

ӘЛ-ФАРАБИ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ
Медицина және денсаулық сақтау факультеті
Дене тәрбиесі және спорт кафедрасы
ҚазҰУ салауатты өмір салты орталығы

AL-FARABI KAZAKH NATIONAL UNIVERSITY
Faculty of Medicine and Health Care
Department of Physical Education and Sports
The center for healthy life style of KazNU

КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АЛЬ-ФАРАБИ
Факультет медицины и здравоохранения
Кафедра физического воспитания и спорта
Центр здорового образа жизни КазНУ

Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ 90 жылдық мерейтойына арналған
«ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖӘНЕ СПОРТТЫҢ ДАМУ МӘСЕЛЕЛЕРІ МЕН
ПЕРСПЕКТИВАЛАРЫ»
ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ КОНФЕРЕНЦИЯСЫ
МАТЕРИАЛДАРЫ
Алматы, 15 наурыз 2024

MATERIALS
OF INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
«PROBLEMS AND DEVELOPMENT PROSPECTS OF
PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS»
Dedicated to the 90th anniversary of the Al-Farabi Kazakh National University
Almaty, 15 March 2024

Материалы
МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
«ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА»
посвященной 90-летию КазНУ имени аль-Фараби
Алматы, 15 марта 2024

Алматы
Қазақ университеті
2024

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ:

Мадиева Галия Баянжановна заведующая кафедрой Физическая культура и спорт
Казахского национального университета им. аль-Фараби, к.п.н, доцент

Сабырбек Жанна Бекболатқызы заместитель заведующего кафедрой ФКиС КазНУ
им. аль-Фараби по научно-инновационной деятельности и международному
сотрудничеству доктор РНД, доцент

Вишнякова Наталья Петровна магистр, старший преподаватель Центра Здорового
образа жизни спортивного клуба КазНУ им. аль-Фараби

Круговых Илья Игоревич докторант КазНУ им. аль-Фараби.

УДК 796
ББК 75
М34

Материалы международной научно-практической конференции «Проблемы и перспективы развития физического воспитания и спорта», посвященной 90-летию КазНУ имени аль-Фараби, Алматы, Казахстан, 15 марта 2024 г. - Қзақ университеті, 2024.-428 с.

В книгу вошли публикации участников международной научно-практической конференции «Проблемы и перспективы развития физического воспитания и спорта».

Материалы сборника будут интересны всем, кто интересуется проблемами физической культуры и спорта.

ISBN 978-601-04-6605-0



КазНУ им. аль-Фараби. 2024

1.БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ
1.PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE EDUCATION SYSTEM
1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Pinar B.U.

*Istanbul University Cerrahpasa bachelor degree graduate
URFU, Ekaterinburg Master's degree student*

Ezhov A.N.

2nd year Postgraduate student

URFU, Ekaterinburg

Scientific supervisor: Zakharova A. V.

Professor, URFU, Ekaterinburg

Department of Physical Education

THE IMPORTANCE OF VERTICAL JUMP ANALYSIS IN SPORT TRAINING

What is a vertical jump? A vertical jump is a physical movement where an individual propels themselves upward off the ground in a purely vertical direction. It's a fundamental measure of lower-body explosive power and, commonly used in various sports and fitness assessments.

How do we explore it?

Exploring vertical jump involves several methods and techniques to accurately measure and analyze an individual's jumping ability. Proper warm-up before the protocols helps us reach the optimal level to measure jumping performance.

Measurement Tools: *Force Plates* are specialized devices placed on the ground that measure the force exerted by the individual during the jump. They provide accurate data on ground reaction forces and allow for the calculation of jump height.

Jump Mats are similar to force plates, but jump mats are flat mats equipped with sensors that can measure jump height based on the time the individual spends airborne. They are portable and easy to set up, making them convenient for field testing.

Vertec is a vertical jump measurement tool consisting of a series of horizontal vanes attached to a telescoping pole. The individual reaches up and displaces the highest vane possible, providing a visual measurement of jump height.

Video Analysis: Recording jumps with high-speed cameras allows detailed analysis of technique, such as body positioning, arm swing, and landing mechanics. Video analysis can reveal areas for improvement and help optimize jumping performance.

How do we perform different types? Following standardized testing protocols ensures consistency and accuracy in measuring vertical jump across different individuals and testing sessions.

Squat Jump (SJ): Hands on hips, squat to the level of flexion in the knee joint 90° , the task is to jump as high as possible on the platform.

Countermovement Jump (CMJ): Quickly dip down by flexing hips and knees. Explosively jump upward. Focus on minimal delay between dip and jump.

Single-Leg Jump (SLJ): Stand on one leg with knee slightly bent. Flex knee and hip, then explode upward.

Arm Swing Jump (ASJ): This technique is similar to the countermovement jump, but the arms make a "swing" to create additional acceleration due to inertial force.

What data do we get as a result?

Jump Height: Measurement of how high the individual reaches during the jump.

Force Production: Data on the force exerted by the individual during the jump, typically measured using force plates.

Power Output: Calculations based on the force and velocity of the jump, indicating the individual's explosive strength.

Jump Technique: Insights into the efficiency of the jumping technique, including factors like knee and hip angles, arm swing, and landing mechanics.

What can we use it for?

Athletic Performance Evaluation: Assessing an athlete's lower-body power and explosiveness for like all sports.

Training Progress Tracking: Monitoring improvements in jumping ability over time to tailor training programs for better results.

Injury Prevention: Identifying muscle imbalances or weaknesses that could lead to injuries, allowing for targeted interventions.

Talent Identification: Identifying individuals with potential for sports or activities requiring jumping ability, aiding in talent scouting and recruitment efforts.

Conclusion

Vertical jump tests provide valuable data on an individual's lower-body power, force production, and jumping technique. By leveraging the insights gained from vertical jump tests, athletes and coaches can optimize training strategies and enhance overall athletic performance.

Larionova O.P¹. Sinelnikova G.A.²

Shamina O.V³. Sinitsyna I.M⁴.

Rakhmanina E.V⁵.

^{1,2,4,5}-senior lecturers³-teacher

Healthy lifestyle center at the sports club

KazNU named after al-Farabi Almaty, Kazakhstan Republic

METHODOLOGY FOR CONDUCTING AEROBICS CLASSES FOR FEMALE STUDENTS AT AL-FARABI KAZAKH NATIONAL UNIVERSITY

The health of the nation is an economic and political category that determines the social stability of society. It affects the country's labor potential, its defense capability, and, equally importantly, the reproduction of the population - a healthy future generation. Therefore, the relevance of introducing aerobics classes is positive and motivating for the life and health of female students studying at Al-Farabi Kazakh National University.

Aerobics is a form of exercise that consists of aerobic exercises performed to rhythmic music. In modern times, the term "aerobics" also encompasses various other fitness activities such as fitness, rhythmic gymnastics, step aerobics, tai bo, aqua aerobics, Pilates, functional training, and more. Nowadays, aerobics is a widely popular form of fitness. The word "fitness" itself has come to mean "being in shape" and implies an active lifestyle that combines sports activities with proper nutrition, ultimately promoting health, well-being, and a positive mood. Here are some popular and widely practiced forms of aerobics:

Step aerobics: This involves choreographed steps performed on a raised platform. In such classes, various types of equipment are used, including dumbbells, body bars, and gymnastic sticks of different weights.

Aqua aerobics is conducted in large and small pools. Special equipment is usually used to increase water resistance. Water provides an excellent medium for exercise as it creates additional resistance without putting strain on the joints and ligaments. It helps strengthen the body, improve flexibility, stretch muscles and ligaments, burn calories, aid in post-injury recovery, and is beneficial for people of all ages, including pregnant women.

Pilates is a form of exercise focused on rehabilitation, recovery, and strengthening of the musculoskeletal system.

Functional training refers to physical activities that mimic real-life movements, such as carrying heavy bags while climbing stairs, washing windows, and other similar tasks. Rhythmic gymnastics is the most popular form of physical exercise that involves a series of gymnastic exercises performed continuously and precisely, with separate dance components set to rhythmic music. Rhythmic gymnastics serves as an excellent means of physical education and relaxation for individuals.

Slide aerobics is considered the most suitable form of aerobics for women who want to target fat deposits in the hip area. It helps strengthen the core muscles of the body.

Pump aerobics is aimed at body shaping and muscle strengthening.

Tai Bo aerobics is designed to relieve stress, increase tone and mood, regulate heart function, and improve overall well-being.

Boxing aerobics and karate aerobics are focused on achieving and maintaining a perfect figure.

Kick aerobics is necessary for improving overall endurance, strength, agility, and coordination. It develops muscle strength and flexibility.

Tai Kick aerobics is recommended for those who want to maximize the burning of subcutaneous fat deposits.

Spinning or cycle Reebok strengthens the muscles of the arms, legs, buttocks, and abdomen. It helps in shedding extra kilograms.

Fitball training involves a variety of movements and static poses using a special ball for support. It has a positive impact on the muscles of the back, pelvic floor, lower and upper limbs, spine, major muscle groups, and the vestibular system.

Aerobics is widely accessible, highly effective, and emotionally engaging. Aerobic workouts help individuals achieve good physical form, improve metabolism, boost immunity against various diseases, and strengthen the respiratory, cardiovascular, and other systems of the body when combined with activities like walking, running, swimming, or sports games.

Aerobics helps normalize weight, improve body shape, posture, well-being, and sleep, and it helps alleviate nervous tension. These comprehensive workouts also promote an important quality, endurance, which is equally important as strength. The main goal of aerobics is to make people not only healthy but also socially significant, meaning capable of work. The positive impact of aerobics on people's health is achieved through the integrated influence of music and movement, their harmony together. This is what makes it attractive to a wide range of people.

The types of aerobic exercises are classified based on their objectives, such as morning exercises, workplace gymnastics, group health sessions, and specific warm-ups in sports sections. The selection of exercises and the nature of the workouts depend on the time of the sessions and the physical fitness of the participants.

Through regular physical exercise, the muscles of an individual increase in volume, become stronger, and gain elasticity. Movement significantly influences the development and shape of bones, to which the muscles are attached. Performing physical exercises has a positive impact on the entire musculoskeletal system, preventing age-related degenerative changes and the negative effects of a sedentary lifestyle. Increased mineralization of bone tissue and calcium content in the body prevents the development of osteoporosis. The increased lymph flow to the joint cartilage and intervertebral discs is the best means of preventing arthritis and osteochondrosis. All this data indicates the health benefits of fitness activities for the human body. It is necessary to introduce the audience to the principles of load dosing and self-control, as well as to explain the methodology of selecting musical accompaniment and provide practical recommendations for designing exercise routines.

One of the most popular forms of physical activity nowadays is recreational aerobics. Currently, recreational aerobics is rapidly developing in fitness clubs, sports facilities, and health and fitness complexes.

It should be noted that these establishments, for the most part, have good material and technical resources and appropriate equipment for aerobic exercises.

The wide range of tools and methods available in recreational aerobics allows for classes with various groups of participants. Classes with children, teenagers, and adults are conducted through various specialized and comprehensive programs, which include exercises in different directions of recreational aerobics (such as classical aerobics, step aerobics, funk aerobics, aqua aerobics, pump aerobics, Latin aerobics, aeroboxing, slide aerobics, etc.). Festivals, competitions, and other mass physical culture events in aerobics are organized to popularize this form of physical activity. However, these establishments are unable to accommodate all those who wish to participate.

A promising direction for the development of recreational aerobics is its wider use in the physical education and health promotion activities of educational institutions.

At Al-Farabi National University, aerobic classes have been offered since 2003. Selection for the groups is conducted among all those who wish to participate in aerobics, taking into account their movement skills and absence of health problems. The classes are held twice a week according to a schedule. During the classes, female students learn various dance styles in aerobics. Additionally, at the end of the first semester, female students who participate in aerobics must pass a credit norm in their chosen sport.

The norm includes:

- Abdominal exercises (number of repetitions in 1 minute)
- Aerobics routine

A promising direction for the development of recreational aerobics is its wider use in the physical education and health promotion activities of educational institutions.

At Al-Farabi National University, aerobic classes started in 2003. Selection for the groups is conducted among all those who wish to participate in aerobics, taking into account their movement skills and absence of health problems. The classes are held twice a week according to a schedule. During the classes, female students learn various dance styles in aerobics. Additionally, at the end of the first semester, female students who participate in aerobics must pass a credit norm in their chosen sport.

The norm includes:

- Abdominal exercises (number of repetitions in 1 minute)
- Aerobics routine

At the end of the second semester, the credit norm for aerobics includes the participation of the female students in the annual 'Aerobics Festival,' which takes place at Al-Farabi Kazakh National University and involves universities from the city of Almaty. During the classes, there is also training conducted for aerobics instructors in various dance aerobics styles such as:

- Sity-gam
- Street-gam
- Funk aerobics
- Latin aerobics
- Afro-aerobics

The positive aspects of aerobics are that it motivates the female students to engage in aerobic exercise. This is because it is very beneficial for health, helps to lose excess weight, and maintain a stable weight in the long run." Conclusion: Aerobics is highly popular among women, and there are many popular directions, as mentioned above. Aerobic classes at Al-Farabi Kazakh National University take into account the fact that modern society is facing a sharp decline in population health and life expectancy. Various studies show that only about 10% of young people have a normal level of physical fitness and health, and life expectancy has decreased by 7-9 years. As a result, the societal productive potential is decreasing. Therefore, promoting a healthy lifestyle and motivating participation in aerobics and fitness have a positive impact on the health of our female students and society as a whole.

PHYSICAL EDUCATION AS AN ACADEMIC DISCIPLINE IN A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

Аннотация: Физическая культура является процессом планомерного, систематического воздействия на студентов под ответственным наблюдением и руководством преподавателей, которые призваны дать будущим специалистам знания и сформировать у них глубокое понимание социального значения физической культуры и спорта в условиях производственной деятельности и сформировать физическую культуру личности.

Ключевые слова: Физическая культура, учебная дисциплина, укрепление здоровья, самосовершенствование.

Аннотация: Дене шынықтыру – болашақ мамандарға білім беруге және олардың бойында дене шынықтыру мен спорттың әлеуметтік мәнін терең түсінуді қалыптастыруға бағытталған мұғалімдердің жауапты бақылауымен және басшылығымен жоспарлы, жүйелі түрде әсер ету процесі. өндірістік іс-әрекеттер мен жеке тұлғаның дене мәдениетін қалыптастыру.

Негізгі сөздер: Дене шынықтыру, оқу тәртібі, денсаулықты нығайту, өзін-өзі жетілдіру.

Abstract: Physical culture is a process of planned, systematic influence on students under the responsible supervision and guidance of teachers, who are designed to give future specialists knowledge and form in them a deep understanding of the social significance of physical culture and sports in the conditions of production activities and to form the physical culture of the individual.

Key words: Physical culture, academic discipline, health promotion, self-improvement.

Physical culture as an academic subject has a complex structure; it includes the impact on the physiological systems of the body of students, improvement of physical and moral-volitional qualities and psychological stability, on the neuro-emotional mental sphere of students.

It is a process of systematic, systematic influence on students under the responsible supervision and guidance of teachers, who are designed to give future specialists knowledge and form in them a deep understanding of the social significance of physical culture and sports in the conditions of production activities and on the basis of forming the physical culture of the individual.

The great educational opportunities of physical education are not realized on their own if the teaching process is not organized accordingly.

Mass surveys and questionnaires of student youth indicate that along with students who are truly passionate and regularly involved in physical education and sports, there is also a significant portion of students who do not use these means in their daily life.

Physical education as an academic discipline in a higher educational institution in terms of content, organization and conduct of classes is significantly different from physical education lessons in secondary school.

To implement this direction in all higher educational institutions, in all specialties, educational and professional programs include a cycle of ten educational humanitarian and socio-economic disciplines in the amount of 1082 hours (philosophy, history, foreign language, physical education, pedagogy, psychology and others) .

In the requirements of the State Standard for the level of preparedness of persons who have completed training in all specialties, the list of knowledge and skills in physical education states: understand the role of physical education in human development and specialist training;

know the basics of physical culture and a healthy lifestyle;
possess a system of practical skills that ensure the preservation and strengthening of health, development and improvement of psychophysical abilities and qualities, self-determination in physical culture;

gain experience in using physical education and sports activities to achieve life and professional goals.

Therefore, in the list of disciplines of the humanitarian cycle, the academic discipline “Physical Education” is given special attention; in the curriculum, the largest number of teaching hours is allocated to it (408 hours).

In addition, additional hours are allocated for so-called elective courses for classes of students' choice in sports sections outside of school hours.

In general, this makes it possible to conduct training sessions with students at least twice a week for two hours during the four years of study.

The purpose of physical education of students is the formation of physical culture of the individual.

To achieve this goal, it is envisaged to solve educational, educational, developmental and health-improving tasks that meet the requirements of the State Standard.

One of the important social functions of physical education in the process of teaching students is the function associated with ensuring their educational and work activity and high professional performance after graduating from a higher educational institution.

This is precisely what the curriculum is aimed at, which was a progressive step in the formation of a comprehensively and harmoniously developed personality of a graduate of a higher educational institution with a high degree of readiness for social and professional activities.

The result of training should be the creation of sustainable motivation and the need for a healthy and productive lifestyle, physical self-improvement, and achieving the maximum level of physical fitness.

Distinctive features of the curriculum are its broad general educational focus, the presence of methodological and practical classes and final certification.

The professional orientation of the educational process in physical culture is included in all sections of the program, playing a connecting, coordinating and activating role.

The need for further development of physical culture and sports among students is determined by the needs and personal rights of young people, age-related and individual characteristics of their development, constantly changing living conditions, and the “social order” of society for the training of highly qualified specialists.

This order presupposes that future specialists must have general and professional culture, physical and mental health, high performance, and the ability to master and enrich the cultural potential of society.

Good psychophysical development of the individual increases the biological capabilities of life, allows you to successfully withstand deteriorating environmental conditions, endure high mental and physical stress, and function effectively in normal and emergency situations.

However, we must always remember that physical education in its arsenal contains sharp means, which, if used incorrectly, can instill in students negative spiritual (moral, volitional, mental) qualities, therefore every teacher carefully monitors this process during training sessions.

In addition to purely educational activities, one of the important factors in this direction is the creation of sustainable motivation among students to fulfill the requirements of professional applied physical training.

For this purpose, the working educational cycle of physical education departments should include a mandatory medical examination, which, as the material progresses, includes an in-depth functional examination of psychomotor skills and characterological qualities of the individual.

The survey results are compared with the developed psychophysical models of civil engineers of various specialties, and then appropriate recommendations are given for bringing the

level of “professional health”, physical and psychophysical characteristics of students to the model ones.

CONCLUSION

Physical culture and sports are an effective means of organizing leisure time for the population.

No other social sphere of leisure activities attracts such a huge number of people (billions of people watch the Olympic Games on television). In this case, we can talk about the phenomenon of sports and physical education.

Also, due to their humanistic essence, having the ability to bring people together, to promote the development of contacts, cooperation, and mutual understanding between peoples, they are playing an increasingly prominent role in the life of the entire international community.

Physical culture provides unlimited opportunities for the aesthetic education of the individual. It fosters the ability to perceive and understand beauty in the movements of the human body, in the perfection of its lines and shapes.

It is equally important that physical education and sports instill in students a natural need to organize a healthy lifestyle - one of the parameters of a holistic, harmonious human existence.

A distinctive feature of the process of physical and spiritual development of a person is the mandatory presence of elements of self-education. The basis of self-education by methods of physical culture is the internal need for self-improvement, to develop one's physical abilities, improve body shape, and fight against one's own negative aspects of character and other shortcomings.

Абдикаримов Д.Ұ.

2 курс магистранты

Батыс Қазақстан инновациялық-технологиялық университеті

Ғылыми жетекшісі: Габдуллин А.Б.

PhD докторы, Батыс Қазақстан

инновациялық-технологиялық университеті

Орал қаласы, ҚР

СТУДЕНТТЕРДІҢ АДАМГЕРШІЛІК МӘДЕНИЕТІН ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ АРҚЫЛЫ ЖЕТІЛДІРУ

Қазіргі уақытта жастардың жеке басының адамгершілік қасиеттерін қалыптастыру мәселесін және олардың дүниетанымына дене шынықтыру мұғалімінің ықпалын зерттеуге көп көңіл бөлінуде. Қазіргі кезеңде адамгершілік тәрбиесінің гуманистік принциптері қоғамдағы жетекші орындарын жоғалтуда, сондықтан оқытушы студенттермен жұмыс жасау барысында студенттердің қажеттіліктері мен қабілеттерін, мінез-құлық мотивтерін, олардың қызығушылықтарын, ерік-жігерін, мінез-құлқын ескеруі керек. Студенттердің дене тәрбиесі тәжірибесінде тұлғаны дамытудың ерекше құралы – студент «жеке тұлға болу тәжірибесін» алу мүмкіндігін алатын педагогикалық ортаның ерекше түрі (өз бетінше шешім қабылдау, өз іс-әрекетін ойлау, позиция, достарға көмектесу, өзін «команданың бір бөлігі ретінде сезіну», ерікті өзін-өзі реттеу механизмдерін қамтиды және т.б.). Сонымен қатар, «Дене мәдениеті» оқу пәнінің тұлғалық бағыты студенттердің денсаулығын сақтау мәдениетін, салауатты өмір салтына құндылық көзқарасты қалыптастыруды, олардың физикалық және рухани өзін-өзі дамытуға ықпал етуді көздейді [1].

Маманның сол қасиеттері жоғары оқу орнында қалыптасады, солардың көмегімен ол ол үшін жаңа қызмет атмосферасына енеді және оның тұлға ретінде одан әрі дамуы жүзеге асады. Барлығын дерлік толғандыратын мәселелердің қатарында азғындыққа қатысты мәселелер қатары алға шығады. Жастар арасында имандылықты қалыптастыруға қоғамның талаптары мен бұл мәселенің шешімін табудың жеткіліксіздігі арасында қайшылық бар. Дене мәдениеті оқу пәні ретінде күрделі құрылымға ие. Ол жастардың организмінің

физиологиялық жүйелеріне әсерін, физикалық және моральдық-еріктік қасиеттерін жетілдіруді, студенттердің жүйке-эмоционалдық, психикалық сферасының психологиялық тұрақтылығын қамтиды [2].

Дене тәрбиесінің адамгершілік аспектісінің бірегейлігі жеке тұлғаның адамгершілік және ерік қасиеттерінің көрінуінің ажырамас бірлігінде. Спорттық белсенділік өзін-өзі жеңуден және жоғары спорттық нәтижелерге жетуден эмоционалды қанағаттануды қамтамасыз етеді. Бұл сезім ұжымның, ұжымның мүдделері призмасы арқылы сынса, күрес пен жеңіс қуанышы арта түседі. Сонымен қатар, дене шынықтыру міндеттерін шешу кезінде өмірлік маңызды қозғалыс дағдылары мен қабілеттерін қалыптастыратын, еңбексүйгіштікке, патриотизмге және адамгершілік қасиеттерге тәрбиелеу негізінде жеке тұлғаның белсенді өмірлік ұстанымын қалыптастыратын дене тәрбиесі құралдарына артықшылық беру керек.

Жоғары білім бүгінгі күні мемлекет пен қоғамның сұранысына сай кәсіби қызметтің барлық негізгі бағыттары бойынша жоғары білікті кадрларды даярлау үшін жағдай жасауға бағытталған. ЖОО-да білім алу кезінде студенттерге ғылыми-педагогикалық біліктілік, терең және кеңейтілген білім көлемін алу үшін ғана емес, сонымен қатар интеллектуалдық, мәдени және адамгершілік дамуы үшін жағдай жасалуы керек. Алайда, адамгершілік мәдениеті жоғары білікті мамандар мен бакалаврларды даярлау әрбір жеке тұлғаның адамгершілік қасиеттерін дамытуға бағытталған нұсқаулар бар білім беру ортасында ғана жүзеге асады.

Соған қарамастан, қоғамның интеллектуалдықтың күшеюімен оның әлеуметтік ұйымдастырылуының формалдануы және тұлғалық принциптердің теңестірілуі байқалатынын мойындауымыз керек. Интернет, бұқаралық ақпарат құралдары, түрлі ойын-сауық мекемелері арқылы жалған құндылықтар таралуда, адамгершілік нормаларға қарамастан, бай және жайлы өмірге деген құштарлық басым болатын базалық қажеттіліктерді тәрбиелеуде, бұл студент жастардың адамгершілік құндылықтарының қалыптасуына үлкен әсер етеді.

Сонымен, бір жағынан, біз қазіргі студенттік жастардың адамгершілік құндылықтарының қалыптасуы қазақстандық және әлемдік мәдениеттің әсерінен орын алады деп айтамыз. Көптеген жоғары оқу орындарында мәдени құндылықтармен танысу мақсатты түрде жүреді, студенттер жеке құқықтары мен бостандықтары, әлеуметтік әділеттілік, дәстүрлер мен қазақ мәдениетінің құндылықтары негізінде азаматтық қоғамды қалыптастыру процестеріне қатысады [3].

Дене шынықтыру – қимыл-қозғалыстарды үйрету, дене қасиеттерін дамыту, арнайы дене тәрбиесі білімін меңгеру және дене шынықтыру іс-әрекетіне саналы қажеттілікті қалыптастыратын білім берудің бір түрі. Дене шынықтыру, ең алдымен, денсаулықты нығайту, дене бітімін жетілдіру, жоғары көрсеткіштерге қол жеткізу және сақтау, сонымен қатар қолданбалы және спорттық дағдыларды дамыту және қажетті жетілдіру сияқты сауықтыру міндеттерін шешуге бағытталған. Оқу орындарында студенттердің дене тәрбиесі дене шынықтыру сабақтары түрінде жүзеге асырылады, ол кредиттерді алуды және белгілі бір нормативтерді тапсыруды қамтитын белгілі бір бағдарламаны аяқтауды көздейді. Бірақ дене шынықтыру студенттердің дене дайындығы мен денсаулығын жақсартумен қатар оқу-тәрбие мәселелерін шешуді, атап айтқанда студенттердің адамгершілік-еріктік қасиеттерін қалыптастыруды және олардың рухани тәрбиесін де қамтиды. «Дене шынықтыру – өз алдына интегративті педагогикалық процесс, онда тәрбиенің осы түрінің арнайы міндеттері ғана емес (дене қасиеттерін дамыту, қозғалыс дағдыларын қалыптастыру, денсаулықты нығайту), сонымен қатар тұлғаны қалыптастырудың жалпы міндеттері де шешіледі». Мұндай тәрбие студенттердің бойына белгілі бір қасиеттер мен адамгершілік қасиеттерді сіңіруі керек [4].

Жеке тұлғаның рухани мәдениеті – бұл жеке қасиеттердің, білімдердің, ұмтылыстарының, сезімдері мен қажеттіліктерінің тұтас жиынтығын қамтитын жеткілікті кең ұғым. Оның құрылымын рухани іс-әрекет, рухани қажеттіліктер, рухани тұтыну,

элеуметтік институттар, рухани қарым-қатынастар мен қарым-қатынас сияқты құрамдас бөліктердің бірлігін білдіретін жүйе ретінде қарастыруға болады. Руханият, ең алдымен, сананың эмоционалдық және ойшылдық жағымен байланысты және дүниедегі құнды білім мен бағдар береді. Жан-жақты, үйлесімді дамыған тұлғаның рухани әлемін қалыптастыру оны тәрбиелеу процесінде кешенді және жүйелі тәсілдерді қолдануды көздейді. «Дене шынықтыру – дене шынықтыруы сау адамның идеалын білдіреді. Дене шынықтыру барысында жастар осы мұратты басшылыққа алады». Дене тәрбиесі жастардың алдына мақсат қоюға ғана емес, сонымен қатар өз іс-әрекетінде табысқа жетуге, кедергілерден қорықпауға, үнемі күйзеліске түсуге үйретеді. Жаттығумен жүйелі түрде айналысатын адам өзінің жеке ұстанымдарын, мотивтерін, мақсаттарын қалыптастырады, осылайша өзінің рухын, рухани қасиеттерін шыңдап, өзін жеке тұлға, өзіндік құндылықтар жүйесі бар тұлға ретінде толық сезінеді.

