Т.А.</b> ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ	272
<b>Пушкарь И.Н., Тохтыев А.Ш.</b> МАССОВЫЙ СПОРТ – ЭТО СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ, СПОСОБСТВУЮЩЕЕ РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ	275
<b>Рогель С.М., Сарвартдиновна Р. Г.</b> АНАЛИЗ СОВРЕМЕННОГО СОСТОЯНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН	277
<b>Рогель С.М., Сарвартдиновна Р. Г.</b> МИФЫ О СПОРТЕ И ИХ НАУЧНОЕ ОПОВЕРЖЕНИЕ	279
<b>Сарсенбеков Б.С., Сахаев Б.Т.</b> ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕПТЕРДЕ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҚТАРЫНДА ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАР МЕН СПОРТ ТҮРЛЕРІН ЕНГІЗУ ЖӘНЕ ПАЙДАЛАНУ	281
<b>Королева С. Н., Шкода И.В., Вдоводов И.В.</b> ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД И ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ	283

<i>Селиверстова А.С., Кузнецова З.М.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ЕЕ РАЗВИТИИ ПОДВИЖНЫХ НАРОДНЫХ ИГР В РАМКАХ МЕЖДУНАРОДНОГО ПРОЕКТА «ВОЗМОЖНОСТЬ» .....	286
<i>Сиротина С.Г., Вишнякова Н.П., Таганова Н.П., Незбудей В.И.</i> РАЗВИТИЕ SOFT SKILLS У МОЛОДЕЖИ ЧЕРЕЗ ОБУЧЕНИЕ СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ .....	289
<i>Серикбай Ш.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ .....	291
<i>Мақсатов Б.Қ.</i> ПРОБЛЕМЫ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ .....	294
<i>Советханұлы Д., Прохоров Б.Н., Ерменова Б.О.</i> ОСОБЕННОСТИ МОДЕЛИ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ АКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ .....	297
<i>Сулейменов О., Аязбеков Б., Джылысбаев Д.</i> БОЛАШАҚ ҰРПАҚТЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫМЕН МЕН ҚАЖЕТТЕЛІГІ .....	300
<i>Трус А.Б.</i> ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ФОРМАТА ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ .....	303
<i>Ахметов Н.А., Князбаев Ф.А.</i> ЖАСТАР АРАСЫНДА ҰЛТТЫҚ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУЫН ҚАЙТА ЖАҢҒЫРТУ ЖОЛДАРЫ .....	306
<i>Байжанов Е.К., Қуатбеков Ш.Н., Ержанов С.У.</i> ЖАСТАРДЫҢ ЗИЯНДЫ ӘДЕТТЕРГЕ ЖАҒЫМСЫЗ КӨЗҚАРАСЫН ТӘРБИЕЛЕУ .....	309
<i>Бакаев Б.К., Қойшыманов Ф.С.</i> ХАЛЫҚ ОЙЫНДАРЫ АРҚЫЛЫ БАЛАЛАРДЫ ЖАН-ЖАҚТЫ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ-ДЕНЕЛІК ДАМУЫ .....	312
<i>Бегметова М.Х.</i> КОМПЛЕКСНОЕ ВЛИЯНИЕ ТРИАСТИНА И ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ДЕВУШЕК, ИМЕЮЩИХ I СТЕПЕНЬ ОЖИРЕНИЯ .....	315
<i>Есеева А.А., Кажыбаев А.С.</i> ВИРТУАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ВО ВРЕМЯ COVID-19 : ИЗУЧЕНИЕ БУДУЩИХ НАПРАВЛЕНИЙ РАВНОПРАВНЫХ ОНЛАЙН-ИНСТРУМЕНТОВ ОБУЧЕНИЯ .....	318
<i>Уразбаев Т.Е., Заурбекова Р.П., Макашев К.</i> СОВРЕМЕННЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ .....	321
<i>Утепов А.Б.</i> ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДАҒЫ ДЕНСАУЛЫҚТЫ САУЫҚТЫРУ МЕН САҚТАУ ТЕХНОЛОГИЯСЫ АРҚЫЛЫ ОҚУШЫЛАР МЕН СТУДЕНТТЕРДІ ТӘРБИЕЛЕУ ЖӘНЕ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ .....	324
<i>Есмахай Е., Сенгірбай А., Өксікбай І.</i> ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ .....	326
<i>Есмахай Е., Өрісбекұлы Ә., Әшімханов Ә.</i> ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАР – МЕКТЕПТЕГІ ТҮТАС ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ПРОЦЕСТІ ЖЕТІЛДІРУДІҢ ҚҰРАЛЫ .....	328
<i>Желеубаева Ж.Е.</i> ЖАТТЫҒУДАН КЕЙІНГІ ҚАЙТА ҚАЛПЫНА КЕЛУ ҮДЕРІСІНІҢ СПОРТШЫ АҒЗАСЫНА ТИПІЗЕР ӘСЕРІ .....	331
<i>Хисматулин Р.А.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА КОНЬКОВОГО ХОДА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ .....	333
<i>Цельх Е.Г.</i> ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ .....	337
<i>Ильин А.Д.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО МЕТОДИКЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ .....	341
<i>Искакова Г.Г.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИШКОЛЬНЫХ СПОРТИВНО-ИГРОВЫХ ПЛОЩАДОК «ДИДАРЛЫ ЖАЗ» .....	344
<i>Ивышева Э.К.</i> ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ҚОЛДАНУ .....	349
<i>Молокова И.О.</i> АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА .....	352
<i>Никитина Н.В.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	355
<i>Воронова Л.И.</i> СОВРЕМЕННЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ .....	357
<i>Анарбаева Д. А.</i> КОМПЛЕКСНЫЙ ХАРАКТЕР ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПРИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ .....	361
<i>Каримова С.Б.</i> РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ЛОВКОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	363
<i>Жолжақсинова С.Б.</i> ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНДЕ ҚОЛДАНУ .....	366
<i>Насенов С.Б.</i> ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА .....	368
<i>Токпанова М.К.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ .....	371
<i>Оспанова Р.Ж., Касымбекова С.И.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ .....	373
<i>Сейілбеков А.Д., Алимханов Е.А.</i> БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНА АРНАЛҒАН ГИМНАСТИКАЛЫҚ ЖАТТЫҒУЛАРДЫ ҚОЛДАНУ ӘДІСТЕМЕЛЕРІ .....	376
<i>Қаришганова Е.М., Усина Ж.А.</i> ШАХМАТПЕН АЙНАЛЫСУДЫҢ БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ЖАДЫН ДАМУЫҒА ӘСЕРІ .....	379
<i>Кепжегалиев Б.Қ., Байтлесова Н.К.</i> ЖАРЫС КЕЗЕҢІНДЕГІ ЖАС ФУТБОЛШЫЛАРДЫҢ СПОРТТЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ ЕРЕКШЕЛІГІ .....	383
<i>Головацкая Е.И., Испулова Р.Н.</i> ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ .....	387