Дене шынықтыру сабақтары барлық жоғары оқу орындарында болашақ мамандарды даярлау бағдарламасының құрамдас бөлігі болып табылады. Олар студенттерге өз саласында жетістікке жетіп, қоғамға пайдасын тигізетін жан-жақты дамыған жеке тұлғаға қажетті сан қырлы қасиеттерді береді. Бұл қасиеттердің ішінен студенттің дене шынықтыру сабағында игеретін, тіпті қиын жағдайда да барынша ұйымшылдық пен тұрақты нәтижелі жұмысты талап ететін тәртіп пен өзін-өзі бақылауды бөліп көрсетуге болады. Оның күшті және өзіне сенімді екенін сипаттайтын бұл тұлғалық қасиеттер - өз қызметтік міндеттерін тиімді орындайтын табысты маманның басты қасиеттерінің бірі. Сондай-ақ, дене шынықтыру сабағында студенттер табандылық, табандылық сияқты құнды қасиеттерді бойына сіңіріп, адамды алға қойған мақсатына жетіп, табысқа жете алатын нағыз көшбасшы етеді. Мұндай жігерлі қасиеттер болашақ маманды өзінің білімі мен біліктілігін үнемі дамытып, кеңейтуге мүдделі рухани дамыған тұлға ретінде сипаттайды. Дене шынықтыру сабақтарында студенттерден белгілі бір стандарттарды орындауды және белгілі бір нәтижелерге жетуді талап ететін шарттар белгіленеді. Бұл студенттерді физиологиялық және психологиялық ерекшеліктерін үнемі сақтап, жетілдіруді міндеттейді. Бұл қарапайым нақты жаттығулар мен жаттығуларды емес, өмірдің көптеген аспектілерін ұйымдастыруға ойластырылған және сауатты көзқарасты талап етеді: қалыпты, тұрақты күнделікті режим мен диета, физикалық белсенділіктің саны мен сапасы, эмоционалды көңіл-күй, психологиялық жағдай, құндылықтар жүйесі, денсаулығыңызды сақтау. Осылайша, студенттер құндылықтар жүйесін ескере отырып, өз өмірін өз бетінше ұйымдастыруға, көзқарастарын қайта қарауға, рухани құндылықтарын анықтауға үйренеді. Жетілген тұлғаның денсаулығын үш аспектінің жиынтығы ретінде анықтауға болады: физикалық, рухани және элеуметтік денсаулық. Оның үстіне үш аспекті де бір-бірімен тығыз байланысты. Маман дайындау әр қырының мәдениетімен таныстыру және оны дамыту арқылы толық тұлғаны қалыптастыруға негізделген. Жоғары оқу орындарының бағдарламаларына рухани, элеуметтік және дене шынықтыру сабақтары кіреді. Сонымен, дене және рухани мәдениет ұғымдары жеке мәдениет ұғымының құрамдас бөліктері болып табылады және оларды біртұтас тұтас деп санауға болады. Дене шынықтыруда кездесетін дене және рухани принциптердің бірлігі идеясынан, сондай-ақ адамның онтогенезіндегі қозғалыс дағдыларының даму заңдылықтарын іргелі зерттеулерден бастап, дене шынықтыру іс-әрекеті Адам өміріндегі негізгі қызмет түрлері оның дамуының әртүрлі кезеңдерінде әртүрлі, бірақ өте маңызды рөл атқарады. Қорытынды жасай отырып, жеке тұлғаның ішкі мүмкіндіктерін ашу құралы ретінде дене және рухани мәдениеттің ажырамас байланысы туралы сеніммен айтуға болады. Дене шынықтыру сабақтары студенттерге өз мүмкіндіктерін жүзеге асыруға және физиологиялық және жеке қасиеттерін өз бетінше дамытуға мүмкіндік береді.

Қолданылған әдебиеттер тізімі

1. Абсатарова Э.Н., Дижонова Л.Б., Хаирова Т.Н., Слепова Л.Н. Актуальные проблемы воспитания нравственных качеств на занятиях физической культурой // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7-2. – С. 92-92;

URL: <https://expeducation.ru/ru/article/view?id=5596> (дата обращения: 13.03.2024).

2. Краснов Р.К. Физическое воспитание как инструмент развития духовной культуры личности и личностных качеств студентов / Р. К. Краснов, А. Л. Слепченко, В. В. Вольский. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 19 (257). — С. 383-384. — URL: <https://moluch.ru/archive/257/58881/> (дата обращения: 13.03.2024).

3. Миронов И. Л., Никитина С. С. Духовное и физическое воспитание студентов — пути интеграции // Международный научный журнал «Символ науки» № 12–2/2016. с. 226–228.

4. Пискайкина М. Н., Суркова Д. Р. Влияние физической культуры на формирование личностных качеств современной молодежи // OlymPlus. Гуманитарная версия. № 1. 2015. с. 34–37.

Абдикашев Е. А.

Әбдуанбай Н. Қ.

*Қарағанды облысы Бұқар жырау ауданы
«Үштөбе тірек-мектебі (РО)» КММ
Дене шынықтыру пәні мұғалімдері*

ҚОЗҒАЛЫС БЕЛСЕНДІЛІГІ ОҚУШЫНЫҢ АҒЗАСЫНЫҢ ДАМУЫНА ӘСЕРІ

Оқушының жеке дамуы үйлесімділігінің қажеттілігі жеткілікті қозғалыс белсенділігі болып табылады. Соңғы жылдарда мектептегі және үйде оқу салмағының жоғарғы күші және тағыда басқа себептерден көп оқушылардың күн тәртібінде тапшылық, гипокинезияның пайда болуына себепші, қозғалыс белсенділігінің аздығы, яғни олар мектеп оқушысының ағзасына өзгерістер туғызуы мүмкін.

Гигиенистердің зерттеулері бойынша күндізгі уақыттың 82-85%-інде оқушылардың көбісі статистикалық жағдайда (отыру) болады. Тіпті төменгі сынып оқушыларының өзінде қозғалыс іс-әрекеттері (жүру, ойындар тәуліктің тек қана 16-19% алады, оның ішінде 1-3% ғана ұйымдастырылған дене тәрбиесі. Балалардың жалпы қозғалыс белсенділігі мектепке барғаннан кейін 50% ке төмендейді. 9-10 сыныптардың 6-7 сыныптарға қарағанда қозғалыс белсенділігі төмен, ұлдарға қарағанда қыздар аз қозғалыс жасайды; оқу күндерінен демалыс күндері қозғалыс белсенділігі жоғары. Әр түрлі оқу тоқсандарында қозғалыс белсенділігінің шамасы өзгеріп отыратыны белгіленген. Қыста оқушылардың қозғалыс белсенділігі төмендеп, күзбен көктемде жоғарылайды.

Оқушыларға өзінің табиғи қозғалыс белсенділіктерін шектеп қана қоймай, сонымен бірге ұзақ уақыт оларға ыңғайсыз кейіпте, оқу столында немесе партада отыруға тура келеді. Партада немесе жұмыс столында қозғалыссыз отыру оқушылардың ағза жүйесіне әсерін тигізеді, әсіресе жүрек тамырлары соғуына. Ғаламторда немесе ұялы телефонда ұзақ уақыт отыру кезінде тыныс алу тереңдеп, зат алмасу төмендейді, аяқтарына қан ұйып, барлық ағзаның жұмысын төмендетеді, әсіресе мидың назар аударуы төмендейді, жады әлсірейді, ұялы телефонда ұзақ отыру көздің көру қабілетін төмендетеді.

Гипокинезияның жағымсыз жағдайлары жас ағзаның « инфекциялық және суық тию аурулары», жаттықпаған жүректің әлсіз қалыптасуына әкеліп соғады, соған байланысты жүрек-тамыр жүйесінің әрі қарай дұрыс дамуына кері әсерін тигізеді. Күндізгі тамақтануда гипокинезия аясында мөлшерден астам тамақ ішсе, онда көмірсу мен майлылығы көп болса семіздікке әкеліп соқтырады. Көп қозғалмайтын балалардың бұлшық еттері әлсіз болып келеді. Олар денені дұрыс жағдайда ұстай алмайды, оларда жаман тұлға шайқалыс пайда болады.

Оқушылардың ойлану еңбегіндегі кездесетін теріс жағдайды бейтарап ету-ол мектептен белсенді түрде демалу және физикалық қозғалысты ұйымдастыру болып табылады. Оқушылардың қозғалыс ережесі таңертеңгілік жаттығулар жасаумен, үзіліс

уақытында ойындар ойнаумен, дене тәрбиесі сабағында, спорт секцияларға қатысу, ұйықтар алдында серуендеу, демалыс күндері белсенді түрде демалумен жиынтықталады.

Дене мәдениеті және спорт сабағында адам ағзасында және мүшесінде үзіліссіз жетілдірулер жүреді. Бұнда дене мәдениетінің денсаулықтың нығайуына жағымды әсерлерін тигізетінін байқауға болады.

Бұлшық еттер адам денесінің 40 тан 56% құрайды, сондықтан егер дұрыс жұмыс болмай, ағза торлары жеткілікті қорек алмайтын болса денсаулықта дұрыс болмайды деп айтуға болады. Бұлшық ет қозғалысының әсерінен орталық нерв жүйесінің барлық гаомондық дамулар жүреді. Сондықтан физикалық жүктемелер жүйелі, әртүрлі және жалықтырмайтындай болу керек.

Дене жаттығулары ас қорыту мүшелерінің жұмысын жақсарттады, тамақтың қорытылуымен сіңуіне көмектеседі, бауыр мен бүйректің іс-әрекетін активтейді, ішкі секрецияларын темірлерін жоғарлатады, жас ағзаның дамуымен бойдың өсуінде үлкен рөл атқарады.

Физикалық жүктемелер әсерінен жүрек соғысының жиілігі артады, жүрек бұлшықеттері қатты қысқарады, магистр қан тамырларына жүрек қандарының қатысуы жоғарлайды. Қан айналым жүйесінің үнемі жаттығуы оның қызметтік жетілуіне әкеледі. Сонымен бірге жұмыс кезінде қан ағымына қан тамырлары бойынша айналмайтын тыныш жағдайдағы қан қосылады. Қан айналымындағы үлкен қан салмағы жүрекпен қан тамырларын жаттықтырып қана қоймай, сонымен бірге қанның түзелуіне түрткі болады.

Физикалық жаттығулар ағзаның көп мөлшерде оттекті қажет еткізеді. Қорытындысында өкпенің өмірлік сиымдылығы артады, кеуде торларының қозғалысы жоғарлайды. Сонымен бірге толығымен өкпенің ие болуы ондағы іркілген қақырықты, кілегейді жойып, аурулардың алдын алуға қызмет жасайды. Өкпе дене жаттығуларымен жүйелі түрде айналысқан кезде көлемі жағынан үлкейеді, тыныс алу терең, әрі жиілейді, яғни өкпенің жетілдірілуі үшін үлкен мәнге ие.

Дене жаттығуларымен айналысу жағымды әсерлер береді, сергітіп көңілді көтереді. Сондықтан дене тәрбиесі және спорттың «дәмін» сезген адам оны үнемі қайталап отыруға тырысады.

*Абдикулов М. Ж., Ахметов Н. А.
ст. преподаватели*

*Таразский региональный университет имени М. Х. Дулати
кафедра «Физическая воспитание»
г. Тараз*

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДУХОВНОМ ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ

В современном мире, где стремительный ритм жизни, технологический прогресс и повседневные заботы могут затмить внутренние ценности и духовное развитие, роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности становится особенно актуальной. В данном докладе предоставлено исследование того, как физическая активность и участие в спорте способствуют формированию духовных качеств и ценностей личности.

Физическая культура и спорт играют большую роль в духовном воспитании личности, воздействуя на различные аспекты её внутреннего мира и ценностей. Смысл физической активности в становлении человеческой личности и обогащении аспекта её духовности заключается в таких факторах, как улучшение психического здоровья, наделение новыми личностными качествами и воспитание внутреннего стержня.

Физическая активность, включая участие в спорте, оказывает благоприятное воздействие на психоэмоциональный фон человека. Это, в свою очередь, позволяет человеку чувствовать себя бодрым и энергичным. Регулярные тренировки способствуют выработке гормонов эндорфина – природного антидепрессанта, что улучшает ежедневное настроение и формирует положительную среду в общем психическом состоянии. Кроме того, эндорфин также способствует снижению стресса и тревожности, что благоприятно влияет на духовное состояние личности, задавая безопасную и плодородную тенденцию к росту.

Нельзя оставить без внимания и тот факт, что участие в каком-либо виде спорта требует большой любви к этому делу, строгой самодисциплины и безусловной самоотдачи. Личность, которая с ранних лет занимается спортом, еще в детстве учится управлять своими желаниями и эмоциями. Эта самодисциплина, которая требуется для соблюдения режима тренировок и диеты, может переноситься и на другие сферы жизни. Человек становится более организованным и способным совладать со своими ответственностями, что способствует формированию высоких и важных духовных качеств, таких как сознательность и целеустремленность. Спорт нередко становится толчком к взрослению личности, ликвидации детской инфантильности и безответственности. Спортсмены учатся управлять своими желаниями и эмоциями, следовать распорядку дня и соблюдать требования тренировок. Эти навыки переносятся и на повседневную жизнь, что способствует развитию внутренней силы и стойкости, что также является частью духовного воспитания.

Спорт также способствует социализации человека и формированию правильных моральных ценностей через взаимодействие с другими людьми. Участие в командных видах спорта, например, учит сотрудничеству, взаимопомощи и уважению к партнерам, а также эмпатии и ответственности. Это способствует формированию духовных ценностей, таких как солидарность и честность, а в будущем откликнется в позитивном ключе, когда уже взрослая личность найдет свое место в коллективе и будет трудиться, вкладывая свою толику вместе с другими людьми на благо общества. Спорт объединяет людей разных возрастов, культур и национальностей. Участие в спортивных мероприятиях способствует общению, сотрудничеству и формированию дружеских отношений. В этом контексте личность изучает такие духовные ценности, как взаимопомощь и уважение к другим.

Участие в спорте побуждает личность ставить перед собой цели и развивает амбиции. Желание достичь успеха в спорте мотивирует человека на самосовершенствование и расширение собственных границ. Этот процесс помогает личности лучше понять себя, свои ценности и приоритеты, что является важным аспектом духовного развития.

Участие в спорте помогает личности более глубоко осознать своё физическое состояние. Это включает в себя понимание собственной физической способности, силы, гибкости и выносливости. Спортивная активность может привести к улучшению физической формы и восприятия своего тела, что может положительно влиять на самосознание.

Достижения в спорте, даже небольшие, могут способствовать увеличению самоуважения. Когда личность устанавливает цели в спорте и успешно их достигает, это может подтвердить её способности и стойкость. Такие успехи могут способствовать улучшению общей самооценки и самоуважения.

Занятия спортом часто включают в себя сознательные акты, такие как медитация, визуализация и концентрация. Эти практики могут помочь личности развивать уровень осознанности, что в свою очередь способствует лучшему самосознанию. Человек становится более внимательным к своим мыслям, чувствам и телесным ощущениям.

Занятия физической активностью могут помочь человеку лучше понять свои сильные и слабые стороны, как физические, так и психологические. Личность может обнаружить свои способности, страхи и амбиции, что способствует самопониманию. Этот процесс

помогает лучше определить свои цели и приоритеты, а также приучить к работе над собой и адекватной оценке своих способностей.

Спорт требует постоянной само рефлексии и анализа производительности. Личность часто оценивает свои тренировки и соревнования, определяет свои слабые стороны и ищет способы улучшения. Эти навыки анализа могут переноситься на другие аспекты жизни и помогать лучше понимать себя.

В целом, спорт может способствовать развитию самосознания личности через улучшение физического самосознания, самоуважения, сознательности, самопонимания, навыков анализа и мотивации. Эти аспекты способствуют формированию более глубокого и сбалансированного самосознания, что важно для духовного роста и развития личности.

Многие известные спортсмены используют свой статус и успехи в спорте для продвижения духовных ценностей и социальных инициатив. Они становятся образцом для подражания и вдохновляют других на развитие более высоких духовных качеств, таких как солидарность, толерантность и социальная ответственность. История и современные примеры свидетельствуют о том, как спорт может повлиять на духовное развитие личности. Многие известные спортсмены, такие как Мухаммед Али, Нельсон Мандела и Джесси Оуэнс, использовали свой статус и успехи в спорте для продвижения духовных ценностей и борьбы за социальную справедливость.

Таким образом, физическая культура и спорт играют важную роль в духовном воспитании личности, воздействуя на её психическое и физическое состояние, социализацию, самодисциплину и формирование ценностей. Спорт способствует развитию духовных качеств, таких как самодисциплина, самоконтроль и социализация, а также способствуют формированию ценностей. Спорт может стать средством для достижения гармонии между физическим и духовным развитием личности, что делает его неотъемлемой частью человеческой жизни. Все эти аспекты способствуют развитию более сбалансированной и духовно богатой личности. Духовное воспитание через физическую культуру и спорт помогает личности стать более сбалансированной и целостной, что, в свою очередь, способствует её личному росту и внутренней гармонии.

Список литературных источников

1. <https://scienceforum.ru/2020/article/2018023632>
2. <https://www.apni.ru/article/367-rol-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-v-dukhovnom>
3. <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-duhovnom-vospitanii-lichnosti-1>

Аблашимов Б.Д.

*Талдықорған қаласындағы №22
орта мектептің зерттеуші біліктілік санатындағы
дене шынықтыру пәнінің мұғалімі, педагогика магистрі*

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ОҚУШЫНЫҢ ЖЕКЕ ТҰЛҒАСЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ ШАРТТАРЫ

Дене шынықтыру сабақтарында жоғары сынып оқушыларының жеке тұлғасы жағдайын табу мақсатымен біз жоғары сынып оқушыларының спорт және дене шынықтыру сабақтарына көзқарасын анықтауға бағытталған зерттеуді жүргіздік.

Өзінің физикалық жағдайына жеткілікті назар аудармаған салдарының ішінде ұлдардың – 50%, қыздардың – 54,5% уақыттың аздығын атайды, ал бос уақыттың құрылымынан жоғары сынып оқушысының қажетсіну мен қызығушылығына, өмірлік қондырғы (установка) қалыптастырудың табысына байланысты. Бос уақыт физикалық және рухани жетілдіруде жеке тұлға қажетсінулерінің іске асыру мүмкіндігін анықтайды.

Қазіргі кезде бос уақыттың жеткіліксізі жоғары сынып оқушыларының көзқарасы спорт пен дене шынықтыру сабақтарына жағымсыз болып табылады. Дене шынықтыру

бойынша оқу сабақтары жоғары сынып оқушыларында спорттық іс-әрекетте тұрақты қажетсінуді қалыптастырмайды.

Бос уақыттың құрылымын қалыптастыруға, осы құрылымда спорт пен дене шынықтырудың орнына тура немесе жанама түрде әсер ететін салдардың кең спектрін келесі топтарға бөлуге болады: ұйымдастыру сипатының салдары, материалдық, субъективті-тұлғалық, функционалды-сауықтыру.

Жоғары сынып оқушыларының бос уақытта спортпен айналысуға кедергі жасайтын ұйымдастырудың салдарлық ықпалының талдауы іс-әрекет жүргізілетін шарттар және жоғары сынып оқушыларының жеке ұйымшылығы неғұрлым маңызды салдардың бірі деп айту үшін негіздеме береді.

Сыртқы түрін, қолайлығын, эстетикалық қажетсінулерді қанағаттандыру мүмкіндіктерін бейнелейтін материалдық сипат салдарының ықпалын талдау бізді келесі тұжырымдаманы жасауға әкеледі. Қыздар үшін әдемі, сұлу болу өте маңызды. Ұлдар инвентарьдің сапасына, оның қолайлығына, олар арқылы жоғары нәтиже жетуге сергек ілтипат білдіреді. Материалдық шектеуліктердің маңыздылығы өзіндік сабақтарында көп айқындалған, өйткені олар өз ынтасы бойынша және ұйымдастырғаннан гөрі жиірек жүргізіледі.

Жоғары сынып оқушылар спорттық іс-әрекетпен шұғылданудың шектеулігі субъективті-тұлғалық салдар ықпалының талдауы ұлдардың 25% шектеудің салдарын қызығушылықтың жоқтығымен, қыздардың 33% өз бос уақытын ұйымдастыра білмеушілігімен дәлелденеді. Барлық оқушылар үшін сабақтардың қажетсінуі жоғы және рухани мен интеллектуалдық қабілеттерін даму үшін спорттық әрекетін білу салдардың маңызды мәні бар.

Респонденттердің арасындағы 35% қыздар мен 30% ұлдар оқу еңбегімен шаршағандығын негізгі орынға қойып отыр. Сонымен қатар, бұл олардың төмен білімдік дайындығы, дене шынықтырудың құралдары арқылы ойлау еңбектен шаршағанын шешу мүмкіндігі туралы айқын біліктерінің жоқтығын дәлелдейді. Осыған орай оқушылар физикалық жаттығулармен жүйелі түрде шұғылдану ықпалымен денсаулық жағдайындағы жағымды жағдайларды анықтайтын қайтару байланыспен меңгере алмаған.

Жоғары сынып оқушыларының бір апта ішінде өзіндік және ұйымдастырушылық түрде спортпен шұғылданудың мақсаттары туралы пікірін білу үшін жинақталған материалдың талдауы жүргізілді. Оқушылардың тілектері бойынша сабақ жүргізудің жиілігіне қарай респонденттердің көбінесе өзіндік сабақтардан гөрі ұйымдастырған сабақтарға мән беретіні көрінген. Сауалнама жүргізілген кезде өзіндік сабақтарға таңғы уақыттағы гимнастика сияқты физикалық жаттығулардың ішіндегі ең тиімді формасы кіретіні түсіндірілген.

Сабақтардың рационалдық ұзақтылығын бағалау кезде (таңғы уақыттағы гимнастикасы басқа) оның 30 минутқа дейін болуын 16,6% ұлдар мен 25% қыздар қалады, 1 сағатқа дейін – 38,8% ұлдар мен 46,6% қыздар, 1,5 сағатқа дейін 27,7% ұлдар мен 27,7% қыздар, 2 сағатқа дейін – 16,6% мен 3,6% қыздар қалады.

Анықталған жағдаятты жоғары сынып оқушыларының көпшілік бөлігі спорттық іс-әрекеттің ұйымдастыру формасына 1 сағаттан көп емес уақытты бөлуге қалайды дегенін түсінуге болады. Бұл үшін жақсы дайындық жұмысы, бұқаралық шаралар мен жарыстардың, сабақтардың динамикалық және эмоционалдық тәртібі болу қажет.

Жүргізілген зерттеудің талдауы жоғары сынып оқушылар үшін спорт және дене шынықтырумен айналысатын негізгі салдарын (мектептегі дене шынықтыру сабақтарының ықпалы – ұлдар-20%, қыздар-25%, бұқаралық ақпараттар құралдарының ықпалы – ұлдар-23%, қыздар-46,6%) болып табылатынын көрсетті.

Осы жағдаймен дене шынықтыру пәнінің мұғалімдері айтуы бойынша, жоғары сынып оқушыларының қозғалу белсенділігі төменгі деңгейде болатынын түсіндіруге болады.

Спорт және физикалық жаттығу сабақтарына баулудағы үлкен әсерін отбасы жасайды. Бұл дене шынықтыруға қызығушылық тудырудың бастауы болып табылады.

Спорт және дене шынықтыру сабақтарына баулу барысында ата-аналар үлкен рөлді атқарады (46%) және үлкен ағалары мен әпкелері (27%).

Сонымен қатар, қыздардың 29% және ұлдардың 4,5% ешқашанда спортпен шұғылданбаған. Бұған қарамастан гимнастикамен 35,7% қыздар, спорттық ойындармен 32% ұлдар мен 25% қыздар, суда жүзумен 22,7% ұлдар мен 7,1% қыздар, жекпе-жек жарыстарымен 13,6% ұлдар мен 7% қыздар айналысқан. Соның ішінде 38,5% ұлдар мен 13,6% қыздар әр-түрлі разрядтарға (III разрядтан бастап спорт шеберінің кандидатына дейін) ие болды. Сауалнама бойынша бұл контингент мектептің спорттық өміріне де қатысады. Олардың ішінде 4% ұлдар мен 14,3% қыздар мектептің құрама командаларында ойнайды. Алайда, жоғары сынып оқушыларының негізгі бөлігі (68% ұлдар мен 60,7% қыздар) мектептің спорттық өміріне мүлдем қатыспайды.

Біздің зерттеуіміздің қорытындысы оқушылардың көпшілігі сабақтан басқа кезде дене шынықтырумен шұғылданбайды, ал сауалнаманың мәліметтері бойынша тек мектепте ғана өздеріне қолайлы уақытта дене шынықтырумен шұғылдану болады деп 28,5% ұлдар мен 39% қыздар, дене шынықтырумен үйде шұғылдануға қолайлы деп 14,3% ұлдар мен 26% қыздар, ал дене шынықтырумен шұғылданатын ешқандай мүмкіндік жоқ деп 4,8% ұлдар мен 26% қыздар жауап берді.

Дене шынықтыру мұғаліміне сапалы мінездеме берген кезде жоғары сынып оқушылары мұғалім өз пәнін білу қабілетімен қатар оқып үйрету қабілеті болу қажет (33,3% ұлдар мен 57% қыздар), жақсы формада болып оқушыларды дене шынықтырумен айналысуға бағдарлау жұмысын жасасын деп (22,2% ұлдар мен 11% қыздар) жауап берді.

Мұғалімнің мінезіне қатысты қасиеттері арасында жоғары сынып оқушылары қарым-қатынастағы жақсылық тілеушілікті (35,7%), қаталдық пен талапкершілікті (14%) атап өтті. Сонымен қатар, мұғалімде жоғары мәдениеті (10,5%) және сабақ барысында жағымды эмоционалдық ортаны жасау қабілеті (10%) болу тиіс.

Жоғары сынып оқушылары үшін дене шынықтыру саласындағы ақпарат көзі дене шынықтыру сабақтары (ұлдар -38,8%, қыздар – 60,3%), бұқаралық ақпараттық құралдар (ұлдар – 43,3%, қыздар – 30,1%), арнайы кітап пен журналдар (ұлдар – 17,1%, қыздар – 6,4%) болып табылады.

Дене шынықтыру сабақтарына төмен қатысу салдарын анықтау мақсатымен қосымша сауалнама жүргізілді. Осы сауалнамада сабаққа келмеудің салдарына денсаулықтың жағдайы (ұлдар - 33%, қыздар – 30,1%), қызығушылықтың болмауы (ұлдар – 5,5%, қыздар – 30%) жатады, сонда да оқушылардың 46% сабаққа үнемі қатысады. Оқушылардың көпшілік бөлігі (89%) оқу сабақтарына қажеттілігіне қарай қатысады, ал жоғары сынып оқушылардың 9% дене шынықтыру сабақтарына өз қалауымен барады.

Сонымен, жүргізілген зерттеудің қорытындысы оқушылардың 70% дене шынықтыру сабақтарында тұлғаға бейімділік қалыптастырмаған деген тұжырымдаманы жасауға мүмкіндік беріп отыр.

Сабақ – ол білімді түсіндіріп берілетін оқу жағдаят, сабақта оқушылардың жеке тұлғалық ерекшеліктері іске асырылады, қалыптасады және жаңадан ашылады.

Әр оқушының дербестік жұмыс жасауға есептелінген сабақтың жүргізу технологиясы мен жобалауы мұғалімді жаңа, бейтаныс кәсіптік позицияға қоятынын белгілеу қажет. Осындайда мұғалім жеке тұлғалық қалыптастыруының, дербестік (жасерекшелік) дамуының үрдісінде әр оқушының артынан кешендік педагогикалық қадағалауын жасай білетін психолог пен пән беруші болуы керек.

Біз белгілеп және жүзеге асырып отырған дене шынықтыру сабақтарында жоғары сынып оқушы тұлғасының қалыптасу шарттары мұғалімнің басқару-педагогикалық әрекетін құруын талап етеді. Басқару категориясында мұғалімнің іс-әрекетін қарастыруы басқару теориясының негізгі ережелерін талдауын талап ететіні күмәнсіз.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.:Ф и С, 1988. - 232 с.

2. Виленский М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей. - М.: Высшая школа, 1989. - 158 с.
3. Левина М.М. Основы технологии обучения профессиональной педагогической деятельности. - Минск: МГПУ. 1996. - 232 с.
4. Левитин М.В. Психология спорта. // Вопросы психологии. - №6. - с. 31-39.

*Адилгазықызы Ж.
Астана Халықаралық университетінің
педагогикалық колледжінің
тарих пәнінің оқытушысы*

ҰЛТТЫҚ ТӘРБИЕ – ҰЛТ БОЛАШАҒЫ

Әрбір адам мен әрбір халықтың өз бетінше дербес өмір сүруге, дамуға деген ұмтылысы күшейіп отыр. Адам қолымен жасалған әлем шексіз мүмкіндіктер мен өзара байланыстылық дәуіріне қадам басты. Адамзаттың мәдениет пен діндердің бейбіт сұхбаты болмаған жағдайда қандай да бір қауіпсіздік туралы сөз қозғаудың мүмкін еместігіне көзі жетті. Сондай-ақ, әрбір халықтың өзінің тарихи, рухани және мәдени төлтума қасиеттеріне бойлауы арта түсуде. Бірақ осындай ұмтылыстар басқа халықтардың мүдделеріне нұқсан келтірмеуі тиіс. Сондықтан Қазақстанның өркениет өміріне бастар бағыты – адамгершілік-ізгілік қасиеттерге негізделген ұлттық тәрбиеге табан тірейді.