<i>Горюнов П.А., Иванов Е.Г., Иванов К.В., Гилев Г.А.</i> О НЕОБХОДИМОСТИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ УЧАЩИМСЯ К УЧЕБНОМУ РАСПИСАНИЮ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .....	390
<i>Зинбай Ә.А., Алимханов Е.А.</i> АНИМАЦИЯЛЫҚ МУЛЬТИПЛИКАЦИЯЛЫҚ ЖАНРДЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТТА ҚОЛДАНУ БАҒЫТТАРЫ .....	393
<i>Тынчеров М.Р., Руденко Э.В., Титова Е.Б.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ .....	396
<i>Елеусинова А.Қ., Алимханов Е.А.</i> ШАХМАТТЫ ОҚЫТУДЫҢ ЗАМАНАУИ ӘДІСТЕРІ .....	399
<i>Тлеу А.С., Испулова Р.Н.</i> БАЛАБАҚШАЛАРДАҒЫ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ЗАМАНАУИ ЖӘНЕ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ .....	403
<i>Щеглов Д.С., Бронский Е.В.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ 9-11 ЛЕТ .....	407
<i>Рогель С.М., Сарвартдиновна Р. Г.</i> ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПОДРОСТКОВУЮ АГРЕССИЮ .....	410
<i>Иванов Д.В., Галимова Э.В.</i> МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ .....	412
<i>Амантай А.Қ., Есіркепов Ж.М.</i> СТУДЕНТ ЖАСТАРДЫ ТҮРМЫСТЫҚ ЖАҒДАЙДАҒЫ ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ӨРЕКЕТТЕРГЕ ҚАТЫСТЫРУ АРҚЫЛЫ САЛАУАТТЫЛЫҚҚА ТӘРБИЕЛЕУ .....	414
<i>Абдукаимова М.Г., Қуатбеков Ш.Н.</i> МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫН САЛАУАТТЫ ӨМІРГЕ ТӘРБИЕЛЕУДЕ ҚАЗАҚТЫҢ САЛТ-ДӘСТҮРЛЕРІНІҢ АЛАТЫН ОРНЫ .....	418
<i>Азаматов А.М., Жиенғалиева А.Д., Молдашов Р.М., Дингуатов Қ.Т., Испулова Р.Н., Байтлесова Н.К.</i> ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ КҮШ ҚАСИЕТІН ДАМУЫҒА БАҒЫТТАЛҒАН ЖАТТЫҒУЛАРДЫ ҮРІКТЕП АЛУ ПРИНЦИПТЕРІ .....	422
<i>Бердашов А. Ж., Жармуханбет М.Қ.</i> БАСТАПҚЫ МАМАНДАНДЫРУ КЕЗЕҢІНДЕ ЖАС БАЛУАНДАРДЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУЫН ӨЗЕКТЕНДІРУ .....	426
<i>Ермилова К.А., Сарвартдинова Р.Г.</i> ПРОБЛЕМА ВЫБОРА ВИДА СПОРТА ДЛЯ СТУДЕНТОВ: САМБО ИЛИ ДЗЮДО .....	429
<i>Монгуш А.М., Мендот Эл.Э.</i> ИГРА КАК КОМПОНЕНТ ЭТНОПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ТУВИНСКОГО НАРОДА .....	431
<i>Глыбицина Д.Ю., Мамонтов А.Е.</i> ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ КОМПОНЕНТОВ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ .....	435
<i>Фокеев М.С., Марков М.Р., Попов А. С.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ .....	437
<i>Усипбекова Г.Е., Қалмахан К.О., Әбілда Е.М.</i> ӘЛЕМДЕГІ ҮЛКЕН ДЕРЖАВАЛЫҚ ЕЛДЕРДЕ ОЙНАЛАТЫН СПОРТ ТҮРЛЕРІН ҚАЗАҚСТАНДА ҚАЛЫПТАСТЫРУ .....	439
<i>Фаттахов Р.М., Покровская Т.Ю.</i> ИЗМЕНЕНИЕ ДОЛИ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНОГО НАСЕЛЕНИЯ ЗА 2020 ГОД .....	442
<i>Мадраимова Х.И., Косырева И.И.</i> ИЗУЧЕНИЕ СПОСОБОВ ПРИВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ К СПОРТИВНЫМ АКТИВНОСТЯМ. МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА .....	445
<i>Слюсарева А.П., Юнусова А.А.</i> ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ПРИ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ НАГРУЗКАХ .....	447
<i>Чигринцева В., Рожко Г. Т.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ, КОЛЛЕДЖЕЙ И ВУЗОВ .....	449
<i>Ахметзянов К.М., Галимова Э.В.</i> ПРОБЛЕМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	451
<i>Маркова А. А., Сарвартдинова Р.Г.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ С ПРИМЕНЕНИЕМ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ .....	453
<i>Мадиев Е.К.</i> ФУТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА .....	455