Ұлттық тәрбие мақсаты – ұлттық құндылықтар мен жалпы адамзаттық болып табылатын құндылықтардың үйлесімді дамып, көркейіп, жалпы адамзаттың бүгінгі мен келешегіне қызмет етуі. Ұлттық тәрбие дегеніміз – ана сүтінен, ата – ана тәрбиесінен және жан-жағындағы қоғамнан қалыптасатын мінез құлық. Яғни, ұлттық тәрбие қалаптасу үшін бірінші баланы сәби күнінен тәрбиелеу. «Ел болам десең-бесігіңді түзе» -деп бекер айтпаған ата – бабамыз осыдан шығатын түйін жас сәбиге анасы бесікке жатқан күнінен өз ана тілімізде әлдилесе мұның өзі ұлттық тәрбие. Ал екіншіден ата-ананың беретін тәрбиесінен былайша айтқанда ата-анасы өз арасында ана тілінде таза сөйлесіп, салт-дәстүр түрлерін күнделікті қолданса ол келешекте өсіп келе жатқан баланың мінез құлқында, санасында жатталып, қалыптасады. Үшіншіден бала жаңа қоғам көреді сол қоғамға қарай қалыптасуға тырысады. Яғни жаңа қоғам дегенім ол жаңа түскен мектеп табалдырығы немесе жоғары оқу орыны болуы мүмкін. Егер түскен оқу орнында ұлттық тәрбиеге байланысты тәрбие сағаттары, ұлттық ойындар өткізілсе, өз ұлттының - ұлт болып қалыптасу тарихын үйретсе мұның өзі ұлттық тәрбиенің қалыптасуы болып табылады. Енді тағы бір ұлттық тәрбиенің сақталуының ең маңызды факторы болып табылатын нәрсе - ұлттық рух. Ұлттық рух дегеніміз – бір ұлтты басқа ұлттан парықтандырып тұратын сол ұлттың өзіне тән ішкі рухани жан дүниесі, ұзақ уақыттар бойы біртіндеп қалыптастырған салт-дәстүрі, көзқарасы, мұрат-мақсаты негізіндегі психикалық даралығы, өзіне тән қажыр-қайраты мен намыс-жігері қатарлылардың шоғырлы бейнесі. Өскелең ұлттық рухтың болуы бір ұлттың қоғамдық ортада өмір сүруі мен дамуында, ұлттық образын өзге жұртқа танытуында, ұлттың жалпы тұлғалық бітімін жоғары деңгейге көтеруде, сол ұлттың экономикалық, қоғамдық дамуын алға ілгерілетуде шешуші рөл атқарады. Қажыр-қайраты мықты намыс-жігері күшті ұлттың ұлттық рухы дәуірдің алға ілгерілеп, қоғамның дамуына сай жаңарып, әрленіп, толықтанып отырады. Ұлттық тәрбие – ұлттық сана-сезімі жоғары болашақ маман жастарды тәрбиелеуге негізделген білім беру жүйесінің құрамдас бөлігі. Мақсаты – ұлттық сана-сезімі қалыптасқан, ұлттық мүдденің өркендеуіне үлес қоса алатын, ұлттық құндылықтар мен жалпы адамзаттық құндылықтарды өзара ұштастыра алатын толық кемелді, ұлтжанды тұлғаны тәрбиелеу. Міндеті – мәдени-әлеуметтік өзгермелі жағдайдағы ұлттық тәрбиенің діңгегі – ана тілі болып қалатынын негіздеу; қазақ тілі мен тарихын, мәдениеті мен ділін, салт-дәстүрі мен дінін құрметтеу рухында жастардың ұлттық интеллектуалдық мінез-құлқын қалыптастыру; бүгінгі қазақ елінің индустриялық-

инновациялық жүйесінің дамуын қамтамасыз ететін жоғары парасатты ұлттық сипаттағы белсенді іс-әрекетке тәрбиелеу; білім және мәдени рухани тұрғыда басқа өркениеттермен бәсекеге қабілетті болуын қамтамасыз ету; қоғам мен адам, адам мен табиғат қарым-қатынасының өркениеттілік сана-сезімін рухта қалыптастыру.

Енді ұлттық биік сананы қалай қалыптастырамыз, оны жүзеге асырудың жолдары қандай деген мәселеге келейік. Ұлттық тәрбиенің көздері фольклор, ауыз әдебиеті, ұлттық әдебиет, әдет-ғұрып, салт-дәстүр, ұлағатты қағидалар, шешендік сөздер, өнеге өсиеті бар мақал-мәтелдер, туған топырағымызда дүниеге келген ойшыл ғұламаларымыздың еңбектеріндегі тәрбие қағидалары болып табылады. Сонымен бірге отбасы тәрбиесінің ұлттық ерекшеліктері, туыстық қарым-қатынас, жеті ата туралы түсінік, перзенттік парыз бен қарыз, ұлттық намыс, ұлттық сана-сезім, ұлттық адамгершілік, отансүйгіштік, еңбексүйгіштік қасиеттері, ізгілік сынды тағы басқа сапалық белгілер ұлттық тәрбиенің негізгі көрінісі болады.

Мақсаты – ұлттық сана-сезімі қалыптасқан, ұлттық мүдденің өркендеуіне үлес қоса алатын, ұлттық құндылықтар мен жалпыадамзаттық құндылықтарды өзара ұштастыра алатын толық кемелді, ұлтжанды тұлғаны тәрбиелеу. Міндеті – мәдени-әлеуметтік өзгермелі жағдайдағы ұлттық тәрбиенің діңгегі – ана тілі болып қалатынын негіздеу; қазақ тілі мен тарихын, мәдениеті мен ділін, салт-дәстүрі мен дінін құрметтеу рухында жастардың ұлттық интеллектуалдық мінез-құлқын қалыптастыру; бүгінгі қазақ елінің индустриялық-инновациялық жүйесінің дамуын қамтамасыз ететін жоғары парасатты ұлттық сипаттағы белсенді іс-әрекетке тәрбиелеу; білім және мәдени рухани тұрғыда басқа өркениеттермен бәсекеге қабілетті болуын қамтамасыз ету; қоғам мен адам, адам мен табиғат қарым-қатынасының өркениеттілік сана-сезімін ұлттық рухта қалыптастыру. Әрине, тәрбие жалаң болмауға тиіс. Жалаң тәрбие қауқарсыз. Қазір өкінішке орай, тәрбиеде сондай үрдістің жүріп жатқанын ащы да болса мойындауға тура келеді. Біздіңше, кез келген адамды тәрбиелеудің ұлттық негізі болуы керек. Сонда ғана тәрбие шынайылыққа айналады.

Тәрбиенің мақсаты – елдік сананы қалыптастырып, ұлттық рух пен ұлттық патриотизмді негіздеу, ұлтсыздықпен күресу болса керек. Қазыргі жастарымыздың ой-сана жағынан бүкіл әлеммен бірге дамуына толық мүмкіндіктер бар. Тұтас қоғамды сол шынайы қалпында, өз болмыс-бітімімен түсіну жастарымыз үшін өте қажетті. Жастарымыз өзге ұлт халықтарына көзсіздікпен еліктемей, өз ұлттық болмыс-бітімімізді сақтай отырып жасампаздықпен, талғампаздықпен еліктегені жөн. Қазір біздің мүлде басым сандағы жастарымыз жақсы, олар еңбекшіл, парасатты, батыл, іскер, білімді, ибалы. Күнделікті реал өміріміздің әр сала, әр шебінде ұлтымыздың «Қазақ» деген ардақты атын аспандатып жүрген азаматтарымыз да баршылық. Біз мұндай жастарымыздың болғанына мақтануға қақылымыз. Ал өміріміздің қараңғы жағында жоғарыдағыдай қасиеттерден жұрдай қалған жастарымыз да жоқ емес, бар. Бірақ олар азшылық. Өкінішке орай олар азшылық болғанымен ұлтымыз өміріне тигізіп отырған кері ықпалы төтенше зор, сондықтан ондай жастарымызға қаратылған тәлім-тарбиені барынша күшейтуіміз қажет. Білім беру мен тәлім-тарбие қашанда етене егіз болуға тиіс. Тұтас тәлім-тарбие қызметінде ата-аналармен ұстаздардың назарында мұның біреуі дәріптеліп, енді бірі қағыс қалса, нәтижесі нөлге тең болады.

Қортып келгенде, ұлттық рух – ұлттың өмір сүруі мен дамуындағы рухани тірек. Ұлттың ар-ұжданын қозғап алға қарай жетелейтін, бейнесін әйгілеп, күш-қуатын саулелендіретін қозғаушы күш. Жастарымызда болуға тиісті ғылым-біліммен сабақтасқан терең ойлы тектілік пен кемелді кісілік, мұқалмай асқақ тұратын ұжданды ұлттық рух өздігінен пайда болмайды, оны жастарымыздың бойына жалықпай жүргізілген тағылымды тәрбие арқылы біртіндеп сіңіруге болады. Өсер ұрпақты тағылымды тәрбиемен өзіміз баурай алмасақ, әрине, еліктіріп, баурап әкететіндер табылады. «Ертеңін ойлаған ел азбайды» дейді дана халқымыз. Сондықтан өсер ұрпаққа жүргізілетін білімдік сапа мен жалпы ұлттық рухани тәрбиені ұлт рухын серпілтудің, оны одан ары жоғары деңгейге

көтерудің бірден-бір қажетті шарты деп білуіміз қажет. Өйткені, тек өз ұлтын сүйе білген терең ойлы текті ұрпақ ғана тұтас ұлт рухын жоғары көтеруге өзіндік үлесін шынайы қоса алатын болады. Олай болса, сол жаһандану уақытында ұлт болып қалудың ең тиімді жолы ұлттық тәрбиесінен келетін жеміс екенін ұмытпағанымыз абзал.

Әдебиеттер тізімі

1. Ж. Қоянбаев, Р. Қоянбаев. Педагогика. - Алматы, 1998, 2000.
2. Е. Сағындықұлы. Педагогика. - Алматы, 1999.
3. С. Қалиев, Ш. Майғаранова, Г. Нысанбаева, А. Бейсенбаева. Оқушылардың тұлғалық қасиеттерін дамытудық педагогикалық негіздері. - Алматы, 2001.
4. А. С. Макаренко. Тәрбие мақсаты. – 1958.
5. Мектепке дейінгі және мектеп жасындағы балалардың тәрбие тұжырымдамасы. – А, 1995

Алишынбаев К.И.

п.ғ.к., аға оқытушы

Исаева Ә.Н.

PhD, аға оқытушы

*«Дене шынықтыру және спорт» кафедрасы
Шымкент университеті, Шымкент қаласы, ҚР*

КЕДЕРГІШНІҢ АРНАЙЫ ЖАТТЫҒУЛАРЫ ЖӘНЕ ЖАЛПЫ ЖЕТІЛДІРУШІ КЕШЕНІ

Орташа және алыс қашықтыққа жүгірудің өзіне тән ерекшелігі-едәуір ұзақтығы және жоғары қарқындылығы. Орташа ара қашықтыққа 500-ден 200см-ге дейінгі барлық қашықтықтар жатады (ерлер мен әйелдерге арналған), алыс қашықтыққа жүгіру 3000, 5000, 10000 м және олардың арасындағы қашықтықтар жатады.

Жүгіру-жеңіл атлетиканың неғұрлым қарапайым, табиғи жаттығу түрі. Бұл аралымдық жаттығу, сондықтан оның әдісімен танысуға талдау жасау үшін бір қозғалыс оралымын (тіреудің екі кезеңінен және екі ұшу кезеңінен тұратын екі аттау) қарастырса жеткілікті.

Жүгірудің негізгі сәті (кезеңі) тебілетін аяқпен алға тебілу және осы кезде тізеден бүгілген сермелетін аяқты алға шығару болып табылады. Тебілу бұрышы орташа қашықтыққа жүгіретіндерде шамамен 46-480, стайерлерде-49-500. Ұшу кезінде сермелетін аяқты тіктеп, төмен түсіреді, ал тепкі аяқты бүгеді. Санды қозғалту бұрышы 115-1200-ға жетеді. Жерге түсетін кезде алдымен жерге табанның алдыңғы бөлігі, соңынан өкше тиеді. Алыс қашықтыққа жүгіруде жерге алдымен аяқтың ұшы, сосын бүкіл табан тиеді. Бұлай түсу аяқты жолға жеңіл қоюға жеткізеді (көмектеседі). Тік кезінде аяқ буыннан бүгілген (134-1360-қа), дене еркін.

Жүгіру кезінде денені еңкейту бұрышы 6-дан 1000-қа дейін өзгеріп отырады және жүгіру жылдамдығына тікелей тәуелді болады: жылдамдық жоғары болған сайын, дене соғұрлым алға еңкейеді. Қол қозғалысы еркін және аяқ қозғалысымен сәйкес, бас түзу, табиғи қалыпта тұрады.

Орташа және алыс қашықтыққа жүгіруді шартты түрде төрт кезеңге бөледі:

Ссөре (бастапқы қалып).

Сөрелік қарқын және сөрелік үдеу.

Ара қашықтықтар бойынша жүгіру.

Мәреге жету.

Жүгіру сөреден түрегеліп шығу қалпынан басталады, оның екі нұсқасы бар: қолды тіреп (“А” нұсқасы) және тіреусіз (“Б” нұсқасы). Біріншісі негізінен, орташа қашықтықтарда, екіншісі-алыс қашықтықтарға қолданылады.

“Сөреге” (“На старт”) деген бұйрық берілісімен, спортшы бастапқы қалыпқа келеді. Сөре (Старт)-бұл спортшының сөре сызығында келесі бұйрықтар мен қимылдарды орындау үшін ыңғайлы орналасуы. Бұл бұйрық бойынша бүкіл дене үш тіреу нүктелері аралығында бірдей бөлінеді-қолдар және аяқтар (“А” нұсқасы) немесе дене салмағы алда тұрған, әдетте, күшті аяққа түседі (“Б” нұсқасы)

“Алға” деген команда бойынша (сөре тапаншасынан ату немесе басқа да дыбыстық белгі) жүгіру қозғалысы орындалып, еңкейіп, жолдың жиегінен ыңғайлы қалып алу үшін, жоғары жылдамдық алу үшін, жүгіруші бірте-бірте ара қашықтық бойынша жүгіруге өтеді.

Мәселік үдеу, оның ұзындығы және жылдамдығы жүгірушінің жаттығу және жылдамдық мүмкіншіліктеріне байланысты.

Жоғары жылдамдықты меңгерген спортшылар 100-1500м-гі орташа қашықтықта жүгіруді бастайды, 400-600м қашықтық үшін алыс қашықтыққа жүгіруде мәреге дейін басталады.

Арнайы төзімділікті меңгерген жүгірушілер мәселік үдеуді бұрын бастайды (орташа қашықтыққа жүгіретіндер-250-300м, стайерлер 600-1000 м).

Ара қашықтыққа жүгіруді аяқтағаннан кейін, бірден тоқтауға болмайды, жүгіруді (инерция) екпін күшімен біртіндеп жүруге ауыстыру (өту) керек.

Орташа және алыс қашықтыққа жүгірумен танысып болғасын, жүгіру әдісін меңгеруге кірісуге болады, ұсынылған жүйелілікті сақтай, ұстана үйренеді.

Қысқа қашықтықта жүгіру немесе спринтерлік жүгіру жылдамдық жаттығуы болып табылады. Яғни аз ғана уақытқа негізделген (60 дейін) және жоғарғы дәрежедегі қарқынды (10м/сек) жұмыс жүгіруді басты құрамы белсенді екпінділік болып табылады, (артқа тебілу) яғни сермеу аяғымен тізені бүгіп жылдамдықпен алға-жоғары басумен байланыстыру. Ұшу кезеңінде сермеу аяғын туралап қояды және табанның алдыңғы бөлігін оңт-а құрылысына қарай төмен түсіреді (12-15см) ал сермеу аяғын бүгіп алады. Сермеу аяғы жанасу кезінде тізе бүгіледі. Табанды жолға, түзу ұзыннан қойып, қорғаныс аяғы тіземен бүгіліп, кеудені алға қарай икемдеп, барлық денені босатып және келесі екпінге дайындау.

Жүгіруді шартты түрде 4 кезеңге бөледі:

Сөре (жүгіруді бастау алдындағы дайындық жағдай).

Спортшының жақын қашықтықта жоғарғы сөреде жылдамдық алуы (13-15 жүгіру қадамы).

Арақашықты сақтай жүгіру.

Мәре.

Жүгіру спринтте төменгі сөре деп аталатын дайындық қалпынан басталады және жоғарғы тез жылдамдық алу мүмкіндігін беретін сөре тіректі қолданады.

Іс-тәжірибелік үйрену сөре тірегін қоюдан және сөре қалпына бейімдеуден басталады. Сөре сызығының алдында тұрған жүгіруші бірте-бірте белгіленген қалыпқа келе бастайды. “Сөреге” бұйрығы берілгенде сөре тірегін алдына келіп, сөре сызығына қолын тіреп және тірек алаңындағы алдыңғы тепкіге аяғын толық орналастырады. Сосын артқы тепкінің тірек алаңына келесі аяғын қойып, осының барысында алдыңғы қойған аяғын береді иеді және арттағы аяқтың тізесін түсіріп, қолын сөре сызығының алдына қояды. Бұл жерде иық сөре сызығына қарай сәл алға икемделеді немесе оған қиылысатындай болып тұрады. “Дайындалыңдар” бұйрығында бүкіл дене тең қалыпта тіректің төрт нүктесіне орналасып, иықтар сөре сызығына немесе қол тірегін сәл алдына қойылады. Осы қалыпта мен жамбас пен арасындағы бұрыш алдыңғыда 90-1000, ал келесісінде 120-1400 шамасында болу керек.

“Алға” бұйрығында (немесе басқа дыбыстық белгілерде) спортшы жүгіру қимылдарын қолымен бастап, денені алға ұмтылдыра жүгіреді (бірақ тепкіден секірмейді). Алда тұрған аяқ бұл жағдайда толық тураланады. Сөрені озу жылдамдығын сақтай отырып, одан әрі жоғарылата қашықтыққа жүгіруді жалғастырады.

Мәреге жету-желаяқтың соңғы 10-15м жылдамдықты сақтау мақсатында орындалатын соңғы күш жұмсауы.

Мәре сызығын жылдамдықты төмендетпей, секірмей жүгіріп өтеді. Ең соңғы қадамда ғана денені июге болады, бірақ бұл жеңіс үшін барлық жүгірушілер бірдей уақытта, бірдей күшпен жіпті қиып өткенде ғана нәтижесін береді.

200-400м жүгіргенде бірінші 100 метр қашықтықты бұрыла жүгіреді, сондықтан сөре тепкісінде жолдың сыртқы сызығына жақын ішкі жағы иілген және жақын бұрылысқа қиыла жасалған. “Сөреге” бұйрығында жүгіруші тепкінің мұндай жағдайында сөре сызығына оң иығын алға беріп тұрады, бұл тіке сызықты жолда сөрелік жылдамдық алып, бұрылыста ептілікпен өтуге көмектеседі.

Бұрылыспен жүгіргенде тұлға ортаға қарай иіліп, сол жақ ішке қарай бұрылғандай болады, ал оң иық сәл алға ыңғайлап, оң аяқты ішке сәл басыңқырай жолға қояды.

Қысқа қашықтыққа жүгіру өте көп күш пен оны жұмсаудағы үнемділік және қозғалыс тездігін, сонымен қатар бұлшық еттерді бос тастауды талап етеді. Сондықтан жаңадан үйренушілерге жалпы айқындаушы дене дайындығын алу міндетті. Бұл үшін арнайы спорт ойындары ережелері жұмыс жасайды.

Оған қимыл ойындары, жүгіру, секіру, акробатика, жалпы дамытушы және арнайы-дайындық жаттығулары кіреді. Ең бастысы-бұлшықетті жетілдіру.

Спринт әдісін меңгеру үлкен және орта қашықтықтарға жүгіруден, яғни төзімділіктен басталады. Осыған сәйкес келесі жаттығуларды меңгеру керек:

Аяқпен тіке, өкшені тірей жүгіру.

Тізені жоғары көтеріп жүгіру.

Тобықты шапалақтай жүгіру.

Аяқтарды ауыстыра секіріп жүгіру.

Бір аяқпен секіріп жүгіру.

Жүгірудің жеке бөліктерін үйренумен қатар үйренушілерге ол туралы толық дұрыс мәлімет беру керек. Қысқа қашықтыққа жүгіруді үйренуде келесі әдістемелік тәжірибеге сүйену керек.

Барлық қашықтықтарға жүгіру төменгі сөреге тұрудан басталады. Бірінші кедергіге дейінгі аралық 7 немесе 8 қадам болады. Бұл жағдайда серпімді аяқ артқы немесе алдыңғы табан тіреуішке қойылады. Сөрелік қалып негізінен 100 метрге жүгірудегі төменгі сөреден айырмашылығы жоқ, тек сөрелік жылдамдықпен озуда тұлға азырақ иіліп, бағыт алысы жоғарылайды.

Желаяқтың келесі қозғалысы кедергі алдындағы тебілу орнына тура түсуімен және кедергілерді аттап өту жағдайына сәйкес болып шығуымен шартталады. Кедергіші бұл үшін шамамен алты қадамдай жерде қалыпты жүгіруді бастауы керек.

Кедергіге жақындағанда серпімді аяқты орнына қысқа қашықтыққа жүгіргендей етіп қояды. Кедергіні аттап өтуді бұлғаушы аяқтың қуаты және жоғары иілген тізесі мен тұлғаны июді көбейтуден бастайды.

Қозғалушы аяқтың мұндай қозғалысы серпімділіктің жиілігі мен күшін арттырып, кедергілік қадам жолын міндеттейді. Содан кейін қозғалушы аяқтың тізесін белсенді тіктейді.

Өртүрлі қозғалғыш аяққа бір уақытта қолды төмен жеткізеді және тұлғаны алға еңкейтеді. Тебілетін аяқты тез әрі күшті итергеннен кейін тізені күшпен иіп, жанына қаратады, ол кедергі шегінен жоғары көтеріліп, одан асып өтеді. Бұл қимылдың жүйелілігі мен бірізділігі ОЦМТ-ң ең төмен тік тербелісін қамтамасыз етеді. Ұшудағы тепе-теңдікті сақтау мен жерге қонуда кедергіні асып өту жүгіруге дейін тоқтаусыз жүргізіледі, ол келесі кедергілерге жеткізіп кедергіші әдісінің, тепе-теңдігі мен босаңсуын жүйеленеді.

Спортшы кедергіден қозғалғыш аяғының басын тіктеп қонады. Тебілетін аяқтың тізесін алға белсенді жібереді. Бұл қимыл тұлғаның барынша иілуімен бірге кедергі жанындағы ұзын алғашқы қадамды қамтамасыз етеді. Ол кедергімен жүгірудің негізгі ырғағын құрайды. Бірақ бұл спортшының жеке қабілетіне де байланысты. Мысалы, ұзын бойлы спортшыда кедергіден кейінгі қадам кедергіден өту қалпында қысқа болады, ал

екінші қадам үш қадамның ең ұзыны болмақ. Әрине үшінші қадам ең жауаптысы, ол сол жылдамдықпен тұлғаның алға иіліп келесі кедергіні алуына лайықты жағдай жасайды.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Н.Г.Озалин, В.И.Веронин. Жеңіл атлетика. Дене тәрбиесі институттарына оқулық. ФиС, М.1972-1989ж.ж.
2. В.А.Головин және басқалар. Дене тәрбиесі. Оқулық, ФиС. М.1983ж
3. М.П.Кривоносов және басқ. жеңіл атлетикалық жаттығуларды оқыту әдістемесі. Оқулық, Жоғары мектеп баспасы. Минск. 1986ж.
4. Ж.К.Холодов. Мектептегі жеңіл атлетика. Оқытушылар үшін оқу құралы. Фи.С. М.1993ж
5. Т.С.Усманходжаев және басқ. мектептегі дене тәрбиесі. Оқу құралы. Ташкент, 1987ж

Аманбаева Қ.Қ.

4 курс студенті

Ғылыми жетекшісі: Серимбетов Ж.Ш.

Дене шынықтыру және спорт кафедрасының доценті

Шымкент университеті, Шымкент қаласы, ҚР

ЕРКІН КҮРЕС БАЛУАНДАРЫНЫҢ ЖЫЛДАМДЫҒЫН ЖЕТІЛДІРУДІҢ ӘДІС-ТӘСІЛДІК ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Қазақстан Республикасының әрбір азаматы елдің дамуына өз үлесін қосып, өзің жан-жақты дамытуға білім, ғылым мен дене мәдениеті саласында өзің сауықтыру арқылы дене бітімін қалыптастыру мен кәсіпке ие болу арқылы елдің үмітін ақтау. Дегенмен осындай ұлттық мәселелердің шешімінде біздің зерттеу тақырыбымыз күрес түрінен «Еркін күрес балуандарының жылдамдығын жетілдірудің әдіс-тәсілдік ерекшеліктері» атты тақырыпқа басымдық бердік. Ғылыми зерттеу аймағы ретінде күрестің мен оның ішіндегі күрес түрінің дамуы мен оның әдіс-тәсілдері мен жаңа технологиялық жақтарын саралау арқылы ортаға қазіргі болып жатқан оқиғаларға байланысты халықты сауықтыру мен кәсіпке баулуға арналған ғылыми дипломдық жұмысымыз зерттеу аймағына айналды.

Еркін күрес балуандарының жылдамдығын жетілдірудің әдіс-тәсілдік ерекшеліктері зерттеу барысында қазіргі уақыттың жаңа технологиялық зерттеулердің сайыс мен дайындық жүйелерінің жаңа әдіс-тәсілдерін зерттеуге барынша тырыстық. Көптеген әдебиет көздері мен зерттеу жұмыстары көрсеткендей еркін күрес өзінің даму мен қолданылу мүмкіншіліктерін ешбір уақытта жойған емес. Дипломдық жұмыстың еркін күрес тақырыбына арналуы мен осы бағытта зерттелуі біздің қоғамымыздың жастарын мен сауықтыру мен қызығушылық тұрғысынан қоғамымыз үшін өте тиімді деп зерттеулер барысында өз дәлелін тауып отыр. Күресті сала-салаға бөліп, кәсіби деңгейде бүкіл дүние жүзі болып мәселе етіп көтеріп жатқан қазіргі заманның өзінде талай мықты күш иелерінің көзден таса қалып жатқаны күмән тудырмайды. Күрес спортының түпкі тамыры зерттелгенде адамзат тарихымен бірге тарихының терең екенін көруге болады. Күрес спорты адамзаттың алғашқы кезеңдерінде әскери немесе дене шынықтыру білімі мен мәдени шараларда бар болатын [1]. Күрес спорты әрі дене бітімі жағынан дамуды қалыптастырады сонным.ен қатар спорт ретінде қолданылатын қоғамдарда да біріктіретін бір мәдени шара ретінде саналады мен 10 мың жылдай жалғасып келеді. Күрес спортының тарихы тамырлары өте тереңге барады. Алғашқы дәуірлерде әскери бір дайындық мен бейбітшіліктік бір күрес ретінде қолданылды. Бұл салдартен күрес спортының сипаттамалық ерекшелігі ретінде техникалық-тактикалық, күш, шыдамдылық, шешім қабылдау дағдысы сияқты аралас дағдылардың амалдарынан құрылады. Бұл амалдар ортаға шыққан қабілетіне қарағанда, күрес спорты, анаэробик энергия жүйесінің басым ретінде

қолданылуы, қуат, икемділік мен статикалық тепе-теңдік сияқты факторлардың да ішіндегі көп жақты бір спорт түрлерінің бірі болып табылады.

Спорттық белсенділіктерде ортаға шыққан қимылдар барлығының қаншалықты жақсы орындағандағы спорттық қабілеті белгілейді. Барлық спорт салаларында, спортшы қабілет мәліметтері, шыдамдылық-қуат-күш сияқты әрдайым өзгерген дағдыларын, бір белсенділік шеберлігінде бағаланады. Спортта табысның өлшемі аралас бір құрылым болып табылады. Оның себебі спорттық табыс өлшемінде, энергия шығару жүйелері, қуатты жалғастыру, күш, шапшаңдық сияқты мерзімді ретінде өзгерген дағдыларын, бір белсенділік ішінде бағалануы жатады.

Қазіргі таңда күрес спортына қарайтын болсақ қажетті құралдар 3+3 минуттық уақыт шамасында ойнағандарын көруге болады. Бұл мерзімдерге қарағанда күрес спортының ерекше анаэробик күш жүйесінде басым екені көрініп тұр.

Күрес спорты соңғы жаңартылған құралдарға қарай 3+3 минуттық бөлімдер жағдайында ойналған жеке дара бір спорт түрі болып табылады. Бұл мерзімдер ішінде ойналуы мен күрес спортының құрылымдық әрекеттері қажет болса басым ретінде анаэробик жүйе қолданылады. Спортшылардың жетістіктерге жетуі үшін физикалық мен физиологиялық ретінде қарсыласынан да басым мен жақсы жағдайда болуы керек. Қысқа мерзім ішінде, толық физикалық белсенділік пен ойналуы күрес үшін жақсы бір жаттығу кезеңін қажет етеді. Жасалған бұл зерттеулер шығу нүктесінде, әртүрлі әдістер қолданған спортшылардың физикалық мен физиологиялық адаптация мен дамуына байланысты пікір береді. Текқана күрес спорты ретінде емес, жаңа бір әдіс жаттығуы ретінде қолданған мен басқа бір спорт тәртібінде жолға шығу Кросфит үшін алға жылжу жарығын ұстау әрекетін де қамтиды.

Күреспен жаттығу кезінде балалардың дене дайындығын бақылау, оқу-жаттығу үрдісінің міндетті бөлігі болып табылады. Мұндай бақылаудың табыслері педагогикалық шешімдерге негіз бола алады. Жасөспірімдердің жаттығуын басқару үшін педагогикалық үрдістің сапаларын ескеру қажет. Жасөспірімдердің жаттығу даярлығын педагогикалық тұрғыдан бақылаудың ғылыми негізі соңғы уақыттарда қарастырыла бастады.

Спорт теориясы мен әдістемесі мен сынаманың математикалық теориясы, кәсіпқой әрекет, соныммен қатар спорт табыслерін бақылау теориясы жайындағы біздің біліміміздің өсу дәрежесімен ең бастысы жаттығу үрдісінің құрылым заңдылықтарын терең түсінуімізге байланысты болып отыр.

“Жаттығу” термині ағылшынның трейнин деген жаттығудың мазмұнын беретін сөзінен шыққан. Бұл мағынаны ұзақ уақыт бойы “спорттық жаттығу” ұғымына да қосымша теліп, бұл терминді барынша биік табыслерге жету мақсатында спорттық жаттығуларды қайталап орындау деп ұғып келген.

Біртіндеп “спорттық жаттығу” ұғымының мазмұны кеңейді мен қазіргі кезде спортшыны спорттық әдіске мен тәсілге оқыштып, үйрету мен оның дене сапаларын дамыту кіретін жоспарланған педагогикалық жүйе ретінде ұғылады.

Спорттық жаттығудың мазмұны, міндеттері мен құралдары [2].

Қоғам әрқашан өзін сауықтыру мақсатында немесе белгілі бір кәсіп немесе уақытты тиімді пайдалану барысында бір бағытта жұмыс жасай бастайды. Диплом жұмысымыздың осы тұрғыдан алғанда Еркін күрес балуандарының жылдамдығын жетілдірудің әдіс-тәсілдік ерекшеліктері мәселесін ортаға қою арқылы алдағы уақыттарда біздің спорт саласындағы әсіресе күрес бағытында оң серпелістерді анықтауымызға осы сала ғылымының белсенді түрде зерттеулерінің арқасында жүзеге асады. Жиырма бірінші ғасырдың ғылым мен технология мен инновация қолданылу барысында адамзат баласының қимыл-қозғалыс мен қоғамдық денсаулық сақтау барысында өзінің денсаулығын, сонымен қатар дене бітімін қалыптастыру мүмкіншіліктеріне бұрынғыға қарағанда өте қол жетімді.

Қазіргі таңда жаттықтырушылар мен ғалымдардың назары сайысушылық қызметтің мүмкіндіктерін анықтайтын, организмнің қызметтік жүйелеріне биік талаптар қоятын, арнайы денелік дайындықтың тиімді құралдары мен әдістерін зерттеуге, сәйкестендіру мен

іріктеуге бағытталған. Дегенмен, спортшылардың арнайы денелік дайындық жаттығуларға қойылған негізгі талаптар қазіргі таңға дейін анық белгіленбеген.

Жаттығу құралдарын жаппай қолдану, Л.П. Матвеевтің ойынша, біз олардың жеткіліксіз тиімділігін толтыруға тырысып, оның сапалы жағына зиян келтіріп жаттығудың көлемдік жағынан, артуына әкеледі. И.П. Ратовтың еңбектерінің бірқатарында спорттың тәжірибешілерінің назары спорттық жаттығу процесінің біршама рационалдана алатындығына аударылды, біздің жасаған жаттығулардың организмге әсер ету механизмі мен олардың ғылыми негізделген іріктеу принципі туралы ойымыз тереңдетілді [3].

Адамның қозғалыс қызметінің даму заңдылықтары көрсеткендей, бұл қызметті жетілдіру ішкі мүшелер мен бұлшық еттің морфологиялық мен биохимиялық өзгерістермен ғана емес, тиімділігі ең аздан көпке ауысуға, вегетативтік қызмет пен бұлшық ет жұмысының координациясын одан әрі жетілдіруге негізделеді. И.П. Ратовтың ойынша, бұлшық ет аппаратын түрлі қоздырылған элементтер жүйесінің өзара байланысты жүйесі ретінде қарастыру керек. Жүйенің жеке қоздырудың түрлі деңгейлері бұлшық ет аралық координацияның негізгі ерекшеліктерін анықтайды [4]. Н.В. Зимкиннің еңбектерінде вегетативтік қызмет пен қозғалыстың үйлесімді арақатынасында қозғалыстың координациясының жоғарғы дәрежесінде дәл сол қозғалыс актісі мен қатаң реттегі бұлшық еттер қысқарады [5].

Яғни спортшының арнайы дене дайындығы процесінде негізгі сайысушылық жаттығудың координациялық ерекшеліктеріне қозғалыстық координациялық құрылымдардың сәйкестігін қамтамасыз ететін, жаттығуларды пайдалану керек. Бұл сәйкестік спорттық техниканы да денелік қасиеттердің дамуымен жетілдеретін, яғни ілеспелі әсер принципіне жауап беретін жаттығуларға тән. Сайысушылық жаттығуларға сайыстық жаттығулардың өздері ғана сәйкес болатындықтан ілеспелі әсер принципі бойынша, ең басынан бастап спортшының артушы мүмкіндіктерін көрсету тәсілімен жаттығу жасау керек, ал бұл тәжірибе мен ғылыми-зерттеудің деректері көрсеткендей қозғалыс дағдысының тұрақтанылуы жағдайында жаттығу жүктемелерін одан әрі көбейту барысында қозғалыстық жетілуді баяулататын, теріс факторлардың шығу міндеттілігі, туралы қорытындыға әкеледі, яғни жойылуы тиіс негізгі қарсылықтарды көрсетеді. Бұл үшін ілесушілік мәселелерімен қатар, орындалу барысында сайыстық жаттығулардың үлкен, кіші немесе оларға тең қарсылықтар жойылатын жаттығулардың жақсы реттелуі, яғни түрлендіру мәселесі алға шығады. Расында кез келген қозғалыс бір бұлшық ет тобының қозуы мен тежелуін мен антогонист-бұлшық еттердің әлсіреуімен қозуын үйлестіреді. Сыртқы ортамен өзара әсерді арттыру барысында бұлшық еттер белсенділігінің уақыты артып мен жұмыс істеуші бұлшық ет тобының қозуы антогонист-бұлшық еттердің қозуына қосылшатын мезеті басталады. Мұнда бұлшық еттердің «жылдам шырығуы» туындап, цикльдік жаттығуларда мұндай қарқынды сақтау мен арттыру мүмкін емес.

Күрес спорт түрлерінің дене дайындығында олардың ағзаларындағы ерекшеліктерін міндетті түрде ескеру керек, мысалы, жекпе-жек тәсілдерін жасау үшін қажетті бұлшық еттердің әлсіздігі. Бұл иық белінің, қол, іш пен мойын бұлшық еттері. Сондықтан серіктестің қарсыласуы мен, салмақ салуымен жаттығулар мен гимнастикалық құрамдарда жаттығуларды пайдаланып, ол бұлшық еттердің дамуына назар болуы керек. Еркін күрес балуандарының жылдамдығын жетілдірудің әдіс-тәсілдік ерекшеліктері мәселесінің біршама жұмыстары зерттеу жұмысымызда зерделеніп, келешекте осы тақырыпта терең зерттеулер жүргізіледі деген сенімдеміз. Еркін күрес спорт түрлерінің өте маңызды түрі екені баршаға мәлім. Мен өз маңыздылығын жалғастыра бермек. Әдебиеттер, мақалалар, ғылыми жобалар өзінің жемістерін береді деп ойлаймыз. Ғылым заманында бұл бағытта жұмыстар жасау өте маңызды. Адамзат бар жерде ғылым қалай бар болса, спортта өзінің өміршендігін жалғастырады. Бұл күрес түрі әрі қарай зерттеулерді талап етеді. Осы бағытта мақалалар мен жұмыстар өз деңгейінде әрі қарай дамитынына сенім білдіреміз.

Қолданылған әдебиеттің тізімі

- 1.Баландин В.И., Бдудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. – М.: ФиС, 2006
2. Бальсевич В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации // Теория и практика физической культуры, 1990. 3. Тілеулов Э.Ж. Дене тәрбиесінің ілімі мен әдістемесі. Оқу құралы.2003
4. Мұхамеджанов Б. Дене мәдениеті мамандығына кіріспе. – Шымкент: Ғасыр-III, 2006. 166б.
5. Әбділлаев Ә.К. Дене мәдениетінің ілімі және әдістемесі, I-ші, II-ші, III-ші бөлімдері. – Кентау-2006ж.

*Анарбаев А.К. к.п.н., профессор
школы физической культуры и спорта
МУТГ г.Туркестан, РК*

*Анарбаев М.А. ст. преподаватель
Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта г.Чирчик, РУ*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОДЕЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ДЗЮДО

Многолетние педагогические наблюдения и анализ соревновательной деятельности дзюдоистов различной квалификации позволяют сделать вывод о явном отставании уровня теоретической и, как следствие, тактической подготовленности по сравнению с физической и технической подготовленностью дзюдоистов. Неумение составить предварительный план ведения единоборства с заранее известным противником, отсутствие наработанных умений действовать в стандартных ситуациях, боязнь создания или появления неожиданных ситуаций в схватке - все это пагубно сказывается на спортивных результатах, сдерживает рост мастерства. По сравнению с другими видами борьбы, дзюдо отличается наибольшим арсеналом разрешенных технических действий. Это, в свою очередь, предполагает бесконечное множество ситуаций, которые могут возникнуть в ходе силового противоборства. Тем не менее из этого множества можно вычленить ограниченный ряд стандартных ситуаций, встречающихся в соревновательных поединках. Эти ситуации могут быть предложены в качестве модельных при использовании метода заданий, способствующего развитию тактического мышления и способности рационально действовать в быстроменяющейся обстановке. В любой из сфер человеческой деятельности успех в решении стоящей перед индивидом задачи зависит от степени ее сложности. Сложность одной и той же задачи уменьшается, если известны способы ее разрешения, или, что еще больше упрощает задачу, она уже когда-либо решалась. В случае многократного решения задачи любой сложности вырабатывается умение, которое, будучи доведенным до автоматизма, переводит задачу в разряд простых. Это утверждение в полной мере относится и к двигательным задачам, характерным для дзюдо. Использование в учебно-тренировочных занятиях модельных ситуаций проблемного характера методически целесообразно. Решение модельной ситуации происходит в условиях инсценировки. Своего рода игры, это разнообразит процесс тренировки, оживляет его и повышает эффективность обучения.

Задача занятия, построенного по такому принципу: научить дзюдоиста соотносить специальные теоретические знания и двигательные умения с требованиями соревновательной деятельности.

Несмотря на более чем столетнюю историю, невзирая на огромный опыт, накопленный за это время специалистами разных стран, вопрос остается открытым. Положительные результаты имеют место при различных подходах к процессу начального обучения.

В Кодокане принята классификация техники борьбы в стойке, состоящая из 5 блоков по 8 приемов в каждом (Gokyo-No-Kaisetsu). Дзюдоист, осваивая броски, входящие в состав каждого блока и затем продемонстрировав уровень их усвоения на экзамене, может претендовать на получение очередной ученической степени (кю). Цвет пояса дзюдоиста характеризует степень его технической подготовленности.

1 кю - пояс желтого цвета, 2 кю - пояс оранжевого цвета, 3 кю - пояс зеленого цвета, 4 кю ~ пояс голубого цвета, 5 кю - пояс коричневого цвета.

В Голландии пользуются классификацией техники дзюдо, созданной профессором Каваиси. В соответствии с этой классификацией техника борьбы в стойке (Nage-Waza) включает 60 приемов и подразделяется на:

- Технику борьбы ногами (Ashi-Waza)-15 приемов;
- технику бросков через бедро (Koshi-Waza) - 15 приемов;
- технику бросков руками (Te-Waza) - 9 приемов;
- технику бросков через плечо (Kata- Waza) - 6 приемов;
- технику бросков с падением (Sutemi- Waza) -15 приемов.

Техника борьбы лежа (разрешенная в соревновательной практике) включает 71 прием и подразделяется на:

- технику удержаний -17 приемов;
- технику удушающих приемов - 29 вариантов;
- технику болевых приемов - 25 вариантов.

Существуют и другие классификации, доказавшие на практике эффективность соответствующей последовательности изучения приемов дзюдо (классификация Мифунэ, классификация Тадаси Койке, классификация Антона Хеесинка и пр.). С нашей точки зрения современный подход к решению проблемы содержания и последовательности обучения должен учитывать содержание соревновательной практики.

Анализ соревнований приводит к выводу о незаслуженно малом внимании, которое уделяется группе бросков через спину (Kata-Waza) при начальном освоении технического арсенала дзюдо. Профессором Е.М. Чумаковым разработана классификация приемов борьбы самбо, которая разделяет технику борьбы в стойке на три подкласса: броски руками, броски ногами, броски туловищем. В свою очередь броски руками подразделяются на 3 группы: выведения из равновесия, броски захватом одной ноги и броски захватом ног. Броски ногами подразделяются на 5 групп: подножки, подсечки, подхваты, зацепы, броски через голову. Броски туловищем подразделяются на две группы: броски через спину и броски через грудь.

Использование данной классификации в дзюдо, с нашей точки зрения, вполне правомерно, поскольку корни возникновения самбо тесно переплетаются с дзюдо, а технический арсенал приемов в стойке практически идентичен. Анализ технического арсенала дзюдоистов высшей квалификации свидетельствует о следующих приоритетах в использовании приемов дзюдо. В соревновательной практике наиболее часто дзюдоисты используют для достижения победы следующий арсенал техники. В борьбе лежа на первом месте по результативности стоят удержания. Процентное соотношение чистых побед за счет болевых и удушающих приемов значительно меньше и примерно одинаково.

В стойке чаще всего оцениваются подножки (чаще задняя), броски через спину из стойки и с коленей, зацепы разноименной голенью, подхваты изнутри, броски захватом ног. Подсечки применяются в основном в качестве подготавливающих атакующих действий в составе комбинаций. Безусловно, говоря о техническом мастерстве дзюдоиста надо ориентировать его подготовку на овладение всем арсеналом приемов. Однако даже самые высококвалифицированные и титулованные дзюдоисты имеют в своем соревновательном арсенале ограниченное число приемов (2-3, реже 4 приема в стойке и 1-3 в борьбе лежа). Тем не менее значительное число разнообразных подготовок для своих коронных приемов позволяет им достигать высоких результатов. Поэтому на начальном этапе обучения дзюдоист должен освоить весь арсенал базовой техники дзюдо на уровне умения. В

процессе дальнейшего совершенствования следует ограничить свой боевой арсенал теми техническими действиями, которые определяются в процессе с учетом его индивидуальных особенностей, манеры ведения борьбы, соревновательной практики

Использованная литература

1.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: Физкультура и спорт, 2005. - 175 с.

2.Ширшаков Л.А. Планирование тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов // Спортивная борьба//: Ежегодник.- М. Физкультура и спорт, 2006,- С. 9-11.

3.Ямасита Я. Боевой дух дзюдо. Уникальная техника мастера.-Пер. с англ. Е.Гупало.- М:ФАИР-ПРЕСС,2004.-192 с.:ил.- (Боевые искусства).

Анарбаев А.К.

к.п.н., профессор

Жилисбаев Н. К.

*ст. преподаватель школы физической культуры и спорта
МУТуг г.Туркестан, РК*

ОПТИМАЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗКИ ШКОЛЬНИКАМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Обеспечение оптимального двигательного режима школьников, распределение детей на медицинские группы занятий физкультурой, проведение медико-педагогического контроля уроков физической культуры и оценки эффективности системы физического воспитания в образовательных учреждениях являются наиболее актуальными и должны совместно решаться медиками и педагогами. В современных условиях, когда практически нет здоровых детей, когда неуклонно растет количество школьников с отклонениями в физическом развитии (дефицит и избыток массы тела, нарушение полового созревания, снижение функциональных резервов), залогом правильной организации физического воспитания является тесный контакт медиков и педагогов в вопросах допуска детей к учебным и внеучебным занятиям физкультурой и спортом, оценки самого урока физкультуры, анализа эффективности физического воспитания. Среди актуальных проблем физического воспитания школьников следует выделить следующие:

1. Обеспечение оптимального двигательного режима детей в условиях образовательного учреждения (ОУ).

Доказано, что два урока физкультуры компенсируют ежедневный дефицит двигательной активности лишь на 11%. Профилактика гипокинезии и утомления у школьников в первую очередь должна затрагивать сам учебно-познавательный процесс: проведение урока в режиме периодически меняющихся динамичных поз, в режиме подвижных объектов и «зрительных горизонтов, использование настольных конторок, меняющихся позиций рабочих мест учащихся, радиально-лучевой компоновки столов, офтальмо-тренажера и пр. По нашим данным, с учетом повышенной умственной нагрузки современных школьников система физического воспитания должна предусматривать увеличение физической нагрузки и введение организованных форм двигательной активности с периодичностью не менее четырех раз в неделю. Только при этом условии наблюдаются оптимальный прирост физических качеств и положительные сдвиги в адаптированности организма детей. Поэтому в школьный компонент учебных планов дополнительно к двум занятиям по физической культуре необходимо включать предметы двигательного-активного характера, исходя из возможностей каждого ОУ (подвижные игры, хореография, ритмика, современные и бальные танцы и др.).

2. Распределение детей на медицинские группы занятий физкультурой.

Учителя физкультуры часто критикуют врачей за большой процент отнесения школьников к подготовительной группе, мотивируя это тем, что большинство детей активны на уроке, хотят участвовать в соревнованиях, даже посещают спортивные секции. Однако, мотивация к спорту и функциональная готовность к выполнению нагрузки – это не одно и то же. Если педагог грамотно оценит физическую подготовленность своих учеников, то в основной группе у него ненамного больше будет детей, чем по заключению медиков. Только дети в этих группах (основная и подготовительная) могут быть разные, т.к. одни ориентируются больше на диагноз, а вторые – на результаты своего тестирования или наблюдения.

В основу современной методики распределения школьников на медицинские группы должна быть положена их функциональная готовность к занятиям физической культурой: уровень физического развития (в том числе полового созревания), показатели физической подготовленности, результаты функциональных (нагрузочных) проб сердечно-сосудистой системы (ССС) и дыхательной системы о переносимости физической нагрузки. Факт наличия или отсутствия отклонений в состоянии здоровья не является определяющим, как до сих пор считают некоторые врачи. Доказано, что школьники с различными соматическими заболеваниями часто имеют сходные показатели функциональной способности ССС при обычных стандартных нагрузках (20 приседаний за 30 сек.). В то же время, дети с одинаковыми функциональными и патологическими отклонениями нередко имеют различную индивидуальную реакцию при функциональной пробе ССС.

Организм детей с хроническими заболеваниями нуждается в двигательной активности не меньше, а чаще всего больше, чем организм здоровых детей, причем ему требуется качественно иная двигательная активность. При наличии хронического заболевания у ребенка медикам важно знать и учитывать степень нарушения функции пораженного органа и функциональное состояние всего организма, что позволит определить уровень физической нагрузки.

Педагоги, в свою очередь, должны грамотно оценивать физическую подготовленность таких детей, переносимость физической нагрузки на уроках (признаки утомления, контроль пульса и артериального давления, анализ физиологической кривой урока и средней частоты пульса, поведение ребенка в восстановительном периоде и на последующих уроках). В затруднительных случаях необходимы динамические наблюдения непосредственно на уроке физкультуры и обмен мнениями врача и педагога. Дополнительное обследование в детской поликлинике (ЭКГ, ЭКГ с физической нагрузкой, велоэргометрия) и во врачебно-физкультурном диспансере (степ-тест) помогут определить функциональные возможности организма ребенка.

Распределение учащихся на медицинские группы занятий физкультурой должен проводить медицинский работник школы совместно с учителем физкультуры в конце учебного года. В начале нового учебного года вносятся лишь необходимые коррективы и дополнения в уже имеющееся распределение.

Показатели здоровья и физической подготовленности современных школьников таковы, что к основной группе занятий физкультурой могут быть отнесены не более 50% из них. В таком случае встает вопрос о необходимости проведения занятий по подгруппам (отдельно с детьми основной и подготовительной группами), т.к. учителю очень сложно контролировать самочувствие детей у половины класса во время урока.

Как известно, в подготовительной группе занятия проводятся по учебным программам физического воспитания, но при условии более постепенного освоения двигательных навыков и умений, более осторожной дозировки физической нагрузки и исключения противопоказанных движений; интенсивный бег заменяется ходьбой и легким бегом, повторяемость упражнений уменьшается, ограничено выполнение силовых упражнений.

Сдача тестов индивидуальной физической подготовленности осуществляется с разрешения врача школы. В качестве тестов возможны только те упражнения, которые с

учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны детям. Участие в спортивно-массовых мероприятиях разрешается лишь после дополнительного врачебного осмотра и проведения функциональной пробы (например, Мартинэ-Кушелевского – 20 приседаний за 30 сек.). Спортивные секции и соревнования детям подготовительной группы не разрешены: они могут не справиться с нагрузкой или выполнить ее ценой собственного здоровья. Но таким детям обязательно показаны дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки (ОФП), в режиме дня предусматриваются элементы спорта, ставится конечная цель - перевод в основную группу занятий физкультурой.

3. Медико-педагогический контроль уроков физической культуры.

Медико-педагогический контроль уроков физкультуры должен включать, в себя в первую очередь, определение средней частоты пульса (ЧП) и физиологическую кривую урока - наиболее информативный показатель величины нагрузки и приспособляемости детей к тем или иным упражнениям. Продолжительность структурных частей, общая и моторная плотность урока определяются во многом состоянием здоровья и физической подготовленностью детей класса.

Результаты наблюдения показывают, что учителя физкультуры, как правило, дают неоправданно высокую нагрузку всем ученикам во вводной части (продолжительный и «нелегкий» бег, отсутствуют корригирующие упражнения), в результате прирост ЧП у многих детей в начале урока может достигать 100%. Это мешает детям в дальнейшем активно участвовать в основной части урока, вовремя вернуться к исходным показателям ЧП, в спокойном состоянии пойти на другой урок. Говорить о здоровьесберегающем и тренирующем эффекте самого урока физкультуры в таком случае не приходится.

Использованная литература:

1. Силаева, Н.А. Формирование рационального двигательного режима школьников 10–12 лет / Н.А. Силаева // Преподаватель XXI век – 2009. – № 1. – С. 68-71.
2. Трещева О.Л. Системная организация валеологического образования школьников // Теор. и практ. физ. культ., 2015, № 8, с. 8-11.
3. Мотылянская Р.Э., Каплан Э.Я. Двигательная активность – важное условие здорового образа жизни // Теория и практика физической культуры, 2014, № 1, с. 14 – 2

Андрейчик А.В.

студентка 3 года обучения

Научный руководитель: Кифик Н.Ю.

к.п.н., КРУ им.А.Байтурсынұлы

кафедра теории и практики физической культуры и спорта

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ГАНДБОЛА

Истоки игры гандбол можно найти в таких древних играх, как "Раффбол". Эта игра придумана в 1890 году в Германии. Ее правила разработал учитель физкультуры Конрад Кох. Впоследствии идея и приемы раффбола легли в основу немецкой версии гандбола. В этой игре команды соревновались на футбольном поле 11 на 11 игроков, пытаясь забросить мяч в ворота, используя руки. Этот вид спорта был также популярен среди эскимосов в Гренландии, девушек во Франции и Дании уже несколько веков назад.

В 1892 году на территории современной Чехии была изобретена игра с мячом, которую называли "Чешская хазена", но датой зарождения спортивной игры с мячом, зарегистрированной в международной спортивной классификации под названием "гандбол" (ручной мяч), принято считать 1898 год, когда преподаватель физического воспитания образовательного училища датского города Ордруп, Хольгер Нильсен ввел в уроки физической культуры для женских групп игру с мячом, названную "håndbold" ("Хаандбольд"), (где с датского языка "hånd" означает "рука", а "bold" - "мяч"), в

которой на небольшом поле соревновались команды из 7 человек, передавая мяч друг другу и стремясь забросить его в ворота. Когда Нильсен из двух игр - футбола и баскетбола - придумал новую игру для женщин, никто не предполагал, что эта игра получит такое распространение в мире.

В 1917 году немец Макс Хайзер, взяв за основу 2 варианта (датский и чешский) придумал совершенно новую игру для женских команд под названием "ручной мяч". К 1918 году на спортивной арене появились два конкурирующих направления игры: чешская "хазена" на востоке и немецкий гандбол на севере и западе. Долгое время были актуальны два вида гандбола, в разных уголках мира.

В 1800-х годах как в Центральной, так и в Восточной Европе, от Дании до Украины, были более или менее развиты предшественники гандбола. Именно в скандинавских странах и Германии были стандартизированы правила по гандболу, и впервые это произошло ближе к 1900 году. Письменные правила появились в 1906 году, их разработал датский учитель физкультуры Хольг. В 1923 году был внесен новый регламент правил для проведения соревнований, который предусматривал уменьшение размеров игрового поля и введение ограничений: игрокам запрещалось удерживать мяч более трех секунд и делать более чем три шага без ведения мяча. В 1925 году состоялась первая международная встреча команды Германии с командой Австрии. В 1926 г. на конференции в Гааге при Международной любительской атлетической федерации спорта была учреждена специальная комиссия, которая была призвана поддержать развитие гандбола. Этот момент ознаменовал признание гандбола равноправным среди других видов спорта.

Во второй половине 20-х годов гандбол стал широко признанным спортом на мировой арене, что стимулировало его дальнейшее развитие. Появились первые гандбольные клубы. В программу физического образования в начале 20-х годов повсеместно был введен гандбол, как игровой метод обучения.

Признание гандбола в 1926 году международным видом спорта дало стимул для развития игры в ряде стран. В Люксембурге, Испании, Швейцарии и других странах начали появляться первые клубы по гандболу. В 1941 году французы хотят создать национальную федерацию во Франции по гандболу, но они получают только техническую комиссию в федерации баскетбола. В 1928 году в Амстердаме была основана Международная любительская федерация гандбола (ИАГФ), которая действовала до 1944 года и объединила 11 стран, активно развивавших гандбол. В 1946 году в Копенгагене была основана Международная федерация гандбола (IHF). Он объединяет восемь основных стран, включая Францию.

В 1936 году гандбол был впервые включен в олимпийскую программу. Дебютировал он на XI Олимпиаде в Берлине, где победителем стала команда Германии. Во время проведения тех игр состоялся IV конгресс ИАГФ, принявший решение о проведении чемпионатов мира по гандболу в форматах 7x7 и 11x11 (по количеству игроков). Чемпионаты сначала должны были состояться с участием одних лишь мужских команд.

Параллельно с развитием "большого гандбола" шло развитие гандбола 7x7. Новый этап в развитии гандбола начался благодаря усилиям учителя гимнастики из Праги, Антонина Кристофа. Он решил современезировать эту игру, внес изменения в её правила, которые были опубликованы в 1908 году. Пересмотр был подвергнут игровой площадке: ее размеры уменьшились (45 на 25 м), а также появились ворота размером 2,00 x 2,50 м. Были введены новые элементы единоборства, такие как отбор мяча и блокировка. Игровая площадка была разделена на три зоны: обороны, средней части и атаки. Теперь один из защитников имел возможность занимать позицию у ворот, обеспечивая их защиту. В итоге, состав команды включал вратаря, защитника, двух полузащитников и трех нападающих. Первые международные правила для этой версии игры были утверждены в 1934 году.

В 1954 году в Швеции состоялся первый международный турнир с участием 4 мужских команд по гандболу 7x7, и победу одержали хозяева. Женщины провели свой первый чемпионат по гандболу 7x7 в 1957 году на открытых площадках в Югославии.

Гандбол быстро распространился по всему миру, и множество стран стали активно участвовать в международных соревнованиях. Европа, особенно Скандинавские страны, Франция, Германия и Хорватия, имели сильные команды по гандболу, и именно благодаря этим странам гандбол стал стремительно развиваться на других континентах мира. Гандбол пошел в массы через популяризацию молодежью в разных странах Европы.