### 3-СЕКЦИЯ

#### БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ БЕЙІМДІ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖӘНЕ СПОРТТЫҢ ЖАҒДАЙЫ МЕН МӘСЕЛЕЛЕРІ

### СЕКЦИЯ 3

#### СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ АФК В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

### SECTIONS 3

#### THE STATE AND PROBLEMS OF APE (ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION) IN THE EDUCATION SYSTEM

<i>Алимханов Е., Испамбетова Г.А.</i> БІЛІМ АЛУДА ЕРЕКШЕ СҰРАНЫСТАРЫ БАР СТУДЕНТТЕРДІҢ БЕЙІМДІК ДЕНЕ ТӘРБИЕСІН ҰЙЫМДАСТЫРУ МЕН ЖЕТІЛДІРУДІҢ ТӘЖІРИБЕЛІК БАҒЫТТАРЫ (ӘЛ-ФАРАБИ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ МЫСАЛЫНДА) .....	458
<i>Евсеев С.П., Матвеева С.С.</i> К РАССМОТРЕНИЮ ПОНЯТИЯ «ЭВОЛЮЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ» ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА .....	463
<i>Евсеева О.Э., Ладыгина Е.Б.</i> ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ РАБОТЫ С ЛЮДЬМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА .....	465
<i>Теміров Н.Б., Жұмашев Д.С.</i> ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МЕН СПОРТТАҒЫ ЖАРАҚАТ АЛУДЫҢ НЕГІЗГІ СЕБЕПТЕРІ .....	468
<i>Сыздықова С.Ж.</i> ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ .....	470
<i>Голоха Л.И., Нурмуханбетова Д.К., Кефер Н.Э., Ермаханова А.Б., Токарева С.В.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТИВНОГО СПОРТА .....	474