Первые достоверные сведения о начале развития гандбола и ручного мяча в СССР относятся к 1922 году (тогда играли в гандбол 11x11). Первые встречи проходили в Москве. Инициатором стал М. С. Козлов — основатель кафедры спортивных игр ГЦОЛИФКа (Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры). Игру с 11-ю игроками называли “ручной мяч”. В основном она распространялась в РСФСР, а игру с 7-ю игроками называли гандболом. В 1928 году гандбол был включен в программу I Всесоюзной спартакиады, однако его дебют был признан неудачным и интерес к игре снизился.

На международную арену мужская сборная команда Советского Союза вышла в 1960 году, женская в 1962 году. Авторитет советской школы гандбола завоевывался в упорной борьбе. Не имея еще опыта международных встреч (впервые на чужом поле, в чужой стране), только что сформированная национальная сборная команда выехала в Румынию на чемпионат мира среди женщин по гандболу 7x7. Советская команда заняла 6-е место. Участие в первенстве мира явилось проверкой советской школы гандбола, помогло окрепнуть и качественно преобразиться мастерству наших игроков. Первые большие успехи пришли к нашим сборным спустя полтора десятка лет. Женский гандбол впервые был включен в программу XXI Олимпийских игр в 1976 года в Монреале. Блестящее выступление женской команды СССР в Монреале, закрепленное завоеванием золотых медалей на следующей Олимпиаде в Москве, укрепило позиции советской школы игры на международной арене.

Ведущей мужской гандбольной командой Республики стала команда СКА-Минск. До 1975 года команда периодически выходила и возвращалась в высшую лигу чемпионата СССР. Закрепившись в высшей лиге с 1975 года, команда СКА-Минск добилась особых успехов на Всесоюзной и международной аренах и уже более 10 лет входит в элиту лучших мужских команд Европы и мира.

Гандбол, в том виде, в котором мы знаем его сегодня, вернулся в программу Олимпийских игр только в 1972 году, на XX Олимпийских играх в Мюнхене. Соревнования проводились в закрытом помещении и включали только мужские команды, победу одержали гандболисты из Югославии.

С момента включения гандбола в программу Олимпийских игр его популярность в мире резко возросла.

Международная федерация гандбола (англ. International Handball Federation, IHF) — управляющая организация мирового гандбола, которая устанавливает и меняет правила. Штаб-квартира находится в Базеле (Швейцария).

Гандбол быстро распространился по Европе в начале 20-го века, и страны, такие как Швеция, Чехословакия и Франция, были яркими любителями этого вида спорта. В августе 1926 года ИААФ на очередном конгрессе принял решение о создании руководящего органа над спортивными играми. Комиссия спортивных игр объединила гандбол, хазену, баскетбол, волейбол, фистбол, корфбол. На первом заседании члены комиссии приняли решение разделить гандбол на две разновидности — 7x7, 11x11 [3]. 29 октября 1917 года Карл Шеленц, Макс Хайзер и Эрих Кониг из Берлина опубликовали современную версию правил гандбола. Именно эту дату признают началом эпохи современного гандбола. В тот же год, 2 декабря, прошел первый официальный матч по гандболу.

С течением времени правила гандбола эволюционировали с целью создания более динамичной и игры. В 1960-х годах Международная федерация гандбола (IHF) ввела концепцию "игры из семи человек" с одним вратарем и шестью полевыми игроками вместо изначальных одиннадцати

С момента включения гандбола 7х7 в программу Олимпийских игр его популярность по всему миру заметно возросла. Прежде всего, значительные изменения в правилах игры, устанавливаемые Международной федерацией гандбола, способствуют развитию. Вторым мощным стимулом служат новые методы подготовки игроков, которые разрабатывают ученые и высококвалифицированные тренеры команд. Исходные правила были довольно простыми и ориентированы на игру среди женщин. Однако со временем игра становилась более сложной. Сегодня гандбол справедливо называется "атлетической игрой", пользующейся популярностью как у мужчин, так и у женщин. Эволюция правил игры представляет собой динамичный творческий процесс, на который влияют совершенствование оборудования, изменение времени проведения матчей и распространение игры по всему миру. Одним из наиболее существенных изменений в современных правилах является возможность для всех полевых игроков выполнять функции и в нападении, и в защите. В отличие от старых правил, где игровая площадка делалась на три зоны: поле одной команды, среднее поле и поле другой команды.

По данным государственной статистической отчетности в Российской Федерации в настоящее время гандболом занимается свыше 107 тысяч человек. 35% от общего количества спортсменов составляют женщины, что является значительным показателем. В Германии же, количество занимающихся гораздо больше. Гандбол - второй по популярности командный вид спорта в стране. Им занимаются 750 тысяч человек.

Гандбол во Франции представляет собой второй по популярности командный вид спорта, согласно статистике, лицензированных игроков на 2019 год насчитывается более 490 998, и более чем 2372 клубов.

Последние годы на территории республики Казахстан отмечается популяризация олимпийского движения. Широкое распространение получает подход, в соответствии с которым основной ценностью обозначенного движения является достижение новых спортивных результатов. Такой подход обуславливает поиск новых источников финансирования и привлечения негосударственных, спонсорских средств для развития массового гандбола.

*Аренов А. В., Сыздыкова С.Ж.,
Имамалиева Г. Н., Кушмагулова А. К.
НАО «Медицинский университет Астана»
НИИ профилактической медицины имени академика Е. Д. Даленова
г.Астана*

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ИЗ ИНДИИ И КАЗАХСТАНА 1 КУРС

Введение. Физическое здоровье является важным показателем жизнедеятельности человека, которое характеризуется рядом морфологических и функциональных свойств организма. Оно отражает общий уровень социально-экономических условий жизни населения, а поскольку студенты являются особой социальной группой, то оценка их здоровья является важной и необходимой. В настоящее время имеются сведения, что уровень физической подготовленности студентов находится на низком уровне. Поэтому сохранение и укрепление здоровья учащейся молодежи является актуальной задачей. В связи с этим целью работы явилось изучение физической подготовленности и здоровья студенток Медицинского университета Астана.

Актуальность. Актуальность данной работы обусловлена важностью развития и сохранения физического здоровья студентов. На данный момент по различным данным физическая подготовленность студентов находится на низком уровне. Исходя из этого, данная работа является актуальной, так как позволит проанализировать физическую

подготовленность студентов первого курса из Индии и Казахстана, что в дальнейшем поможет скорректировать расписание занятий физической культурой и спортом.

Материалы и методы. В данном исследовании приняли участие 41 студента, занимающихся в основной группе физкультуры (23 студента 1 курса казахского языка и 18 студентов 1 курса иностранного языка). С 22 января по 31 января было проведен опрос, для определения следующих физических качеств: сила, скорость, выносливость. Для оценки показателя силы были взяты следующие упражнения: броски набивного мяча, отжимания на трицепс, приседания с набивным мячом, прыжок в длину, сгибание и разгибание рук (ноги на возвышенности), нижний и верхний пресс, пресс спины, отжимания от скамейки; показателя выносливости: сед углом, прыжки на скакалке, планка; показателя скорости: челночный бег, бег на 100 метров.

Результаты и обсуждение. По силовым показателям, которые были оценены с помощью таких нормативов, как “броски набивного мяча”, “отжимания на трицепс”, “приседания с набивным мячом”, “прыжок в длину”, “сгибание и разгибание рук” (ноги на возвышенности), “нижний и верхний пресс”, “пресс спины”, “отжимания от скамейки” студенты казахских групп показали более высокие показатели. Для сравнения максимальный показатель для упражнения “броски набивного мяча” отметили 8,7 % студентов казахских групп, в иностранной группе 0 %.

Показатели выносливости оценивались по следующим нормативам: “сед углом”, “прыжки на скакалке”, “планка”. В данном случае казахские группы показали более высокие результаты. Например, максимальный показатель для норматива “сед углом” отметили 65,2 % студента казахских групп, 50% иностранных групп; “планка” - 60,9% казахские группы, 50 % иностранные.

По показателям скорости казахские группы также получили более высокие показатели. Для примера по нормативу “челночный бег” максимальные показатели получили 52,1 % студентов казахских групп, 50 % иностранных; “бег на 100 метров” - 34,8 % казахские, 25 % иностранные.

Заключение. Таким образом, была проведена оценка и сравнение физической подготовленности студентов казахских групп и иностранных групп. Опрос показал, что более высокой физической подготовленностью согласно показателям силы, выносливости и скорости имеют студенты казахских групп.

Арланұлы А.

*Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі,
Оян орта мектеп, Қаратал ауданы
Жетісу облысы*

ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕПТЕРДЕ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУМЕН ШҰҒЫЛДАНУДЫ ҚАЛЫПТАСТЫРУ ӘЛІПЕСІ

Аннотация. Шынығу - салауатты өмір салтының негізі. Оқушы ерте уақыттан бастап денсаулығын нығайтып жалпы денесінің шынығуына көмектесетін әртүрлі жолдарды іздестіре бастағаны жөн. Қазіргі заманда денені шынықтыру жұмысына көңіл бөле отырып дене тәрбиесінің қосымша құралдары табиғаттың сыртқы күштерінің әсері ауа ваннасы күнге, қыздырыну әртүрлі температурадағы су сияқты тағы басқа әдістер кеңінен қолданылады.

Тірек сөздер: Денсаулық, бой жазу жаттығулары, үйлесім

Аннотация Закаливание-основа здорового образа жизни. Подростку следует с раннего времени начать искать различные способы, которые помогут укрепить здоровье и закалить организм в целом. В современном мире, уделяя внимание закаливанию организма,

широко используются дополнительные средства физического воспитания, такие как воздушные ванны, солнечные ванны, вода различной температуры.

Ключевые слова: Здоровье, упражнения, гармония

Денені дамыту дегеніміз - организмнің табиғи ерекшеліктерін өзгерту ғамалиясы. Дененің дамығандығын көрсететін көрсеткіштері: дененің көлемі мен салмағының өзгеруі, бұлшық еттердің өсуі, дененің қозғалыс сапаларының дамуы және еңбекке қабілеттілігі. Денені дамытуда дене тәрбиесінің манызы зор. Денені дамыту - табиғи және әлеуметтік келісілген ғамалия болып тұқым қуалайды және табиғат заңдылықтарына бағынады. Осы табиғи заңдылықтар адамның қимыл әрекеттерімен өмірінің әлеуметтік жағдайына байланысты. Денені дамытуға әртүрлі жағдайлардың немесе факторлардың әсер етуіне қарамастан ол өзіне жан-жақты және үйлесімді болып немесе тар көлемде үйлесімсіз болып дамиды. Денені дамытудың заңдылықтарын біліп, оны дұрыс пайдаланып, дұрыс бағыт берсе, онда организмнің функцияларымен формаларының үйлесімді жетілуіне еңбек ету қабілеттілігін арттыруға және дене сапаларының дамуына көп әсерін тигізеді. Дене тәрбиесі ғамалиясы денені дамытуды белгілі бір мақсатқа бағыттап отырады. Денені дамыту әртүрлі жағдайлар мен факторларға байланысты, мысалы, табиғи әлеуметтік және қоғамның материалды жағдайларына байланысты. Дене тәрбиесі арнайы фактор ретінде қоғам талаптарына сай. Денені дамытуда ерекше қызмет атқарады. Дәл осы дене тәрбиесіне денені дамыту тенденциясына байланысты оның бағытты дәрежесі мен қатар қимыл-қозғалыстар қабілеттерін, іскерлік пен дағдыны қалыптастыру, жетілдіру болып табылады.

Сондықтан күн тәртібінің кестесінде жаттығу түрлері күнделікті уақытта бұлжытпай орындауға тырысу үй тапсырмасын қиындықсыз орындап, денсаулықтарың нығая түскеніне, жұмыс істеу қабілеттерің арта бастауына қол жеткізіледі. Болашақта спорттан жоғары көрсеткіштерге жету үшін ең алдымен таңертеңгі бой жазу жаттығуларымен үзбей шұғылдануға дағдылану керек. Жалпы, таңертеңгі бой жазу жаттығуларын орындауға аз дегенде 30 минут уақыт бөлінуге тиіс. Таңертеңгі бой жазу жаттығуларымен шұғылдандудың да өзіндік жүйесі болады. Бұл жаттығуларды орындау қарапайымнан бастап, біртіндеп күрделене береді. Мысалы, үйден далаға шығып, жаттығуларды орындайтын жерге дейін денені қыздыру үшін үдемелі жылдамдықпен жүгіріп баруға болады. Керіліп созылу жаттығуларын орындап болғаннан кейін 45 түрлі жалпы дамыту жаттығуларын орындау қажет. Осыдан кейін өздерің шұғылданып жүрген спорт түрінің негізгі жаттығуларын орындауға болады. Мәселен, ұзындыққа секірудің спортшы жалпы уақыттың 10-15 минутын осы ұзындыққа секірудің қосымша жаттығуларын орындауға жұмсауы тиіс. Ал батпан (гантель) көтерумен айналысатын спортшы осы спорт түрімен шұғылдандуды жетілдіре түсу үшін өз шамасына қарай екі қолымен тас көтеріп оны бастан асыра лақтырып, тағы басқа осы сияқты жаттығулар орындауына болады. Сондай -ақ суға жүзумен айналысу үшін қол-аяқтың қимылымен үйлестіре білу қажет.

Таңертеңгі бой жазу жаттығуларына гимнастикалық таяқшаны, әр түрлі батпанды, секірме жіпті (скакалка), созылғыш резеңкені, көлемі әрқандай доптарды т.б. қолдануға болады.

Ауа райы аса қолайсыз жағдайларды таңертеңгі бой жазу жаттығуларын үйде орындауға да болады. Таңертең оянғанда, бірден ұшып түрегелмей, төсекте отырып, қолды көтеріп, керіліп созылған жөн. Ұйқыдан толық оянғаннан кейін ғана бір орында тұрып жүгіріп, аяқтың ұшымен секіріп, бірнеше рет отырып тұрып, содан кейін жалпы дамыту жаттығуларын орындау керек. Секірме жіпті, батпанды, гимнастикалық таяқшаны т.б. үйде де қолдана береді. Болашақта спорттан жоғары табыстарға жетудің келесі бір жолы табиғи ортаны дұрыс пайдалана білу. Оған бәріміз жақсы білетін ауа, су және күн сәулесі жатады. Мұндай табиғи ортаны жүйелі пайдаланудың үлкен спортпен шұғылдандуда маңызы аса зор. Алдымен ауаның адам организмне тигізетін әсерін байқайық. Жүгірген, секірген кезде, велосипед тепкенде және басқа да спортпен шұғылданғанда организмге белгілі мөлшерде күш түсетіні белгілі. Ондайда адамның бұлшықеттері мен ішкі құрлыстарының жұмыс істеу

процесі жай кездегіден әлдеқайда шапшаңдап, демалуы да жиілейді. Организм ауаны бастапқы тыныштықта тұрған жағдайдан 15-20 есе артық көлемде керек етеді.

Белгілі бір уақыт аралығында ауаны пайдалану көлемі тыныш тұрған кезде 67 текше метр болса, жаттығу жасау кезінде 120-130 текше метрге дейін ұлғаяды. Организм дағдылана келе дененің барлық мүшелерінің оттегімен тыныс алуы артады. Осылайша үзіліссіз, үнемі орындалатын жаттығулардың нәтижесінде адамның дем алу процесі толық калпына келеді. Жақсы жаттыққан спортшы алқынбастан ұзақ уақыт жүгіре де, жүзе де, күресе де алады. Ал спортпен шұғылданбайтын, таңертеңгі бой жазу жаттығуларын орындамайтын жалқау балалар бірден еңтігіп, тез шаршап қалады, ойлаған мақсатына жете алмайды. Жалпы, жұмыс істегенде, спортпен шұғылданғанда тыныс алу жүйесі жетілмеген адамның организмі тез әлсірейді, соның салдарынан ол тез шаршайды.

Таңертеңгі бой жазу немесе спорт жаттығуларын мүмкіндігінше далада өткізген жөн. Себебі организмді шынықтыруға ең алдымен таза ауа керек. Мұны дене шынықтыру жаттығуларын орындап жүрген және спортпен шұғылданған әрбір оқушы жақсы білуге тиіс.

Суға шомылудың да адам организміне тигізетін пайдасы өте көп. Сендерге көпшілікке арналған су қоймаларында (тереңдігі кісі бойындай), өзендерде, көл жағаларында шомылуға болады. Суға түсетін орын құмдауыт, жел соқпайтын, күн көзі жақсы түсетін жер болғаны дұрыс. Ал күнге қыздырыну адам организмі үшін аса қажетті табиғи құрал.

Егерде күніне екі рет күн сәулесін қабылдайтындай көлбеу түссе, 30-40 минутқа дейін қыздырынуға болады. Күн сәулесін қабылдаған кезде суға түсудің қандай жүйесі бар екенін білген жөн. Есте болатын нәрсе: суға ұзақ уақыт түсе беруге және күн сәулесінің астында ұзақ уақыт жатып алуға болмайды. 5-10 минуттан кейін судан шығып, біраз уақыт міндетті түрде демалу керек. Әсіресе, суға түсерде дене қызып, терлеп тұрса, бірден суға түсуге болмайды. Себебі, күн түсіп тұрған жердің температурасы 40-градустан жоғары болуы мүмкін. Ал судың температурасы одан әлдеқайда төмен болады. Ауа мен судың арасында осындай үлкен айырмашылық болады, қызып тұрған организмге салқын су бірден және қатты әсер етеді. Бұл - денсаулыққа зиян. Сондықтан, суға түсерде терді басып, аздап демалып, денені суытып алған дұрыс.

Дене шынықтыру кезінде тазалық сақталмаса, ол денсаулыққа пайда емес, зиянын тигізеді. Сабак өтетін спорт зал, ойын алаңы таза болса, дене шынықтыру кезінде таза ауамен тыныстанған адам организмі дұрыс өсіп жетіледі. Осыны ескеріп, күнделікті сыртта киетін аяқ киімді спорт залда киюге рұқсат етілмейді. Мұндағы мақсат - спортзалда адам организміне зиянын тигізетін шаң -тозаңды болғызбау [4].

Адамға денсаулық бір-ақ рет тұрақты әрі өзгермейтін түрде беріледі. Ол өзінен-өзі жақсармайды. Оны үнемі күту керек. Ол үшін адам санасына жас кезінен «денсаулық және әдемілік» ұғымдарын сіңіру керек. Мұндай қажеттілік ізгілікті, адамгершілікті, тәрбиелік пен біліктілікті көрсетеді.

Қазіргі уақытта ұзақ та қызық өмір сүруге болады. Олай дейтініміз, тамақтың түрі көп, бірақ қозғалыс аз, жағымсыз әдеттер мен жағымсыз көңіл күйге әуестеніп бара жатқанымыз да ешкімге жасырын емес. Осы ретте Абайдың «тамағы тоқтық, жұмысы жоқтық аздырар адам баласын» дегені еріксіз еске түседі. Сонымен даму ғасырында дұрыс өмір сүру үшін тек кәсіби сапамызды жетілдіру ғана жеткіліксіз, организмнің зор мүмкіндігін дұрыс бағытталған біліммен қаруландыру. Бұл арқылы жасөспірімдер арасындағы әр түрлі келеңсіз жағдайлардың алдын алуға болады. Сондай-ақ еңбек қабілетін жоғарылатып, олардың өмір сүруіне қолайлы жағдай туғызады.

Шынығу - салауатты өмір салтының негізі. Жас ұрпаққа тәрбие және білім беру бүгінгі таңдағы әлеуметтік-экономикалық өзгерістер қатарында адам санасындағы күрделі жаңғыру үрдісімен астаса жүріп жатыр. Бұл туралы Қазақстан Республикасының тұжырымдамасында: «Қоғамды ізгілендіру - ХХІ ғасырдың табалдырығындағы өркениетті дамудың талабы», мұның өзі әлеуметтік қатынастарды ұйымдастырудың тиімді нысандарына қол жеткізуге байланысты болып отыр. «Бұл қатынастарда әлемнің тұтқасы

ретінде адам анық көрінуі тиіс» делінген. Демек, болашақ ұрпақтың жеке тұлға болып қалыптасуында тәрбиенің гуманистік бағыт алуы тиіс және адамның қарым-қатынастарында ізгілік қатынасты қалыптастырудың ең тиімді мүмкіндіктерін тауып, оны жастар тәрбиесіне ұтымды пайдалану өте маңызды мәселе.

Қолданылған әдебиеттер

1. Ю.Н. Примаков, В.В. Тюпа, //Теория и практика физической культуры, - 1997. №7.С. 42-44
2. Афанасьев В.З., Морозов С.Н. Изучение уровня двигательной подготовленности школьников г. Москвы / В.З. Афанасьев, С.Н. Морозов // Сборник трудов ученых РГАФК 1999. С. 166-168
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании/Б.А. Ашмарин - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 223 с.
4. Байкалова Л.В., Анушкевич Н.В. Физическая культура - основа здорового образа жизни школьников / Л.В. Байкалова, Н.В. Анушкевич XIV Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире»: Материалы конференции - Коломна, Министерство образования РФ, 2004. С. 40-41
5. Бакланов В.Д., Щеглов Г.Г. Возрастная дифференцировка физических нагрузок длительного воздействия в функциональной подготовленности школьников (В.Д. Бакланов, Г.Г. Щеглов // X Международно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире»: Материалы конференции - Коломна, Министерство образования РФ, 2000. С. 38-39
6. Белов В.И. Двигательная подготовленность в оценке уровня здоровья человека /В.И. Белов /Теория и практика физической культуры,- 1998.-№5.- С. 50-51

*Аубакирова Т.С., Атетов Е.Б.
ст. преподаватели НИИ профилактической медицины
имени академика Е.Д.Даленова,
НАО «Медицинский университет Астана», г.Астана*

ФИЗКУЛЬТУРА НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ: QR-ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ВОВЛЕЧЕНИЯ И РАЗВИТИЯ

Актуальность. В современном мире цифровые технологии прочно вошли во все сферы жизни, включая образование. Развитие информационных технологий позволяет использовать различные интерактивные инструменты и методы, которые могут значительно повысить мотивацию студентов. Физическая культура, как одно из основных направлений физического развития студентов, также стремится к инновационным методам обучения. Одним из таких подходов является использование QR-кодов. Использование QR-технологии – это лишь один из способов сделать уроки физической культуры более современными и эффективными, способствующий формированию мотивации и стимулирующие интерес студентов к физической культуре и спорту, повышающие их познавательную активность на уроках. QR-коды являются визуальными метками, содержащими информацию. Они могут быть легко считаны с помощью смартфонов или планшетов, оснащенных специальными приложениями. Преимуществом использования QR-кодов на уроках физкультуры является: повышение мотивации познавательной активности и вовлеченности студентов; развитие познавательных навыков и активизация участия; современный подход, разнообразие и повышение эффективности; воспитание личности, обеспечение индивидуализации обучения; расширение возможности для

самостоятельного обучения, самоконтроля и самооценки; совершенствование методического обеспечения и внедрение здоровьесберегающих технологии.

Цель исследования: разработка и внедрение методики использования QR-технологий для вовлечения и стимулирования интереса студентов к физической культуре и спорту, развивая их познавательную активность на уроках и во внеурочной деятельности

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические основы использования QR-технологий в образовании.
2. Разработать методику использования QR-технологий на уроках и во внеурочной деятельности по физической культуре.
3. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики.
4. Обосновать рекомендации по внедрению QR-технологий в практику обучения.

Решение поставленных задач позволит разработать научно обоснованную методику использования QR-технологий для вовлечения и стимулирования интереса студентов к физической культуре и спорту, а также повысить эффективность образовательного процесса.

Методы исследования: анкетирование, педагогическое наблюдение, анализ продуктов деятельности студентов, экспериментальный метод.

Теоретический обзор по теме исследования. Образовательный процесс протекал таким образом, что практически все обучающиеся оказывались вовлеченными в процесс познания. Совместная деятельность студентов в процессе освоения учебного материала означала, что каждый вносил свой индивидуальный вклад, был обмен знаниями, идеями, способами деятельности. Коллективный поиск истины стимулировал интеллектуальную активность субъектов деятельности. Такое взаимодействие позволяло студентам не только получать новое знание, но и развивать свои коммуникативные умения.

С помощью QR кодов на уроке физической культуры можно закодировать текст, видео, аудио, презентации. Это может быть техника безопасности, правила поведения в спортивном зале, история спорта, теоретические сведения и задания для студентов, освобожденных от физических нагрузок после перенесенных заболеваний, информация о домашних заданиях. Надо признаться, что большой объем текста закодировать невозможно, но коды могут содержать ссылки на интернет-ресурсы. Прочтение кода направит пользователя на нужный сайт, избавляя от необходимости тщательно вводить множество знаков в адресной строке браузера. Например, выбрав тему «Обучение техники бега на короткие дистанции» для визуализации информации сканирование кода откроет просмотр соответствующего видеofilmа. Для закрепления знаний можно предложить студентам интерактивные упражнения, тесты и другие обучающие игры, которые они смогут выполнить как на уроке, так и дома.

Примеры использования QR-кодов на уроках физкультуры:

1. Разминка. QR-код на карточке с упражнением на разминку. Сканирование кода показывает видео, где подробно демонстрируется упражнение. Размещение QR-кодов на спортивном оборудовании и спортивном инвентаре (мячи, скакалки): QR-коды с заданиями или инструкциями по выполнению упражнений, а также с вариантами упражнений, которые можно выполнить.

2. Обучение новым навыкам. QR-код на карточке с техникой выполнения упражнения (например, кувырок, прыжок в длину). Сканирование кода открывает видео с подробным разбором техники. Коды на станциях полосы препятствий с инструкциями по прохождению каждого этапа. Ознакомление с правилами спортивных игр, где также используются QR-коды со ссылками на видеоматериалы или текстовые описания правил.

3. Закрепление знаний. QR-код на карточке с тестом по пройденной теме. Сканирование кода позволяет пройти тест онлайн. Во время интерактивной игры с QR-кодами студенты отвечают на вопросы по теме, выполняют задания, зарабатывают очки. При групповых соревнованиях: команды сканируют QR-коды, чтобы получить задания,

которые необходимо выполнить. Выполняя самоконтроль и самооценку, QR-коды являются ведущими к онлайн-формам для оценки своих усилий или прогресса.

4. Домашняя работа. QR-код на карточке с комплексом упражнений для самостоятельного выполнения дома, ведущий к видео с разминкой, которую необходимо сделать перед выполнением домашних упражнений.

5. Дополнительные материалы. QR-код на плакате с историей развития того или иного вида спорта, ведущий к подборке интересных фактов о физкультуре и спорте.

6. Сбора обратной связи. QR-коды могут быть использованы для быстрого сбора отзывов от студентов, коллег.

Несомненным достоинством QR кода является простота создания. Это позволяет создавать свои зашифрованные коды и использовать их на различных уроках, а также во внеурочной деятельности. При поведении спортивных праздников можно организовать квест, где на этапах прохождения заданий коды будут подсказками или новыми заданиями. Такая форма работы способствует углублению качества знаний, значительно повышает мотивацию к обучению. Можно выполнять виртуальные экскурсии по своим фотоотчетам, после соревнований, занятий, а также можно сделать индивидуальную экскурсию, выстроив из фотографий путь продвижения по интересным местам, сопровождая каждую фотографию QR-кодом.

Описание методики исследования. Для исследования использовались следующие методы:

1. Анкетирование: проводилось среди студентов с целью выявления их отношения к использованию QR-технологий на уроках физической культуры, было представлено в виде анкеты, созданной в Гугл форме и переданной студентам с использованием QR-кода.

2. Педагогическое наблюдение: осуществлялось наблюдение на уроках с использованием QR-кодов за деятельностью студентов.

3. Анализ продуктов деятельности студентов: анализировались результаты выполнения заданий, связанных с использованием QR-кодов.

4. Экспериментальный метод: проводилось сравнение результатов обучения студентов в экспериментальной группе (использующей QR-технологии) и контрольной группе (не использующей QR-технологии).

Результаты и исследования. Результаты исследования показали, что использование QR-кодов на уроках физической культуры:

1. Повышает мотивацию и интерес к предмету: студенты с большим интересом и энтузиазмом относятся к урокам, где используются QR-коды.

2. Улучшает усвоение материала: QR-коды предоставляют обучающимся доступ к дополнительным материалам, что способствует более глубокому и прочному усвоению знаний.

3. Развивает познавательные навыки: QR-коды делают уроки более интерактивными и увлекательными, что способствует развитию познавательных навыков студентов.

4. Формирует навыки самоконтроля и самооценки: QR-коды позволяют студентам самостоятельно изучать материал и оценивать свои знания.

Заключение. Использование QR-кодов с заданиями на уроках физической культуры является инновационной и эффективной практикой, способствующей активному вовлечению и заинтересованности студентов в процессе обучения. Это новое, интересное и технологически продвинутое решение, способное эффективно соединить физическую активность с познавательными заданиями. Опыт работы показывает, что использование QR-кодов с заданиями: повышает мотивацию обучаемых к предмету; активизирует учебно-познавательную деятельность на уроке; формирует умение работы в команде; развивает самостоятельность и ответственность в принятии решений, выдвижению и формулировке идей, адаптации в группе; способствует повышению уровня овладения студентами ЗУН; развивает навыки обмена информацией и принятия нестандартных решений; создает условия для развития личностных качеств студентов, творческих способностей и

познавательных процессов. Таким образом, использование QR-технологий на уроках физической культуры является перспективным направлением, которое может значительно повысить эффективность обучения и сделать уроки более интересными, увлекательными и познавательными для студентов.

Рекомендации: использовать QR-коды разных цветов и размеров для разных типов заданий; размещать QR-коды в разных местах спортивного зала или на спортивной площадке; давать четкие инструкции по сканированию и выполнению заданий; использовать QR-коды в сочетании с другими методами обучения; использование QR-технологии на уроках физкультуры – это эффективный способ повысить мотивацию, интерес и познавательную активность студентов, а также сделать уроки более современными и увлекательными. Внедрение QR-технологий в образовательный процесс по физической культуре может открыть новые возможности для обучения и сделать его более эффективным, интересным и доступным для всех студентов.

Список использованной литературы

1. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/14/primenenie-qr-kod-na-uroke-fizicheskaya-kultura>

Байгазинов К. Ж.

*Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі,
Р. Қошқарбаев атындағы орта мектеп,
Қаратал ауданы, Жетісу облысы, ҚР*

СПОРТ ТҮРЛЕРІ БОЙЫНША ЖАРЫС ӨТКІЗУ ДАЙЫНДЫҒЫН ҰЙЫМДАСТЫРУ ЖӘНЕ БАСҚАРУДЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ

Аннотация. Ел аумағындағы спорттың әр түрі бойынша жарыс өткізуге қызыметінің ұйымдастырылуы мен жарыстарды басқару және республикалық деңгейдегі жарыстардың үдерісі, басқару нысаны мен субъектісі, бір жағынан, дене тәрбиелік спорттық ұйымның өзінің ішінен, екінші жағынан, оның сыртқы ортамен байланысу үдерісі барысында қалыптасатын басқарушылық қатынастар.

Тірек сөздер: Ел, спорт, ұйым, басқару, мәдениет

Аннотация. Организация деятельности по проведению соревнований по различным видам спорта на территории страны, управление соревнованиями и процессом соревнований на республиканском уровне, форма и субъект управления, управленческие отношения, с одной стороны складывающиеся внутри самой физкультурно-спортивной организации, а с другой стороны, в процессе ее взаимодействия с внешней средой.

Ключевые слова: Страна, спорт, организация, управление, культура

Басқару – диалектикалық үдеріс. Ол өзіндік ерекшелігі бар ғылымға айналғанға дейін бірнеше даму тарихынан өтті. Сондықтан да басқару туралы алғашқы идеялардың тамыры тереңде жатыр. Дене мәдениеті мен спортты басқару тек адамдардың дене қабілеттілігін дамытуға бағытталған арнайы амал мен әдістердің жиынтығы және «адамның мақсатты қозғалыс қызметін» ғана басқару емес. Дене мәдениеті мен спортты басқару объектісіне көптеген нақты дене және спорт мекемелері – спорттық мектептер, спорттық және фитнес-клубтар, спорт түрлері бойынша (футбол, хоккей, баскетбол, волейбол және т.б) спорттық командалар, алаңдар, спорттық-сауықтыру орталықтары, спорттық одақтар және т.б кіреді.

Әлемдік спорттың заманауи даму деңгейі дене тәрбиесі мен спортты ұйымдастыруды басқару және ұйымдастырумен айналысатын (менеджмент) спортшылар мен мамандарды дайындауда жаңа міндеттерді кәсіби деңгейде қойып отыр. Осыған байланысты, спорттық шараларды ұйымдастыру мен басқару мәселелерін шешу үшін заманауи алдыңғы ғылыми-теориялық технологияларды меңгеру қажет.

Спорт түрлері бойынша өткізілетін жарыстың түп-тамыры, тарихы Олимпиадалық ойындардан бастау алады. Ежелгі Грекияда спорттық сайыстар жеке тұлғалардың даму деңгейін тексеретін (қоршаған орта жағдайларына бейімделушілік, дене қабілеттерін жетілдіру және т.б.) құрал ретінде пайда болды. Жарысқа түсушілердің жетістіктерін бағалау үшін сарапшы ретінде спорттық сайыстың төрешілері шақырылды.

Төрешілікпен жүзеге асырылатын бейбіт қарсыластық пен сайыстық ойындар бастапқыда адамдардың арасындағы шиеленістерді шешу құралы ретінде қалыптасты, кейіннен оның көрермендік, тәрбиелік және бейбітшілік орнатушылық сияқты әлеуметтік қызметтері айқындалды. Көрермендік қарсыластық үдерісі ретінде жүреді, өйткені ол адамдардың бірлесуі барысында пайда болған маңызды әлеуметтік сұраныстарына жауап береді. Бұл сұранысты адамдардың бағаламасы бойынша кейде өзіндік қалыптасу, өзіндік айқындалу немесе сұраныс деп айтады. Нақ осы сайысушылар үшін көрермендердің қатысқанын қажет етті, ал жекпе-жек пен ойын қорытындыларының эмоциялық тойымдылығы, қайталанбаушылығы және болжам жасауға көнбеуі өз кезегінде магнит тәрізді соңғы айтылғандарды спорттық күрес маңайына топтастырады. Рулық-тайпалық қоғамдастықтың негізін құрайтын аталған әлеуметтік қызметтерге орай кейіннен барып спорттық деп аталған дербес ерекше қызмет қалыптасады. Спорттық нәтиже маңызды болып есептелінген қызмет түрі қоғамдық мәнге ие болды, өйткені ол адамдардың тек қана көрермендік сұранысын қанағаттандырып және оң үлгідегі тербиелік қызмет атқарып қана қойған жоқ, халықтар арасындағы өзара түсінушілікті, ынтымақтастықты орнату факторы ретінде айқындалды. Спорттық сайыстардың саналы және санасыз арпалыс қана болып қоймай, жарыстық қызмет барысында белгілі бір шешім қабылданатын үдеріс екендігі белгілі болды.

Дене мәдениеті және спортты басқарудың өңірлік органдарының жарыстар өткізудегі басты міндеті – халықты дене мәдениеті және спортпен шұғылдануға баулудың орындалуын қамтамасыз ете отырып, олардың ұйымдастырылуының түрлі кезеңдерінде өткізуі бұл үдерісті басқарудың үш деңгейінің өзара әрекетін қарастырады, олар: республикалық, өлкелік, облыстық және аймақтық; қалалық және аудандық дене мәдениеті ұжымы. Осы үш деңгейдің әрқайсысының дене мәдениеті ұжымдарындағы бұқаралық бастаудан қалалық және аудандық және одан жоғары деңгейлерде өткізілетін іс-шараларды ұйымдастыру мен өткізудің сәйкес міндеттерін шешуге қатысты өзінің орындаушы органдарының бөлімдері, ұйымдары және қызметтері болады.

Тәжірибеден көріп отырғанымыздай, осы әрбір деңгейдің арнайы қызметтерді орындауда өзіндік маңызы бар және олардың өзара әрекеті бір жыл бойы жүзеге асырылады. Сонымен бірге, ұйымдастыру мәселелерін шешуде оның басқару деңгейлері ескеріле отырып, нақты бір реттілік пен іске асырылады. Берілген үдеріс федералды деңгейге сәйкес, сондай-ақ, олар атқарушы ұйымдарды және заңды қызметтерді атқарып, арнайы спорттық базаны құруға және басқа бағыттар бойынша жарыстарды өткізуге қажетті қаржы бөлетін ұйымдарды анықтайды.

Қаржылық қызмет. Кешенді жарыстарды өткізу туралы шешім республика субъектілерінің деңгейінде атқарушы билік органдары қабылдаған нормативті-құқылы актілер арқылы жүзеге асырылады. Үкімет қаулысымен немесе шешімімен жарыстарды өткізу бойынша ұйымдастыру комитеті құрылады. Ұйымдастыру комитетін негізінен облыс әкімі немесе оның орынбасары атқарады. Бұл – қажетті қызмет орындарын қалыптастыратын, берілген қаулының (шешімнің) міндеттерін жүзеге асыру бойынша шешім қабылдайтын және жергілікті өзін-өзі басқару органдарының түрлі қызмет бөлімдерінің орындалуын қадағалайтын тұрақты қызмет ететін орган.

Мұның барлығы келесі бір – басқару қызметін айқындап көрсетуге мүмкіндік береді.

Олай болса, бірінші қадам жүзеге асырылған соң, өзінің дәрежесіне орай орындаушылық-шешім қабылдау қызметін атқаратын жергілікті өзін-өзі басқару деңгейі қосылады.

Жергілікті өзін-өзі басқару органдарының әкімшілігіне жергілікті жерлерде жарыстарды өткізудің ұйымдастырылуы мен барысына жетекшілік жүргізу, сондай-ақ, командаларды Республикалық кешенді іс-шараларына қатысуға дайындауды жүзеге асыру тапсырылады. Жергілікті өзін-өзі басқару әкімшіліктері өздерінің чемпионаттарын, біріншіліктерін өткізу туралы қаулы (шешім) қабылдайды. Көпшілік жағдайда әкімшілік басшылары немесе оларды орынбасарлары басқаратын ұйымдастыру комитеттері құрылады.

Басқару қызметі муниципалды білім беруге және жергілікті өзін-өзі басқару органдарына тән.

Үшінші деңгей – дене мәдениеті ұжымдары. Тікелей соларда бұқаралық дене мәдениеті мен спорттың барлық негіздерінің қалануына орай, бұл бөлім көбірек көңіл қоюды және ерекше қарым-қатынасты талап етеді.

Ережеге сай, кешенді іс-шараларды дайындау мен өткізу бойынша ұйымдастыру комитетінің құрамына олардың қызмет деңгейлеріне қарай, мысалы, қалалық, облыстық деңгейде: қала және облыс әкімшілігінің басшысы (әкім) – ұйымдастыру комитетінің төрағасы, қала әкімшілігі басшысының (әкімнің) орынбасары – ұйымдастыру комитеті төрағасының орынбасары.

Жарыстардың дайындығы мен өткізілуін ұйымдастыру комитеті және жарыс өтетін аймақтың бірінші жауапты адамының қаулысына (шешіміне) орай құрылады. Ұйымдастыру комитетін атқарушы биліктің бірінші міндетті адамы немесе оның орынбасары басқарады. Оның орынбасарлары: дене мәдениеті мен спорт бойынша басқару органдарының төрағалары, сондай-ақ, қандай кешенді іс-шара жүргізілуіне байланысты басқару органының жетекшісі. Әрбір жарыстың дұрыс өтуі үшін ең алдымен, спорттық жарыстар жүйесін басқаруды жоспарлау дұрыс жүзеге асырылу керек. Бұл орайда алдын-ала болжам жасаудың маңызы зор.

Спорт саласына берілген, өз мамандығын сүйетін, оны жетік меңгерген жаттықтырушылар мен спортшылардың қай-қайсысының да тәжірибесіне талдау жасағанда, сол жетістіктің негізгі кілті – жас спортшыларды-балаларды сыйлау, олармен санасу, әр шәкіртін субъект деп тану арқылы туған түсіністікте екенін көруге болар еді. Бапкер мен жаттығушының арасында туындайтын нәзік байланыс тек мәдени биік деңгейдегі қарым-қатынастан туары сөзсіз.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Джексон Грейсон младший, Карла о Делл. Американский менеджмент на пороге XXI века / пер.с англ. – М.: Экономика, 1991. – 350 с.

2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

3. Виноградов П.А., Душанин А.П. Органы управления развитием физической культуры спорта на региональном и федеральном уровне // Теория и практика физической культуры. – 1997. - №1. - С. 42-45

4. Mullin B., Hardy S., Sutton W. Sport Marketing. - 2007. –262 p.

5. Зубарев Ю.А., Сучилин А.А. Менеджмент и маркетинг в сфере физической культуры спорта. – Волгоград: Офсет, 2003. - 178 с.

6. Герои античных стадионов.– М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1971. - Скан: ААW, обработка, формат: Pohorsky, 2009.

7. Кабачков В.А., Пономарчук В.А. Тренажеры в школе: Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1992. – 112 с

8. Камалетдинов В.Г. Развитие культуры управления физкультурноспортивной деятельностью: дис. док. пед. наук: 13.00.04. - Челябинск, 2002. - 357 с

9. Асмус В. Ф., Искусство и действительность в эстетике Аристотеля, в сборнике: Из истории эстетической мысли древности и средневековья. - М., 1961. – 86 с.

*Балмурина А., Жарасқызы М.
Серіков Н. 4-курс студенттері
Ғылыми жетекшісі: Жиёмбаев А.Ш.
педагогика ғылымдарының магистрі*

дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі кафедрасы

БАСТАУЫШ МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ ОҚУШЫЛАРДЫ ВОЛЕЙБОЛДА ДОПТЫ БЕРУГЕ ҮЙРЕТУ ӘДІСТЕМЕСІ

Кіріспе. Дене шынықтыру тәрбиенің ажырамас бөлігін құрайды және денсаулықты нығайтуға, оқушылардың жан-жақты физикалық дамуына бағытталған. Жалпы білім беретін мектепте дене шынықтыру сабақтарының мақсаты - оқушылардың өз денесі туралы, дене шынықтырумен айналысуға қойылатын гигиеналық талаптар туралы, адамның мүмкіндіктері, оның мәдениеті, құндылық бағдарлары, таңдаған спорт түрі туралы түсініктерін қалыптастыру; күш-жігер және адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеуге, денсаулықты нығайтуға, дене шынықтыруды жетілдіруге жәрдемдесу болып табылады.

Дене шынықтыру теориясы мен практикасының басым мәселелерінің бірі бастауыш мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесі әдістемесін жетілдіру болып табылады. Себебі дәл осы уақытта негізгі маңызды дағдылар мен іскерліктер қалыптасады, қимыл-қозғалыс белсенділігінің негізі құрылады, ал оның элементтерінен кейін ересек адамның қозғалыс белсенділігі қалыптасады. Жақсы дене дайындығы оқушылардың оқу іс-әрекетінің барлық түрлерінде жоғары өнімділіктің негізі болып табылады. Жалпы дене дайындығының деңгейін арттыру шаршауды бәсеңдетеді және мектеп оқушыларының жұмысын нәтижелі етеді. Оқушылардың жалпы дене дайындығының деңгейі олардың негізгі қимыл-қозғалыс қасиеттерінің қаншалықты дамығанымен анықталады: күш, жылдамдық, икемділік, ептілік, төзімділік. Мектеп жасы - қимыл-қозғалыс қасиеттерін дамыту үшін ең қолайлы кезең. Дегенмен, мектептегі оқытудың әртүрлі кезеңдеріндегі нәтижелердің табиғи өсуінің өзіндік ерекшеліктері бар. Оқушылардағы жылдамдықтың дамуы күш сияқты айқын емес және ертерек аяқталады.

Дене шынықтыру саласындағы мектептегі білім беру құрылымында волейбол мемлекеттік білім беру стандарттарына, оқу жоспарлары мен бағдарламаларына сәйкес базалық пәндер цикліне кіреді.

Волейбол, ең танымал спорт түрлерінің бірі ретінде еліміздің дене тәрбиесі жүйесінде жетекші орын алады. Ол түрлі тактикалық комбинациялармен, күрестің эмоционалды қарқындылығымен және өзара әрекеттесудің үйлесімділігімен әртүрлі жастағы және кәсіптердегі адамдардың назарын тартады. Волейболдың адамға эстетикалық әсер беретіні сөзсіз.

Волейбол, басқа негізгі пәндермен қатар, оқушылардың физикалық қасиеттерін тәрбиелеу және қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыру үшін өте маңызды. "Волейбол" ойынының көмегімен жеке тұлғаның физикалық және рухани мәдениетінің негіздерін қалыптастыру, салауатты өмір салтында белсенді және ұзақ мерзімді жүзеге асырылатын құндылықтар жүйесі ретінде денсаулық ресурстарын арттыру мақсатына қол жеткізіледі. Волейбол жеке мүддені ұжымның еркіне бағындыру, өзара көмек, қарсыласты құрметтеу, саналы түрде тәртіпке үйрену, белсенділік, команда алдындағы жауапкершілік және т.б. жағымды қасиеттерді тәрбиелеуге ықпал етеді. Бірақ, волейбол дене тәрбиесінің осындай тиімді құралы болуы үшін оны жақсы ойнауға үйрету керек. Бұл ойынды ойнауға қысқа мерзімде үйрету өте қиын міндет екені белгілі. Бұл оның ерекшелігіне, демек, сабақтарды ұйымдастыру мен әдістемесіне қатысты, ал ерекшелігі - волейболшы қозғалыстарының негізі күнделікті өмірде өте сирек кездесетін соққы әрекеттерінен тұратынында екені мәлім. Күрделі қозғалыс техникасын оқыту бастауыш мектепте алынған қарапайым қимыл-қозғалыс дағдылары мен іскерліктеріне негізделеді. Әрине, бұл мұғалімдерден мектепте волейболды оқыту әдістемесіне сәл өзгеше көзқарасты талап етеді.

Волейболдың маңызды техникалық әдістерінің бірі-допты беру. Допты беру дәрежесі бойынша волейболшының шеберлігі бағаланады. Допты дәл беру - бұл волейболда қорғаныс және шабуыл әрекеттері құрылатын негіз. Команданың жетістігі, көбінесе, ойыншылардың осы ойын техникасын қаншалықты шеберлікпен орындайтындығына байланысты. Волейболшының шеберлігі тек допты беру техникасын жетік меңгеру ғана емес, сонымен қатар допты осы жағдайда ең тиімді шабуыл жасай алатын шабуылшыға жібере білу.

Жалпы білім беретін мектепте волейболдан арнайы сабақтар қазіргі қолданыстағы бағдарлама негізінде жүргізіледі. Бұл бағдарламаның, оң жақтарымен қатар, мектеп оқушыларында волейболшының қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыруда бірқатар елеулі кемшіліктері бар. Волейбол сабақтарын өткізудің қолданыстағы бағдарламасына негізделген оқу процесі оқушылардың мүмкіндіктері мен олардың ойын дағдыларын қалыптастыру міндеттеріне сәйкес келмейді. Ол оқушылардың нақты мүмкіндіктерін ескере отырып, оның нақты ұйымдастырылуы мен мазмұнын оңтайландыратын жаңа дәстүрлі емес тәсілдерді енгізуді, осы процесті жетілдіруге мүмкіндік беретін жаңа принциптерді әзірлеуді талап етеді.

Зерттеу мақсаты: бастауыш класс оқушыларын волейболдағы ойын әдістерін оқытудың тиімділігін арттыру.

Бастауыш мектеп жасы - бұл баланың қозғалыс белсенділігіне деген қажеттілігі ерекше байқалатын кезең. Бұл жас кезеңінің негізгі міндеттері барлық қол жетімді қимылдарды игеру, олардың қозғалыс қабілеттерін сынау және жетілдіру, осылайша өз денесіне де, сыртқы физикалық кеңістікке де билік ету деп айтуға болады. Осы кезеңде балаларда дамып келе жатқан өз денесінің жетік меңгеруі оларға "Мен істей аламын" сезімін береді, бұл баланың қалыптасуына, оның өзін-өзі бағалауына жағымды әсер етеді. Сонымен қатар, физикалық дағдылар құрдастар арасындағы ең маңызды, "беделді" үш бағыттың бірін білдіреді, ал өз денесін жақсы білу баланың әлеуметтік мәртебесін анықтайды. Қимыл - қозғалыс дағдылары мен іскерліктерінің тәрбиелік мәні зор, өйткені олардың негізгі мақсаты қимылдарды талдауға және синтездеуге бағытталған белсенді шығармашылық ойлау болып табылады. Қимыл - қозғалыс дағдыларының тәрбиелік рөлін алғаш рет П.Ф. Лесгафт егжей-тегжейлі қарастырған. Дене шынықтыру, психология және педагогика саласындағы зерттеулер дұрыс ұйымдастырылған дене тәрбиесі балалардың логикалық ойлауын, есте сақтау қабілетін, бастамашылдығын, қиялын, тәуелсіздігін дамытуға ықпал ететіндігін көрсетті. Бастауыш мектеп жасында қимыл-қозғалыс қасиеттерінің дамуы қабылдаумен тығыз байланысты. Балалар зейінді, байқағыш және тәртіпті болып, ерік-жігерін нығайтады, мінезін дамытады. Осылайша, мектептегі жүйелі оқыту, әдетте, балалардың іс-әрекеті болып табылады, оның барысында олардың ақыл-ой (танымдық) процестерінің одан әрі дамуы және біртіндеп қайта құрылуы жүзеге асырылады. Қимыл-қозғалыс тәжірибесінің кеңеюі мен байытылуына қарай қимылдардың координациясы жетілдіріледі, оның жүру, жүгіру, секіру, өрмелеу, жорғалау және т. б. сияқты негізгі түрлері белсенді дамиды.

Қимыл-қозғалыс белсенділігі адам қызметінің ерекше түрі бола отырып, дене тәрбиесінің барлық негізгі құралдарын қоса алғанда, ағзаның жақсаруына ықпал етеді. Қимыл-қозғалыс әрекеті арқылы ағзаның қоршаған ортамен өзара әрекеттесуі жүзеге асырылады, қоршаған ортаның өзгертін жағдайларына бейімделеді. Дене жүктемесіне жаттыққан ағза қоршаған ортаның өзгертін жағдайларына төзімді болады, сонымен қатар тыныштықта да, жүктеме кезінде де жеке физиологиялық жүйелердің жұмысының ерекше ерекшеліктерімен сипатталады. Қимыл-қозғалыс қажеттілігі ағзаның өмірінде маңызды рөл атқаратын жалпы биологиялық ерекшеліктерінің бірі болып табылады. Адам эволюциясының барлық кезеңдерінде адамның барлық мүшелері мен жүйелері белсенді бұлшықет қызметімен ажырамас байланыста қалыптасты, осылайша, қимыл-қозғалыс белсенділігінің адамның физикалық және рухани денсаулығының жағдайымен байланысы

сөзсіз.. Қимыл-қозғалыс белсенділігінің жетіспеушілігі баланың интеллектуалды және физикалық әлеуетін іске асырудың тежегіш факторы бола алады.

Қимыл-қозғалыс режимінің негізі қозғалыс белсенділігінің тапшылығын кез келген ықтимал тәсілдермен толтыруға мүмкіндік беретін қозғалыстар болуы тиіс. Ол үшін жаттығулардың әртүрлі түрлері қолданылады.

Волейбол ойнауды үйретудегі техникалық оқыту құралдары және сауықтыру технологиялары. Оқытудың техникалық құралдары мұғалімге білім алушыларды оқу ақпаратымен қамтамасыз етуге, білімді есте сақтау, қолдану және түсіну процестерін басқаруға, оқыту нәтижелері мен қолда бар арнайы блоктарды бақылауға, ақпараттық қамтамасыз ету, оқушылардың танымдық іс-әрекетін басқару және бақылау бағдарламаларын сақтауға және жаңғыртуға мүмкіндік береді.

Техникалық оқыту құралдарының келесі түрлері бар: ақпараттық, бағдарламаланған оқыту құралдары, білімді бақылау, тренажерлер және аралас құралдар. Волейбол ойнауды үйрету кезінде техникалық бейнероликтер мен теледидар құралдарын (теледидарлар, мониторлар, телекамералар, бейнекамералар, бейнемагнитофондар, бейне ойнатқыштар, бейнепроекторлар, бейнекассеталар), сондай-ақ компьютерлік технологияларды пайдалануға болады.

Волейбол ойнауды үйрену кезінде сауықтыру технологиялары маңызды рөл атқарады. Дене шынықтыру сабақтары оқушылардың денсаулығына оңды әсер етуі үшін мұғалім белгілі бір ережелерді сақтауы керек:

- дене тәрбиесінің сауықтыру құндылығын ғылыми тұрғыдан негіздейтін құралдар мен әдістер қолданылуы керек;

- дене шынықтыру жаттығулары білім алушылардың мүмкіндіктеріне сәйкес жоспарлануы керек;

Сауықтыру бағыты принципі дене шынықтыру мұғалімдерін дене тәрбиесін профилактикалық және дамытушылық функцияны орындайтындай етіп ұйымдастыруға міндеттейді. Яғни, дене тәрбиесі арқылы:

- ағзаның функционалды мүмкіндіктерін жақсарту, оның жұмыс қабілеттілігін және жағымсыз әсерлерге төзімділігін арттыру;

- қазіргі өмір жағдайында пайда болатын қимыл-қозғалыс белсенділігінің жетіспеушілігін өтеу қажет.

Дене жаттығулары су процедуралары, күн және ауа ванналары, сондай-ақ массаж түріндегі шынықтыру құралдарымен дұрыс үйлескен жағдайда олардың денеге сауықтыру, емдік және жаттықтырушылық әсері тиімдірек болады. Ойынға дайындық кезінде физикалық жаттығулар зат алмасуды белсендіреді, орталық жүйке жүйесінің қызметін жақсартады, жүрек-қан тамырлары, тыныс алу және басқа жүйелердің бұлшықет белсенділігінің жағдайына бейімделуін қамтамасыз етеді, қан айналымы мен тыныс алу жүйелерінің жұмысына ену процесін жеделдетеді, сонымен қатар физикалық белсенділіктен туындаған қозғалыстардан кейін функционалды қалпына келтіру ұзақтығын қысқартады. Физикалық жаттығулар, сауықтыру әсерінен басқа, шынықтыру әсерін тигізеді (ақыл - ой және физикалық жұмыс қабілеттілігі артады), физикалық қасиеттер деңгейін арттыруға мүмкіндік береді, маңызды өмірлік қимыл-қозғалыс дағдылары мен іскерліктерін қалыптастыруға және одан әрі жетілдіруге ықпал етеді.

Осылайша, физикалық жаттығулар мен шынықтыру факторларын үнемі қолдану оқушылар денесінің өмірлік тонусын, оның табиғи иммунитетін арттырады, вегетативті жүйелердің функциялары мен жұмыс қабілеттілігін жақсартады. Мұғалім білім алушыларда алдағы уақытта жаңа қимыл-қозғалыс әрекеттерін игеруге саналы көзқарасты ынталандыруы керек. Білім алушыларда ынта болмаған кезде жаттығу техникасында әр түрлі қателіктер пайда болады.

Қорытынды. Мектепте волейбол техникасы мен тактикасын оқытудың қолданыстағы әдістері зерттелді. Ю.Д.Железняк, Д.Д. Донский, Н.Г. Озолиннің еңбектерінде бес кезеңге бөлінген ойын техникасын оқытудың реттілігі келтірілген..

Волейбол бойынша басқа мамандардың еңбектерінде ойын техникасын оқыту процесінде ойыншылардың жеке ерекшеліктерін ескеру қажеттілігі атап өтіледі. Әдеби материалды жалпылау және бақылау нәтижелері допты беру шабуылдың маңызды құралы екенін көрсетті, өйткені допты беру сапасына ойынның нәтижесі тікелей байланысты. Команданың жетістігі көбінесе ойыншылардың осы ойын техникасын қашалықты жақсы меңгергеніне байланысты.

Жүргізілген жұмыстың нәтижесінде бастауыш сынып оқушыларын волейболда допты беруге үйрету әдістемесі жасалды. Біз әзірлеген әдістеменің мәні оқушыларды оқыту процесінің тиімділігін арттыруға әсер ететін допты беруді оқыту процесіне арнайы жаттығуларды енгізу болды.

Пайдаланылған әдебиет тізімі

1. Абдель, С. Х. Методика комплексного развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов Текст.: автореф. дис. . канд. пед. наук: 13.00.04 / С. Х. Абдель; Кубан. гос. акад. физ. культуры. Краснодар, 2001. -23 с.

2. Аксенова, А. Н. Дифференцированный подход в совершенствовании двигательных качеств у школьниц с различным соматотипом Текст: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / А. Н. Аксенова. Омск, 2006. - 268 с.

3. Александрова, Н. Е. Критерии спортивного отбора волейболистов на основе их соматотипологических характеристик Текст.: дис. канд. пед. наук: 14.00.02 / Н. Е. Александрова. Малаховка, 1999. - 145 с.

4. П.Беляев, А. В. Основные упражнения как средство развития физических качеств волейболисток Текст. / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина // Теория и практика физической культуры. 2004. - № 4. - С. 34-35.

5. Бриль, М. С. Отбор в спортивных играх Текст. / М. С. Бриль. М.: Физкультура и спорт, 1980. - 127 с.

Балтабаева Б.Ж.

Искалиева Ж.И.