<i>Исмагилова Л.Ф., Мутаева И.Ш., Кузнецова З.М.</i> ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ В РАМКАХ МЕЖДУНАРОДНОГО ПРОЕКТА «ВОЗМОЖНОСТЬ» .....	477
<i>Қамысбаева Д.К., Мусабеков А.Р.</i> СҮЙЕК СЫНҒАНДА ҚОЛДАНЫЛАТЫН ЕМДІК ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫ .....	481
<i>Гайфуллина А.З., Покровская Т. Ю.</i> СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ ПИЛАТЕС ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ КАК ПУТЬ ПРИВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ .....	485
<i>Водович И. В.</i> ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП ПРИ МИОПИИ В НАО «УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ШАКАРИМА» .....	488
<i>Вишнякова Н.П., Сиротина С.Г., Коваленко А.Г., Неклюдов Г.О.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ.....	490
<i>Заякин В. Г., Шкода И. В., Королева С. Н.</i> ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К СТУДЕНТАМ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	493
<i>Нугманов Е.С.</i> СОЗДАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В ШКОЛЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ .....	496
<i>Кегенбаев С.Ж., Қамысбаева Д. Қ.</i> ЖҮЙКЕ АУРУЛАРЫНА АРНАЛҒАН ЕМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ .....	500
<i>Токпанова М.К., Туленова А.А.</i> МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. ....	503
<i>Асланова Е.В., Макарушко М.В.</i> РАЗВИТИЕ ВОЛЕВОЙ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ РЕБЕНКА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ ЧЕРЕЗ ИГРОВОЙ КОМПОНЕНТ .....	506
<i>Токпанова М.К.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ .....	509
<i>Князев Р.В.</i> МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ .....	511
<i>Клентухова Т.В.</i> МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ .....	514
<i>Петрова В.Г., Уракова Е.А.</i> РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА В РАМКАХ ПОДГОТОВКИ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ (ИСПЫТАНИЙ) ВФСК ГТО ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....	516
<i>Гумбатова Л.Э., Терентьев Ф.В.</i> МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ У ЛИЦ С РАССЕЯННЫМ СКЛЕРОЗОМ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ .....	520
<i>Тюлина А.И., Крюков И.Г.</i> МОТИВАЦИОННАЯ РОЛЬ ВФСК ГТО ДЛЯ ИНВАЛИДОВ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ.....	524
<i>Карипов Т.И., Коткова Л.Ю.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИЕЙ С ДЕТЬМИ С ДЦП ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	527
<i>Смирнов Д.В., Попов А.С.</i> СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	529
<i>Гасанов Е.К., Рахметова Г.Н., Переверзева Н.В.</i> ТРАВМЫ ЗРИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗАТОРА, АССОЦИИРОВАННЫЕ СО СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ .....	532
<i>Гасанов Е.К., Рахимтулаева Н., Рахметова Г.Н., Переверзева Н.В., Фадеева О.Ю.</i> СПОНДИЛОЛИСТЕЗ КЕЗІНДЕГІ ЕМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ .....	534
<i>Зайнуллина М.А., Покровская Т.Ю.</i> ВНЕДРЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗАНЯТИЯХ СМГ.....	536
<i>Гибадуллина А.Р., Покровская Т.Ю.</i> УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ .....	538
<i>Шамбазова К.Н., Максимова И.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ СПО, СОСТОЯЩИХ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ .....	540
<i>Поскина А.Д., Юнусова А.А.</i> ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ В ШКОЛАХ, ВУЗАХ .....	542

Научное издание

**МАТЕРИАЛЫ**  
**международной научно-практической конференции**  
**преподавателей вузов, учителей школ, студентов и молодых ученых**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ:**  
**ОПЫТ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ»**  
**Алматы, Казахстан, 10 февраля 2022 г.**

**ИБ № 15299**

Подписано в печать 10.02.2022. Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная.

Печать цифровая. Объем 45,83 п.л. Тираж ... экз. Заказ № 14003.

Цена договорная. Издательский дом «Қазақ университеті»

Казахского национального университета имени аль-Фараби.  
050040, г. Алматы, пр. аль-Фараби, 71, ҚазНУ.

Отпечатано в типографии издательского дома «Қазақ университеті».