1 курс магистранттары

М.Өтемісов атындағы БҚУ

Бастапқы әскери жене дене шынықтыру

мұғалімдерін дайындау білім беру бағдарламалары

Орал қаласы, ҚР

МЕКТЕП ЖАСЫНА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ӘДІСТЕМЕСІНІҢ ТЕОРИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ

Мектепке дейінгі ұйымдарда бала тәрбиесіне қажетті алуан түрлі жұмыстар атқарылады, соның ішіндегі маңызды бір саласы дене тәрбиесі болып табылады. Дене тәрбиесі бойынша жұмыс түрлерінің балалардың денсаулығына, дене бітіміне, ойлай білу қабілетін дамытуда маңызы ерекше. Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі жұмысының сапасын және тиімділігін арттыру қазіргі педагогика ғылымының және қоғамның алдына қойған маңызды ісі болып табылады. Мектеп жасына дейінгі балаларды дене жағынан тәрбиелеудегі жұмыстың мәнді жағы - тұлғаны дұрыс қалыптастыру [1].

Күнделікті өмірде баланы бақылау, оны талдау кезінде ең бірінші мінез-құлқын зерттеу басты орынға қойылады. Ол үшін ата-аналармен әңгімелесіп, талдау жүргізіп, сабақ барысында немесе тыс уақытта тапсырмаларды, әдістерді, жеке жұмыс мазмұнын жоспарлай алады. Сол кезде ғана баланың түпкі қабілетіне терең үңіліп, ондағы мәселелер мен маңызды қабілеттерді дер кезінде тануына немесе дене қалпындағы бұзылыстар мен аурулардың алдын алып, нәтижелі жұмыс жасауға мүмкіндік туады. Сондықтан да, дене

тәрбиесін қалыптастыратын мұғалімге ең бірінші кезекте қойылатын талдап, сол баланың ата-анасымен тығыз қарым-қатынаста болуы [2].

Дене тәрбиесін оқыту әрбір жастағы топтарға арнайы дайындалған түрде беріледі. Нәрестелік және төменгі топтардағы тапсырмалар баланы қызықтыратындай болуы керек, яғни нәтижесі көрінуі қажет. Бала қызығуын арттыру үшін халық ойындарын қолданған дұрыс. Ортанғы топта үйрету өзіндік ерекшелікке ие. Балалар үлкен төзімділік көрсетіп, қимылды есте сақтауға тырысады. Сондықтан тәрбиеші тапсырманы аса жақсы түсіндіреді. Жоғарғы дайындық топтарда тәрбиеші жаттығуды әрдайым орындап, көрсете бермейді. Үйрету өткен сабақпен, салыстыру, талдау, талқылау арқылы түсіндіріледі.

Дене шынықтыру эстетикалық тәрбиемен тығыз байланысты. Дене шынықтыру арқылы қимыл – қозғалыс үйлесімділігі, дене тұлғасының сұлулығы, әсемдігі, мәнерлігі, киімі айнала қоршаған ортаның әдемілігін қабылдау, сезіну, түсіну, дұрыс бағалау қаблеті дамиды. Дене жаттығулары әсерінен адамның денесі қалыпты дамып, қимылы үйлесімді, жеңіл, әрі сенімді болады [3].

Мектепке дейінгі жастағы балалардың күн режимі түрлі іс-әрекеттерді камтиды; сабақтың саны мен ұзақтығы артады. Меңгеруші мен медициналық қызметкерлер режимнің (ол әр топта іліп қойылады) сөзсіз орындалуын бақылайды. Балалардың таза ауада көп уақыт болуына ерекше назар аударылады. Ертеңгілік гимнастика барлық топтарда күн сайын өткізіледі. Қөктемде, жазда және күзде балалар учаскеде жаттығады. Қыста кіші жастағы балалар гимнастиканы залда немесе топтық бөлмеде орындайды, ал ересек балаларды қыста да учаскеге шығарған дұрыс. Гимнастиканың ұзақтығы кіші балалар тобында 4-5 минут, ересек балалар тобында 10- 12 минут. Жаттығулардың әр комплексі екі апта қайталануы керек. Гимнастика кезінде балалардың неғұрлым көп қимылдауына мүмкіндік туғызылуы тиіс. Ұзақ түсіндіруге, артық ескертуге жаттығулар аралығында негізсіз кідіріс жасауға болмайды. Дене шынықтыру сабақтары балаларды қимылға үйретудің негізгі формасы болып табылады. Ол әрбір жас топтарында аптасына екі рет өткізіледі. Гимнастиканың ұзақтығы бірте-бірте (кіші топтардағы 10-15 минуттан даярлық тобындағы 25-30 минутқа дейін) арттырыла береді, мазмұны күрделіленеді [4].

Тәрбиешінің сабақты тиімді ұйымдастыруы, жаттығулар арасында балалардың бос тұрып қалуын болдырмау үшін меңгеруші залда дене шынықтыру алаңын жеткілікті жабдықтармен (гимнастикалық кабырғалар, отырғыштар, бөренелер, нысаналар, бағаналар, секіруге арналған торлар, т.б.) қамтамасыз етуі тиіс. Ересек балалар топтарында дене шынықтыру сабақтарын жинақталған тәжірибені пайдалана отырып қыста да таза ауада өткізуге болады. Бұл жағдайда ата-аналар мен тәрбиешілердің көп жұмысы қажет: жыл бойы таза ауада өткізілетін сабақтардың аса пайдалы екеніне олардың көздерін жеткізу керек.

Балалардағы позаны түзету. Арнайы жаттығуларды қарастыратын болсақ:

Жаттығу терапиялық және профилактикалық әсерге ие. Олардың мақсаты - бар мәселені түзету немесе арқаның қисаюын болдырмау. Сабақтардың емдік кешенін жаттығу терапиясының маманы тағайындайды, ол баланың жасына, салмағына, сколиоз дәрежесіне және ілеспе патологиялардың болуына және т. б. негізделген жаттығуларды таңдайды.

Ересек балалар топтарында көп ақыл-ой жұмсауды талап ететін сабақтарды (сауат ашу, есеп шығару) өткізгенде тәрбиешілер физкультуралық кідіріс жасайды, ол балалардың жұмыс қабілетінің қажетті деңгейде болуын қамтамасыз етеді. Балалардың қимыл іс-әрекетін жетілдіру тек денешынықтыру сабақтарымен шектелмейді. Сабақтан бос уақытта балалардың қимыл іс-әрекетіне көп көңіл аударылуы керек: тәрбиеші балалармен түрлі ойын, жаттығу өткізеді,

Күн режимінде балалардың таза ауада болуына уақыт бөлінген. Режимнің сөзсіз орындалуын, серуеннің мазмұнды да қызықты болуын, қимылды іс-әрекеттердің анағұрлым тыныш іс-әрекеттерімен кезектестіріліп отыруын қадағалау қажет. Меңгеруші тәрбиешілердің серуен кезінде балалардың әр түрлі қимылға (тек қана жүгіруге, секіруге, лақтыруға және т. б. емес үйренуін қамтамасыз ететіндей жаттығуларды таңдап алуын,

онымен бірге ойындардың күн сайын өткізіліп, балалардың шағын топ болып ойнауға үйренуін қадағалайды. Көп қимылды ойындар «Сұр қоян жуынып жатыр», «Қай жерде екенін тауып ал», «Қолыңды абайла», «Ұшып жүрген не зат», «Кім шақырғанын айтшы» сияқты аз қимылды ойындармен және сондай-ақ хоровод ойындары және әндерімен кезектестіріліп отыруы қажет [5].

Мектеп жасына дейінгі балалар дене тәрбиесі теориясының қазіргі кездегі проблемаларын одан әрі дамыту қоғамдық өмір талаптарымен байланысты. Осыған байланысты сәби жастан бастап балалардың дене тәрбиесін дұрыс ұйымдастыру, денсаулығын нығайту және жан-жақты дамыту, мектепке және алдағы қоғамдық өмірге дер кезінде даярлауды жүзеге асыру маңызды болып табылады.

Әдебиеттер

1. Мәдиев Ғ.Б. Арнайы оқу бөліміндегі дене оқу үрдісінің технологиясы: Оқу-әдістемелік құралы. – Алматы: Қазақ университеті, 2012 – 94б.
2. Қыдырмолдина А.Ш. Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиялық негіздері: Оқулық. -Алматы: ҚР Жоғары оқу орындарының қауымдастығы, 2014. -528 б.
3. Бисекенова А. Дене шынықтыру сабақтарындағы дене сымбатына тәрбиелеу – Вестник физической культуры. – 2015. №1. -24-86б.
4. Асқапов С.Н. Спорт теориясы: Оқу құралы. – Павлодар: ПМПИ, 2013. -192б.
5. Дене тәрбиесі ерекшеліктері. //Қазақстан мектебі. № 10. – Алматы, 2004. – 34 бет.

Батырғали Ә.М.

магистрант

М.Өтемісов атындағы БҚУ

Ғылыми жетекші: Бахтиярова С.Ж.

PhD докторы, М.Өтемісов атындағы БҚУ

Бастапқы әскери дайындық және дене тәрбиесі

Орал қаласы, ҚР

СПОРТТЫҚ ТАҢДАУ РЕТІНДЕ КАРАТЭ ДО-ҒА СПОРТТЫҚ ӘЗІРЛІК

Жас спортшыны жаңадан бастаушыдан әлеуметтік маңызы бар жарыстарда жеңіске жетуге қабілетті спорт шеберіне дейін дайындау ұзақ мерзімді еңбекті қажет ететін процесс. Спортшыларды дайындау жұмыстарының тиімділігі жас каратэшілердің спорттық дайындығын басқару процесін дұрыс ұйымдастыруға байланысты.

Спорттық жаттығуларды басқару кезінде көптеген жайттарды ескеру қажет, мысалы: спорттық секцияға балаларды іріктеу, әртүрлі мектептер мен жекпе-жек түрлерінің спорттық қызметін талдау негізінде оқу-жаттығу процесін жоспарлау; жас каратэшілердің жас және гендерлік ерекшеліктеріне негізделген оқу-жаттығу процесін жүзеге асыру; жас спортшылардың психофизиологиялық қасиеттерін алдын ала диагностикалауға негізделген жеке тәсілді ұйымдастыру және т.б. Спорттық іріктеу мәселелерін қарастырайық.

Жас спортшыны жаңадан бастаушыдан әлеуметтік маңызы бар жарыстарда жеңіске жетуге қабілетті спорт шеберіне дейін дайындау ұзақ мерзімді еңбекті қажет ететін процесс. Спортшыларды дайындау жұмыстарының тиімділігі жас каратэшілердің спорттық дайындығын басқару процесін дұрыс ұйымдастыруға байланысты.

Спортта жалпы қабілеттер мен ерекше қабілеттер маңызды. Жалпы қасиеттерге денсаулық, жалпы төзімділік, салыстырмалы және абсолютті күштің жалпы күш көрсеткіштері, қозғалыстарды үйлестіру, икемділік, қозғалыс мектебі және т.б. Спецификалық ерекшеліктерге нақты спорт түрлерінде жоғары нәтижелерге жету үшін қажетті қасиеттер жатады.

Спорттық іріктеу процесі көп сатылы: I кезең – алдын ала скрининг; II кезең— бастапқы дайындық кезіндегі тереңдетілген тестілеу; III кезең — спорттық мамандықты түпкілікті анықтауға қатысатындарды ұзақ мерзімді жүйелі жеке зерттеу.

Спорттық іріктеудің бірінші кезеңінде кейбір спорт түрлері бойынша іріктеудің жас шектеулеріне назар аударуды ұсынуға болады.

Л.П. Матвеевтің айтуы бойынша «тереңдетілген спорттық мамандандырудың басталуы» және «спортпен айналысу жасы» ұғымдарын ажырата білу қажет [2]. Жаттықтырушылар спортты мәжбүрлеп мамандандыру біраз уақыт спорттық нәтижелердің жылдам өсуімен қатар жүргенімен, соңғы спорттық жетістіктерге, сондай-ақ дене мен тұлғаның жан-жақты дамуына қауіпті екенін ескеруі қажет.

Қазіргі уақытта жекпе-жек секцияларына, оның ішінде каратэге балаларды іріктеу бойынша ұйымдастыру-әдістемелік шаралар жүйесі әзірленді.

Балалар оқу-жаттығу жиындарын бастаған кезде бірнеше кезеңнен тұратын іріктеу процесі жүргізіледі. Дәл бастапқы іріктеу кезінде күрестегі іс-әрекеттердің табысты болуын қамтамасыз ететін жетекші шарттарды ескеру ұсынылады [3]. Ұсынылған шарттар каратэ-доға да қатысты болуы мүмкін: жоғары ар-намыс пен мақтаныш сезімінің болуы; тұрғылықты жерінің негізгі оқу базасына жақындығы; төзімділіктің жоғары деңгейі. Егер сізде жеткілікті төзімділік болса, жаттығу тапсырмалары үнемді түрде орындалады, ауыр жүктемелерге төтеп береді және қалпына келтіру жылдамырақ болады; үйлестіру қабілеті.

Әртүрлі спорт секцияларына балаларды іріктеу кезінде төмендегілер белгіленді. Неміс және жапон ғалымдары көрнекті спортшылардың балаларының 50% айқын қабілеттерге ие болады деп күтуге болатынын анықтады. Сонымен, 7-13 жастағы балаларда оттегінің максималды тұтынуы генетикалық тұрғыдан 93,4%, жүрек соғу жиілігінің максималды жылдамдығы 85,9%, қандағы лактаттардың максималды концентрациясы 81,4% анықталады [4,5].

Сонымен, жекпе-жектегі спорттық іріктеудің ерекшеліктері спортшының психологиялық дайындығын, оның үйлестіру қабілетін және төзімділігін зерттеу болып табылады.

Екінші және үшінші кезеңде спортшының мүмкіндіктерін, оның психикалық, моральдық және ерікті қасиеттерінің ерекшеліктерін тереңірек зерттеу қажет. Алдыңғы кезеңге қарағанда спортшылардың жарыстан шығуы әлдеқайда аз. Жаттықтырушы жаңадан бастаушының техника элементтерін қаншалықты тез және қаншалықты берік меңгеретінін, оның физикалық қасиеттерінің даму деңгейі (ең алдымен жетекшілері) қандай жылдамдықпен өзгеретінін және жаттығу жүктемелеріне қалай шыдайтынын анықтауы керек [6].

Спорттық іріктеу, егер спортшының ұзақ мерзімді жаттығуларының барлық кезеңдерінде бақылау сынақтарын қолдану және әртүрлі емтихан әдістерін қолдану арқылы оны бағалаудың кешенді әдістемесі қамтамасыз етілсе ғана тиімді болуы мүмкін:

Антропометриялық зерттеулер студенттің берілген спорт түріне тән адамның дене түріне қаншалықты сәйкес келетінін анықтауға мүмкіндік береді. Кейбір авторлар спорттық дарындылықты анықтауда антропометриялық деректер әрқашан негізгі болып табылмайтынын атап өтеді, сондықтан болашақ спорттық мүмкіндіктерге нақты үлес спорттық жетістіктердің барлық негізгі жеке факторларымен үйлесімде дұрыс бағалануы мүмкін.

Медициналық-биологиялық зерттеулер секцияда оқуын жалғастырғысы келетін спорт секциясына түсуге үміткерлердің денсаулық жағдайын, физикалық дамуын және дене дайындығын бағалайды. Елеулі оқу жүктемелерін орындағаннан кейін балалар ағзасындағы қалпына келтіру процестерінің ұзақтығы мен сапасына ерекше назар аударылады. Жеке спорттық бейімділіктің көрсеткіштері ретінде, ең алдымен, таңдалған (немесе бұрыннан таңдалған) спортта нәтижелерге жетуде ерекше маңызды рөл атқаратын дененің функционалдық мүмкіндіктерін анықтауға тырысады.

Бұл көрсеткіштердің айтарлықтай бөлігі, қолда бар зерттеу деректері бойынша, негізінен тұқым қуалайтын болып саналады. Осыны ескере отырып, олардың «нормативтік» параметрлері көрсетілген, оларды спорттық мамандықты таңдау және іріктеу кезінде ескеру ұсынылады [7].

Спорттық іріктеу кезіндегі психологиялық тексерулер спорттық күрестегі белсенділік пен табандылықтың көрінісін, дербестігін, жігерін, спорттық еңбекқорлығын, жарыстар кезінде жұмылдыру қабілетін және т.б. бағалауға мүмкіндік береді. Бірақ іріктеу кезінде жан-жақты зерделеу қажет екенін атап өткен жөн. жеке тұлға.

Балаларды ұзақ мерзімді спортқа баулу мәселесін тек спортшылар мен ата-аналардың бірлескен күшімен шешуге болады [8].

Спорттық жаттығулардағы табыс көп жағдайда негізгі жүйке процестерінің күшіне, олардың қозғалғыштығы мен тепе-теңдігіне байланысты. Жүйке процестерінің күші ұзақ және қарқынды стресске төтеп беру қабілетімен анықталады. Ұтқырлық сыртқы және ішкі тітіркендіргіштерге реакция жылдамдығымен, бір жүйке процесінің екіншісіне ауысу жылдамдығымен сипатталады, бұл әсіресе бұлшықет кернеуі мен релаксация арасында анық және жылдам кезектесу қабілетінде көрінеді. Жүйке процестерінің тепе-теңдігі – козу мен тежелудің ұтымды қатынасы.

Жүйке процестерінің қозғалғыштығы мен тепе-теңдігі жас спортшылардың мінез-құлқында айқын көрінеді. Тым қозғыш, ашушаң, шыдамсыз, бақыланбайтын спортшылар, әдетте, дұрыс сәтте қалай жұмылдыруды білмейді, көп қателіктер жібереді және жаттығуға қарағанда жарыстарда әлдеқайда әлсіз көрінеді. Ұзақ мерзімді спорттық жаттығулар, әрине, өзін-өзі реттеуді және өзін-өзі басқару қабілетін дамытады, бірақ іріктеу кезінде тұрақты психикасы бар теңгерімді жаңадан бастағандарға артықшылық беру керек [9].

Спорт үшін жүйке жүйесінің идеалды түрлері күшті, теңдестірілген, қозғалмалы және күшті, теңгерімді, инертті болып саналады және бұл сангвиник және флегматикалық адамдар. Бірақ олардың таза түрінде бұл түрлер өте сирек кездеседі. Бастапқы кезеңде, оқыту процесінде батылдық пен шешімділік және басқалары сияқты қасиеттер зерттеледі [10].

Таңдау мәселесі физикалық, функционалдық және психологиялық қасиеттер мен бейімділіктерді ескере отырып қарастырылуы керек.

Осылайша, спорттық іріктеу жүйесі кешенді түрде жүргізілуі тиіс спорттық дайындықтың әртүрлі кезеңдерінде дарынды спортшыларды анықтаудың күрделі процесі екенін атап өтеміз.

Балалар мен жасөспірімдер спортымен байланысты спорттық бағдарлауды жүргізу кезінде әрбір баланың жеке ерекшеліктеріне сәйкес келетін спорт түрін таңдауы басты мәселе болып табылады. Бағдар беру мен іріктеу технологиясы бірдей, айырмашылығы тек тәсілдемеде: бағдарлау кезінде белгілі бір адамға спорт түрі таңдалады, ал іріктеу кезінде белгілі бір спорт түріне адам таңдалады [1].

Осылайша, қаратә бойынша спортшыларды дайындау жұмысының тиімділігі спорттық дайындықты басқару процесін дұрыс ұйымдастыруға байланысты, мұнда спорт секциясында балаларды дұрыс таңдауды ескеру маңызды.

Пайдаланған әдебиеттер

- 1.Зобкова Е.А. Основы спортивного отбора. Учебное пособие по предмету «Спортивный отбор в спорте» /ФГБУ ПОО «БГУОР».- Брянск, 2020., стр 10
2. АА Чебаев—*Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры. /*Л.П.Матвеев*- М.: Физкультура и спорт.,2011. – 322 с..
3. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов Издательство: Советский спорт Год издания: 2006 Рубрика: Физическая культура и спорт <https://newread.rusneb.ru/books/sport/strategiya-podgotovki-chempionov> Дата обращения 16.02.2024 11.14ч)
4. Методика обучения вариативным технико-тактическим ...dissertCat

<https://www.dissercat.com › content › metodika-obuchen...>

(Туманян Г.С., 1985; 1998).

5 Н.Г. Озолин. Базовая техника - это совокупность базовых Настольная книга тренера: Наука побеждать / - М.: Астрель; Изд-во АСТ).

6. Набатникова М.Я. О критериях оптимальности в подготовке юных спортсменов // Особенности построения тренировки юных спортсменов: Сб. Научных трудов ВНИИФК. - М., 1983. - с. 17-27.

7. Normuradov, A. N. (2022). Bases of Theory and Methods of Training Athletes. International Journal of Social Science Research and Review, 5(7), 436-444. <https://doi.org/10.47814/ijssrr.v5i7.564>

8. Приобщение детей к многолетним занятиям спортом ..КиберЛенинка

<https://cyberleninka.ru › article › priobschenie-detey-k..> Автор: ИВ Штайн, 2018

9. Алексеев А.- Преодолей себя! Психическая подготовка в .libking.ru <https://libking.ru> › Спорт, издательство Феникс, год 2006.

10. Черникова, О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1980. - 104 с. <https://favoritmarket.com>. Дата обращения 19.02.2024. 12:00 час

Бахтиярова С.Ж.

*PhD докторы, М.Өтемісов атындағы БҚУ
бастапқы әскери дайындық және дене тәрбиесі*

Батырғали Ә.М.

магистрант

М.Өтемісов атындағы БҚУ, Орал қаласы, ҚР

СПОРТ ЖАҒДАЙЫНДАҒЫ БАСҚАРУ ТҮРЛЕРІ

Қазіргі заманғы элиталық спорт соңғы жылдары айтарлықтай өзгерістерге ұшырады, бұл спортшыларды дайындаудың мазмұны мен ұйымдастырылуына айтарлықтай әсер етеді және олардың және жаттықтырушыларға жоғары білікті спортшыларды дайындау жүйесін жетілдіруді талап ететін спорттық шеберлікті арттыру бойынша күрделі міндеттер қойды [1].

Спорттық дайындық жүйесінің технологиялық процестерінің үздіксіз күрделенуі жағдайында спорттық резервтерді дайындаудың әртүрлі құрамдас бөліктерінің деңгейін және өзара әрекеттесуін арттыру қажеттілігі артады [2].

Жаттығу процесін басқару спорттағы оқу-жаттығу бағдарламасының орындалуын қамтамасыз етеді.

Оқыту процесін басқару мыналарды қамтиды:

- спортшының дайындығының әртүрлі түрлері туралы ақпарат: физикалық, техникалық-тактикалық, психикалық;

- оқыту және бәсекелестік іс-шараларды жоспарлау;

- мақсаттарды, жоспарларды, құралдар мен әдістерді жүзеге асыру. Спорттық жаттығулар процесін басқару кезінде мыналар ескеріледі:

- спортшының әл-ауқаты, жаттығу жұмысына қатынасы, спортшының көңіл-күйі туралы ақпарат;

- жаттығу жүктемесінен кейін спортшының денесіндегі өзгерістердің мөлшері мен сипаты туралы деректер;

- спортшының дайындық және дайындық жағдайындағы өзгерістер туралы ақпарат.

Дене шынықтыру мен спортты басқарудың негізгі объектілері әртүрлі мақсаттағы және көлемдегі дене шынықтыру және спорт ұйымдары болып табылады:

- сауықтыру (дене шынықтыру-сауықтыру кешендері, фитнес-аэробика топтары, сауықтыру орталықтары және т.б.);

- спорт (балалар жасөспірімдер спорт мектептері, олимпиадалық дайындық орталықтары, шеберлік мектептері, спорт клубтары, ұлттық спорт командалары және т.б.);
- білім беру (дене шынықтыру және спорт саласындағы мамандарды даярлауды қамтамасыз ету);
- оқу және спорт (олимпиадалық резерв мектептері мен мектептері); – медициналық (спорт диспансерлері және спортшыларға қызмет көрсететін басқа да емдеу мекемелері);
- спорт ғимараттары (спорт сарайлары, спорт залдары, жеңіл атлетика манеждері, бассейндер және т.б.).

Басқару объектісі – қызметі формальды және бірқатар нақты функцияларды орындауға бағытталған жоғарыда аталған дене шынықтыру және спорт ұйымдарының жиынтығы [3].

Спорттық дайындықтағы бақылау объектісі – спорттық дайындық жүйесіндегі әсерлер кешенінің салдары болып табылатын спортшының мінез-құлқы мен жағдайы.

Оқыту процесін басқару мыналарды ескереді:

- спорттық жаттығулардың заңдылықтары, принциптері, ережелері, құралдары мен әдістері:

- арнайы спорттық құралдарды пайдалану;
- әртүрлі қалпына келтіру құралдарын қолдану;
- климаттық факторларды және ұйымдастыру мәселелерін есепке алу.

Басқарудың келесі түрлері бөлінеді:

- ұзақ мерзімді оқыту кезеңдері, макроциклдер, кезеңдер сияқты оқу процесінің ірі құрылымдық формацияларында оқытуды оңтайландыруға бағытталған кезеңдік;
- жаттығудың микроциклдерінде және мезоциклдерінде, жеке жарыстарда спортшының мінез-құлқын оңтайландыруды қамтамасыз ететін ағымдағы;
- жеке жаттығулар мен олардың кешендерін, жаттығу бағдарламаларын орындау кезінде, жеке жарыстарда, жекпе-жектерде және жекпе-жектерде дененің реакцияларын, жұмыс және демалыс режимдерін, қозғалыс әрекеттерінің сипаттамаларын оңтайландыру мақсатында жедел.

Кезеңдік басқару жоспарланған нәтижелерге қол жеткізуді және дайындықтың физикалық, техникалық, тактикалық және басқа да аспектілерін жетілдіру дәрежесін қамтамасыз етеді. Кезеңдік басқару процесінде білімнің, спортшының шеберлік деңгейін, ұзақ мерзімді дайындық кезеңін және макроциклді жаттықтыру кезеңін қатаң сәйкестендіру қажеттілігін ескеру қажет. Сахналық басқару циклінде дайындық және бәсекелестік белсенділік үлгілерін әзірлеу, спортшының функционалдық мүмкіндіктерін бағалау, спортшының дайындық деңгейін бағалау, жарыс әрекетінің тиімділігін бағалау және жеке деректерді үлгі деректермен салыстыру маңызды болады. Әрі қарай жаттығудың әсер ету құралдары мен әдістері таңдалады, кезең құрылымының, макроциклдің немесе дайындық кезеңінің оңтайлы нұсқасы таңдалады. Қорытынды кезеңдері оқыту процесінің тиімділігін кезең-кезеңімен бақылау болып табылады. Кезеңдік басқару процесінде білімнің, спортшының шеберлік деңгейін, ұзақ мерзімді дайындық кезеңін және макроциклді жаттықтыру кезеңін қатаң сәйкестендіру қажеттілігін ескеру қажет. Бәсекеге қабілеттілік пен дайындық құрылымын талдау кезінде белгілі бір спорт түріндегі спорттық жетістіктер деңгейіне сүйену керек.

Ағымдағы басқару микроциклдерде, мезоциклдерде, жеке жарыстарда жаттығу процесін оңтайландырумен және спортшының денесінің алдағы жарыстарға толық бейімделуі үшін тиімді жағдайларды қамтамасыз етумен байланысты. Ағымдағы басқарудың негізгі аспектілері: оқу сабақтарының өзара байланысын қамтамасыз ету және олардың жағдайын жасау; жүктеме және қалпына келтіру микроциклдеріндегі рационалды қатынас; әр түрлі дайындық деңгейіндегі жұмыс, оқу және бәсекелестік жүктемелер арасындағы оңтайлы теңгерім; педагогикалық және қосымша құралдарды пайдалана отырып, өнімділікті, қалпына келтіруді және бейімделуді басқару.

Ағымдағы басқару мүмкіндіктерін іске асыру бірқатар оқу сабақтарының стандартты «блоктарын», оқу күндерінің стандартты үлгілерін, микро және мезоциклдерді, оқу бағдарламаларының комбинацияларын, қалпына келтіретін және ынталандыратын агенттерді қолдану арқылы жүзеге асырылады. Ол әртүрлі түрдегі және ұзақтықтағы жұмыстарды орындау кезінде шаршау мен қалпына келтірудің даму заңдылықтарын және күйзеліске бейімделуді қалыптастыруды көрсететін ғылыми негізделген ережелерге негізделген.

Жедел басқару жедел басқару құралдарын қолданумен және оқу әрекетін түзету жолдарын әзірлеумен байланысты. Жедел басқару спортшының дайындығының барлық түрлерінің тиімділігін, сонымен қатар жүктемені, жұмыс қарқындылығын және басқа параметрлерді басқаруды анықтайды. Бәсекелестік қызметті жедел басқару спортшының іс-әрекетінің тиімділігі туралы тұрақты ақпаратпен байланысты.

Осылайша, әрбір спорт түрі спортшылардың, соның ішінде каратэдоның спорттық дайындығын басқарудың өзіндік жүйесі бар деп айта аламыз.

Пайдаланған әдебиеттер

1.Марков К.К., Сивохов В.Л., Иванова О.А., Семенов Д.А. Управление тренировочным процессом спортсменов в спорте высших достижений на основе анализа характеристик variability ритма сердца // *Фундаментальные исследования*. – 2014. – № 12-1. – С. 179-182; URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=36092> (дата обращения: 22.02.2024)

2.Мелихова Т.В.Эффективность функционирования системы подготовки спортивного резерваТекст научной статьи по специальности «Науки об образовании» <https://cyberleninka.ru/article/n/effektivnost-funktsionirovaniya-sistemy-podgotovki-sportivnogo-rezerva>

3.Демьянов, С.А. Спортивный менеджмент и маркетинг: учебно-методическое пособие / С.А. Демьянов, В.П. Колесникович. – Пинск: ПолесГУ, 2013. – 72 с

Бектурсинов А. А.

2 курс магистранты

Ғылыми жетекшісі:Сайтбеков Н.Д.

PhD докторы, Батыс Қазақстан

инновациялық-технологиялық университеті,

Қоғамдық пәндер және дене мәдениеті кафедрасы

ГИМНАСТИКАЛЫҚ ҚОЗҒАЛЫСТАРДЫ ИГЕРУ КЕЗІНДЕ ОҚУ - ЖАТТЫҒУЛАРЫН ӘЗІРЛЕУДІҢ ӘДІСТЕМЕЛІК ПРИНЦИПТЕРІ

Гимнастика – бұл адамдардың үйлесімді дене тәрбиесінің белгілі бір құралдары мен әдістерінің тарихи дамыған жиынтығы. «Гимнастика» ұғымының бірнеше түсіндірмелері бар. Кейбіреулер бұл грек сөзі гимнос – жалаңаш (ежелгі гректер жалаңаш дене жаттығуларымен айналысқан) деген сөзден шыққан деп санайды. Басқалары грим гимназиясымен байланысты «гимнастика» ұғымының пайда болуы – жаттығу деп санайды. Бұл тұжырымдама қосымша түсіндірме бере алады: мен жаттығамын, жаттықтырамын – яғни бұл, гимнастиканың мәні мен мақсатын дәлірек айқындата түсетінін көрсетеді.

Мектептегі гимнастика сабақтары өсіп келе жатқан ағзаның үйлесімді қалыптасуына ықпал етуге, оқушының денсаулығы мен еңбек қабілетін жақсартуға, оны аса маңызды дағдылары мен іскерліктерінің, сонымен қатар қимылдардың жаңа түрлерін игеруге, дене бітімін дамытуға, президенттік тест тапсыруға жан-жақты дайындауға бағытталған. Сонымен қатар, гимнастика студенттердің жүйелі дене тәрбиесі мен спорттық әдеттерін, батылдық, табандылық, тәртіптілік, достық сезімі мен серіктестік сезімдерін, гигиена және мәдени мінез-құлықты дамытуға бағытталған. Осы тапсырмаларды орындау

гимнастиканың барлық түрлерін мақсатты пайдалану және әр сабақты жеке-жеке өткізу арқылы жүзеге асыруға бағытталған [1].

Жаңа гимнастикалық жаттығулардың бірқатар өзіндік ерекшеліктері бар:

1) машықтанушыларға арналған көптеген гимнастикалық жаттығулар – бұл алдыңғы қозғалыс тәжірибесінен бейхабар қозғалыстардың мүлдем жаңа формалары;

2) жаттығуларда жаттығу гимнастикалық стильде қимылдарды орындау қажеттілігімен байланысты;

3) гимнастикадағы қозғалыстың дағдылары өзгеретін ортада және гимнастиканың ішкі жағдайында жаттығулар жасау кезінде жоғары тұрақтылық пен тұрақтылыққа ие болуы керек;

4) гимнастикадағы қозғалыстың дағдылары өзгеретін ортада және гимнастиканың ішкі жағдайында жаттығуларды орындау кезінде жоғары тұрақтылық пен тұрақтылыққа ие болуы керек. Сонымен қатар шеберлік пластикалық болуы керек;

5) гимнастикалық жаттығулардың көп құрылымдылығымен және көп функционалдылығымен байланысты, бір жаттығудың әсерін жаңадан зерттелген екіншісіне ауыстыру мүмкіндігін ескеру қажет [2].

Қозғалыс құрылымының жалпылығына немесе айырмашылығына байланысты, олардың сенсорлық, энергетикалық немесе психологиялық қолдауында, бұрын орындалған жаттығудан жаңадан зерттелген жаттығуға оң немесе теріс ауысу мүмкін болады.

Берілудің жоғарыда аталған түрлерімен қатар эффектілер деп аталатын құбылыс да ерекшеленеді - бұл үлкен бұлшықет күшінен (тіпті қысқа мерзімді), шыдамдылықтан, күшті эмоционалды депрессиядан, психикалық стресстен кейін қозғалыстардың дәлдігінің уақытша нашарлауы. Мысалы, күш жаттығуларынан кейін қозғалыстарды үйлестіру уақытша нашарлайды, тіпті қолмен жазу сияқты мықты шеберлік.

Бұл құбылыстардың теріс салдарын болдырмау үшін:

а) теріс ауысу және салдарлардың пайда болу мүмкіндігін болдырмайтын жаңа жаттығуларды шебер жоспарлаңыз;

ә) бір мезгілде егжей-тегжейлі ұқсас, бірақ техникалық жағынан ерекшеленетін жаттығуларды болдырмауға. Мысалы, артқы флипті және темпті артқа айналдыруды оқымау керек;

б) екі снарядта қимылдардың құрылымына ұқсас жаттығуларды бір уақытта оқуға болмайды (иілу арқылы көтеру, штангаға, сақинаға, көлденең жолаққа алға немесе артқа серпілу);

в) жаттығуды бір бағытта оқыған кезде оны шеберлік деңгейіне жеткізбей, басқа бағытта оқу керек;

г) бұлшықеттің көп күш-жігерін, эмоционалды стрессті, шыдамдылықты және т.с.с. қажет ететін жаттығуларды жасамас бұрын жоғары дәлдікті, есептеуді, кеңістіктегі ұсақ бағдарлауды қажет ететін қозғалыстарды кешенді үйлестіретін жаттығулар, кеңістіктегі ұсақ бағдарлауды қажет етеді.

д) көптеген гимнастикалық жаттығуларды орындау батылдықты, батылдықты, эмоционалды тұрақтылықты, кейбір жағдайларда тіпті тәуекелге бару қажеттілігімен байланысты - мұның бәрі жаттығуларды игеруде үлкен қиындықтар тудырады.

Келесі оқыту әдістерін қолдана отырып, қатысушылардың жағдайын жеңілдетіңіз:

а) жаттығудың барлық бөліктері мен кезеңдеріндегі қозғалыстардың табиғаты туралы нақты көріністі жасау, өйткені ақпараттың жетіспеуі кедергі келтірудің, адамның күшті және мүмкіндіктеріне сенімсіздік, қорқыныштың негізгі себебі;

ә) уақтылы көмек пен сақтандыруды ұйымдастыру;

б) іс-әрекетте тәуелсіздікке жете отырып, ерік-жігерге, табандылыққа, табандылыққа, батылдыққа тәрбиелеу;

в) көптеген гимнастикалық, акробатикалық және көркем гимнастикалық жаттығуларды орындау кезінде вестибулярлық анализатордың рецепторларын тітіркендіретін үдеулер жасалады [3].

Оларға шамадан тыс әсер ету қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, эмоционалды тұрақтылыққа, жаттығулар жасау кезінде батылдық пен батылдыққа кері әсер етуі мүмкін.

Гимнастикалық жаттығуларды оқытуда ауызша әдіс, көрнекілік әдісі, жаттығу әдісі қолданылады. Ауызша әдіс оқытудың келесі әдістерінде іс жүзінде жүзеге асырылады: сипаттау, түсіндіру, әңгіме, нұсқау, нұсқау және т.б. Көрнекілік көрсету әдісі жаттығуды көрсетуде, түрлі көрнекі құралдарды көрсетуде, макеттерде, сыртқы белгілерді, қозғалыстарды шектеуде және т.б. қолдануда қолданылады. Оқушылар жаттығудың визуалды бейнесін жасайды.

Бұл сурет көрсетілген жаттығу техникасына дәлірек сәйкес келеді, адам оны тезірек және дұрыс орындайды. Жаттығу әдісі негізінен оқушылардың моторикасына әсер етуге мүмкіндік береді. Бұл жағдайда жаттығудың қозғалыс бейнесі, қозғалтқыш шеберлігі, содан кейін дағды біртіндеп қалыптасады. Бұл әдіс жоғарыда қарастырылған тұтас және бөлшектелген жаттығулар түрінде бірге қолданылады.

Жаттығуларды бөлшектелген әдіспен оқып-үйрену кезінде келесідей әдіс-тәсілдерді қолдануға болады:

а) жаттығуды орындау техникасындағы негізгі нәрсені игеру;
ә) жаттығудың сол немесе басқа кезеңінде денені немесе оның жеке байланыстарын бекіту;

б) жаттығудың оқу бөлігіндегі немесе фазасындағы сымдар;

в) қозғалысты еліктеу;

г) бастапқы және соңғы қозғалыс жағдайларының өзгеруі;

Толық және бөлшектелген жаттығу келесі оқыту әдістерімен толықтырылады:

а) жетекші жаттығулар;

ә) түрлі сенсорлық жүйелер үшін қосымша сілтемелер;

б) физикалық көмек;

в) оқу ортасының өзгеруі және т.б.

Жетекші жаттығулар жаттығу туралы идеяларды құру немесе нақтылау үшін қолданылады. Олар зерттелген жаттығудың әр кезеңіндегі қозғалыстардың сипатын сезінуге және түсінуге көмектеседі.

Бұл жаттығуларды таңдағанда келесі ережелер сақталады:

а) жетекші жаттығулар қозғалыс құрылымында зерттелген жаттығуға немесе оның негізгі бөліктеріне ұқсас болуы керек;

ә) оларды өсіп келе жатқан қиындықтарға сәйкес орналастыру керек;

б) алдыңғы жаттығуды игергеннен кейін ғана келесі жаттығуға көшу керек;

в) егер жаттығуларда күрделі жаттығулар орын алса, сіз алдыңғы, жеңіл жаттығуларға оралуыңыз керек;

г) оқушылардың жаттығуды игеруге дайындығы аз болған сайын, жетекші жаттығулар неғұрлым көп орындалуы керек.

Оқу процесінде жетекші жаттығулармен қатар дайындық жаттығулары жасалады. Олардың көмегімен студенттер қажетті жаттығулар жасауға қажетті қозғалыс және ақыл-ой қабілеттерін, сенсорлық жүйелер мен энергиямен жабдықтау жүйелерін дамытады.

Көрнекі және есту нұсқаулары жаттығулар туралы дұрыс түсінік қалыптастыруға, оның кеңістіктік, уақыттық және қуаттық параметрлеріне, сонымен қатар дененің әртүрлі бөліктерімен қимылдарды үйлестіруге ықпал етеді. Белгілеу ретінде әртүрлі заттар, қабырғалардағы, төбелердегі белгілер, арнайы белгіленген қалқандар, снарядтарға орнатылған қозғалыс шектегіштері, аспалы шарлар, еденге немесе төсеніштерге сызылған сызықтар және т.б. қолданылады. Дыбыстық сигналдар қимылдардың ырғағын, бұлшықет күштерін уақытылы қолдану үшін қолданылады. Мұның бәрі оқушыға кеңістіктегі серуендеуге көмектеседі, дұрыс жаттығуға ықпал етеді, өз іс-әрекетіңізді бағалауға мүмкіндік береді.

Жаттығуды орындау техникасын түсіндіру-жаттығу туралы түсінік жасаудың ең жауапты және күрделі әдістемелік тәсілі.

Түсініктеме қысқа, айналысатын таныстарға негізделген болуы тиіс. Қабылдау үшін оқылатын жаттығу неғұрлым күрделі болса, соғұрлым толық және түсінікті түсіндірумен үйлеседі. Қозғалыс техникасын түсіндіргенде оқушымен жаттығуды сәтті орындау үшін ең маңызды ақпарат хабарланады. Қозғалыс заңдылықтарын ашуға ерекше көңіл бөлінеді және оларға сәйкес жаттығуды орындау тәсілдері түсіндіріледі. Жаттығуды сынау. Бұл әдістемелік тәсіл оқушылар жаттығу туралы нақты түсінік алып, оны орындау техникасын түсінгеннен кейін ғана қолданылады. Жаттығуды сынау кезінде оқушылардың жаттығу бейнесінен жаттығудың өзін құру қабілеті анық көрінеді [4].

Бұл қабілеттіліктің көрінісінде қозғалыстың координациясы, бұлшықет күші, икемділік, қозғалыс әрекетінің жылдамдығы, зейін, жаттығу туралы түсініктің дәлдігі, қозғалыстың реттілігі мен заңдылықтарын есте сақтау, ерік-жігер, сабаққа жалпы көзқарас маңызды рөл атқарады.

Оқу процесінде жетекші жаттығулармен қатар дайындық жаттығулары жасалады. Олардың көмегімен студенттер қажетті жаттығулар жасауға қажетті қозғалыстық және ақыл-ой қабілеттерін, сенсорлық жүйелер мен энергиямен жабдықтау жүйелерін дамытады.

Көрнекі және есту нұсқаулары жаттығулар туралы дұрыс түсінік қалыптастыруға, оның кеңістіктік, уақыттық және қуаттық параметрлеріне, сонымен қатар дененің әртүрлі бөліктерімен қимылдарды үйлестіруге ықпал етеді. Белгілеу ретінде әртүрлі заттар, қабырғалардағы, төбелердегі белгілер, арнайы белгіленген қалқандар, снарядтарға орнатылған қозғалыс шектегіштері, аспалы шарлар, еденге немесе төсеніштерге сызылған сызықтар және т.б. қолданылады. Дыбыстық сигналдар қимылдардың ырғағын, бұлшықет күштерін уақытылы қолдану үшін қолданылады. Мұның бәрі оқушыға кеңістіктегі серуендеуге көмектеседі, дұрыс жаттығуға ықпал етеді, өз іс-әрекетіңізді бағалауға мүмкіндік береді.

Қолданылған әдебиеттер тізімі

1. Петров П. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.:, 2000. - 448 с.
2. Ситель А.Б. Гимнастика будущего: метод. пособие. - М. : Метафора, 2010. 340 с.
3. Архипова Ю.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: метод. Рекомендации / Ю. А. Архипова, Л. А. Карпенко. – СПб.: Гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. 2001. – 24 с.
4. Миронов В.М. Гимнастика: учеб. пособие для ун-та физ. культуры и фак. физ. воспитания пед. вузов Респ. Беларусь; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : БГУФК, 2007. – 254 с.

Берікқызы Д., Серікқызы Т.

1-курс студенттері

Ғылыми жетекшісі: Жиёмбаев А.Ш.

педагогика ғылымдарының магистрі

Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі кафедрасы

Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университеті

ЖАС ФУТБОЛШЫЛАРДЫҢ ОҚУ-ЖАТТЫҒУ ҮДЕРІСІНДЕГІ ЗАМАНАУИ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАР

Аңдатпа. Қазіргі заманғы ақпараттық технологиялар қоғамдық өмірдің барлық салаларына енді. Олар дене шынықтыру жүйесінде белсенді қолданылады (ұялы телефондар, бейнекамера, компьютер, ноутбук және т.б.).

Мұғалім оқу процесін үйлестіреді, бағыттайды, басқарады, ал материалды компьютер "түсіндіреді". Бейнежазба, дыбыс және мәтін көмегімен оқушылар зерттелетін қозғалыс әрекеті туралы түсінік алады, қозғалыс тізбегін модельдеуді үйренеді, қателерді анықтайды және оларды жояды.

Мақалада жас футболшылардың жаттығу үрдісінде қолданылатын инновациялық технологиялар қарастырылған. Оқу-жаттығу сабағының мақсаттарына байланысты оқытудың әртүрлі формаларына, құралдарына, әдістеріне талдау жасалды.

Сондықтан, инновациялық технологиялардың жаңартылған оқу әдістерін енгізу бүгінгі күннің басты талабы.

Түйін сөздер: Компьютер, ноутбук, ұялы телефон, футбол, технология, жаттығу үрдісі, жас футболшылар, жаттығулар, дене дайындығы.

Кіріспе

Мақсаты. Дене шынықтыру сабағында инновациялық технологияларды қолдану әдістемесін әзірлеу және эксперимент түрінде негіздеу.

Міндеттері:

1. Жас футболшылардың оқу-жаттығу үдерісінде ақпараттық коммуникациялық технология бойынша ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді зерттеу.

2. 13-14 жас аралығындағы жас футболшылардың техникалық дайындығына арналған айналмалы -жаттығу әдісінің тиімділігін бағалау.

3. Ақпараттық - коммуникациялық технологияларды қолдана отырып, жас футболшыларға жаттығулар кешенін әзірлеу.

Зерттеу әдістері: Осы жұмыстың алдына қойылған міндеттерді шешу үшін төмендегі әдістер қолданылды:

1. Әдебиетті талдау.
2. Сауалнама
3. Педагогикалық эксперимент
4. Бақылау сынақтары.

1.1 Дене шынықтыру сабақтарындағы ақпараттық-коммуникативтік технологиялар

Қазіргі заманғы ақпараттық технологиялар қоғамдық өмірдің барлық салаларына енді. 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.

Қазір жоғары компьютерлік технологиялар ғасыры. Бұл дене шынықтыру сабағында ақпараттық-коммуникациялық технологияларды қолдану объективті және табиғи процесс екенін білдіреді. Мектептерде компьютерлік қолдау сабақтарын өткізуге барлық жағдай жасалған: интерактивті тақта, мультимедиялық проектор, компьютер. Мұғалім оқу процесін үйлестіреді, бағыттайды, басқарады және ұйымдастырады, ал материалдың өзі оның орнына компьютерді "түсіндіреді". Бейнежазба, дыбыс және мәтін көмегімен оқушылар зерттелетін қозғалыс әрекеті туралы түсінік алады, қозғалыс тізбегін модельдеуді үйренеді, қателерді анықтайды және оларды өздігінен жояды, бұл сабақтарды мазмұнды және қызықты етеді[1].

Қазіргі уақытта «инновация» термині жиі қолданылады. «Инновация» термині латын тіліндегі «innovus» (in– в және novus– жаңа) сөзінен шыққан. «Инновация» термині «жаңашылдық» ұғымымен тығыз байланысты және көбінесе бұл терминдер синоним ретінде қолданылады. Бұл ұғымдардың біріктіруші бастауы инновацияны (жаңашылдықты) екі мағынада, яғни инновация ретінде (жаңа педагогикалық тәсіл, жаңа технологияларды пайдалану және т.б.) және оны жүзеге асыру процесі ретінде қарастыру болып табылады. Егер біз инновацияларды материалдық өнім ретінде қабылдайтын болсақ, онда олар

жаңашылдықпен (жаңа процестер, әдістер және т.б.) салыстырылады, ал процесс ретінде олар жаңашылдықты дамытуға, жандандыруға, пайдалануға және таратуға бағытталған өзгерістер ретінде қарастырылады [1].

Жас футболшыларды оқыту - бұл тәрбие мен оқытудың күрделі және мақсатты процесі.

Оның басты мақсаты - барлық қажетті құралдар мен мүмкіндіктерді пайдалана отырып, футболмен айналысатын баланың жеке басының үйлесімді дамуы негізінде әр ойыншыдан максималды дайындыққа қол жеткізу, футболшыларды спорттық жаттықтырудың басты міндеті-ойыншының футбол дағдыларын толық игеруге мүмкіндік беретін физикалық және психикалық қасиеттерін дамыту.

Спорттық жаттығудың жалпы білім беру мақсаты-жаттықтырушының ойыншылармен жүйелі және мақсатты жұмысы барысында пікірлес адамдар тобын құру.

Физикалық жетілдірумен қатар, ойыншылар психикалық және моральдық қасиеттерді дамытады, бұл тек спорттық нәтижелерге ғана емес, сонымен қатар балалардың күнделікті, сондай-ақ қоғамдық өміріне оң әсер етеді.

Жаттығу процесінде жаттықтырушы жас футболшыларды дайындауда басшылыққа алатын өзіндік заңдылықтар бар.

Бұл, ең алдымен, жоспарлау мазмұны, құралдары мен әдістеріне және оқу процесін ұйымдастыруға әсер етеді. Жаттығу барысында негізгі принциптерді іске асырудың дәйектілігі сабақтардың сапасы мен тәрбиелік тиімділігі болып табылады.

Мысалы, маңызды: жаттығулар әр түрлі ме, жүйелі түрде жүргізіле ме, жүктеме қалай артады, сабақтардың циклдік сипаты сақталады ма. Мұның бәрі дайындықтың соңғы нәтижесіне айтарлықтай әсер етеді.

Футболдағы спорттық көрсеткіштер жаттығулар өтетін жағдайларға да байланысты.

Материалдық база (алаңдар мен спорт залдары, жабдықтар мен құрал-жабдықтар, жаттықтырушыларға арналған әдістемелік құралдар), медициналық қамтамасыз ету, әлеуметтік жағдайлар-жаттығулардың тиімділігіне әсер ететін маңызды факторлар. Мұны сабақтың оңтайлы жағдайларын жасау кезінде ескеру қажет.

Әрине, жас футболшыларды дайындаудың негізгі құралы - бұл тапсырманы орындау үшін әдістемелік тұрғыдан дұрыс таңдалған және қолданылатын қозғалыс әрекеттері болып табылатын физикалық жаттығулар.

Футбол ойынының кешенді сипаты тактикалық, техникалық және физикалық дайындықты қамтитын жаттығулардың кешенді әдістемесін анықтайды. Балалардың арнайы дене шынықтыру дайындығы жалпы дене шынықтыруға негізделген.

Арнайы дене шынықтыру, ең алдымен, жылдамдық, күш, ептілік сияқты қасиеттерді дамытуға бағытталған.

Дене шынықтыру процесінде қолданылатын жаттығулар футболға тән қозғалыстардың сипатына мүмкіндігінше жақын. Жақсы дене шынықтыру ойын барысында тактикалық және техникалық тапсырмаларды орындау үшін қажетті алғышарттар жасайды. Техникалық жаттығудың басты бағыты - доппен жұмыс.

Жаттықтырушы жаттығудың әртүрлі түрлерін қолдана алады. Футбол техникасының элементтерін игерудің міндетті шарты – «Доп сезімін» дамыту. Бұл әртүрлі доп жаттығуларының арқасында жүзеге асырылады. Бұл жаттығулар балалар мен жасөспірімдерді жаттықтыруда үлкен рөл атқарады.

2.1 Зерттеудің міндеттері мен әдістері

1.Жас футболшылардың оқу-жаттығу үдерісінде ақпараттық коммуникациялық технология бойынша ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді зерттеу.

2. 13-14 жас аралығындағы жас футболшылардың техникалық дайындығына арналған айналмалы -жаттығу әдісінің тиімділігін бағалау.

3.Ақпараттық - коммуникациялық технологияларды қолдана отырып, жас футболшыларға жаттығулар кешенін әзірлеу.

Қойылған міндеттерді орындау үшін келесі зерттеу әдістері қолданылды:

- * Ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді зерттеу және талдау.
- * Педагогикалық бақылау.
- * Тестілеу.
- * Педагогикалық эксперимент.
- * Сауалнама

2.2 Зерттеуді ұйымдастыру

Зерттеу Құлсары қаласының «JIGER» футбол мектебінде 2022-2023 оқу жылы бойына жүргізілді. Екі топ құрылды: бақылау және эксперименталдық. Әр топта 10 адамнан.

Бірінші кезеңде біз ғылыми - әдістемелік әдебиеттерді зерделеп, талдадық, арнайы бақылау жаттығуларын әзірледік және іріктедік, эксперимент жүргізу бойынша топтармен таныстық және оларды іріктедік. Бірінші кезеңнің міндеттері:

- 13-14 жас аралығындағы тереңдетілген оқыту кезеңінде айналысатын ұлдар тобымен танысу;

- балалармен және жаттықтырушылар құрамымен алғашқы әңгімелесуді ұйымдастыру;

- оларды дамытудың физикалық және техникалық сапасы бойынша тестілерді өткізу;
- алғашқы әңгімелесу футболдан тереңдетілген оқыту топтарында оқитын ұлдармен өткізілді. Біз кіріспе және тақырыптық әңгімелер ұйымдастырдық.

Екінші кезеңде 13-14 жас аралығындағы тереңдетілген оқыту кезеңінде күштік қабілеттерді тәрбиелеудің нақты міндеттері мынадай тәртіппен әзірленді:

- дұрыс дене дамуы мен дайындығына ықпал ететін салауатты өмір салтын нығайту және түсіну;

- күштік қабілеттердің, төзімділіктің дамуы және жылдамдық-күштік қасиеттердің артуы;

- ойын жағдайларында техникалық тәсілдерді орындаудың дербестігін, тұрақтылығы мен сенімділігін оқыту;

- осы кезеңдегі футболшылардың физикалық және күштік дайындығы бойынша нормативтік талаптарды орындау.

Зерттеудің үшінші кезеңде педагогикалық эксперимент жалғастырылды. Алынған зерттеу материалдарына жалпылау жұмыстары жүргізілді: алынған материалды статистикалық өңдеу, практикалық ұсыныстарды толықтыру.

Қорытынды

1. Жұмысының тақырыбы бойынша ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді зерттеу және талдау жасап, келесі қорытынды шығаруға болады: оқу - жаттығу сабақтары кезінде ақпараттық- коммуникациялық технологияны қолдану техникалық шеберлікті жетілдіруге, қимыл - қозғалыстардың сандық және сапалық сипаттамалары, футболшының техникалық дайындық деңгейі туралы шұғыл және сенімді ақпарат алуға мүмкіндік береді. Ақпараттық коммуникациялық технологиясы ұтымды ойын техникасын тезірек игеруге, ойыншының жеке техникалық ерекшеліктерін ашуға және оларды кәсіби мансаптың кез-келген кезеңінде жетілдіруге мүмкіндік береді.

2. Біз 13-14 жас аралығындағы жас футболшылардың техникалық дайындылығына арналған айналмалы - жаттығу әдісінің тиімділігін анықтадық. 13-14 жастағы футболшылардың дене қасиеттерін дамыту үшін әртүрлі бұлшықет топтарына кешенді әсер етуді қамтамасыз ететін айналмалы – жаттығу әдісін қолданған жөн. Жаттығулар станцияларда өткізіледі және әрбір келесі серия жұмысқа жаңа бұлшықет тобын қосатындай етіп таңдалады. Жаттығулар саны, станцияларда орындау ұзақтығы, оқушылардың жасына, жынысына және дайындығына байланысты болды. Зерттеу көрсеткендей алғашқы және қорытынды тестілеу көрсеткіштерін салыстыру барлық тексерілген көрсеткіштердің өскенін көрсетілді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1 Жанатбекова Н.Ж., Борибекова Ф. Білім беру жүйесіндегі инновациялық технологиялар. Оқу құралы. Алматы 2019.

- 2 Бұлақбаева М.К. Педагогикалық шеберлік негіздері: оқу құралы. – Алматы 2016ж.
- 3 Ботағариев Т.А., Тулегенов Е.К., Мамбетов Н.М., Аралбаев А.С., Срымova Б.Ж., Кубиева С.С. Использование информационных технологий в учебном процессе по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» в вузе и школе. Монография.
- 4 Бөрібекова Ф.Б., Жанатбекова Н.Ж. Қазіргі заманғы педагогикалық технологиялар.
- 5 Тайжанов С., Қарақов С.Б., Тайжанов Д.С. «Футбол». Алматы 2019 ж.

Вешнякова А.М.
студентка 4 года обучения
Научный руководитель: Кифик Н.Ю. к.п.н.
кафедра теории и практики физической культуры и спорта
КРУ им.А.Байтурсынұлы

ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ОБНОВЛЕННОЙ ПРОГРАММЫ

Физическое воспитание в общеобразовательной школе является неотъемлемой частью формирования общей культуры личности учащихся.

Эта учебная дисциплина, обязательна для всех типов общеобразовательных школ, предусматривается учебными планами, включается в учебное расписание обязательных занятий, в течение всего периода обучения в объеме не менее трех часов в неделю.

Согласно обновленной программе целью физической культуры является развитие всех систем организма, совершенствование свойственных каждому ученику физических качеств и связанных с ними способностей. Физическая культура играет большую роль в воспитании личности. Она способствует физическому развитию обучающихся, а также развитию социальных, личностных и духовных качеств. В контексте школьного образования физическая культура также направлена на пропаганду здорового образа жизни среди обучающихся.

Изучая учебную программу, мы видим, что целью учебного предмета «Физическая культура» является повышение мотивации обучающихся к укреплению физического и психического здоровья с учётом возрастных и индивидуальных особенностей, приобретение обучающимися спортивно-специфических двигательных навыков и развитие физических способностей.

Содержание учебной программы нацелено на:

- 1) формирование знаний по истории развития физической культуры и спорта;
- 2) совершенствование основных физических качеств, развитие спортивно-специфических умений и навыков;
- 3) развитие коммуникативных навыков, в частности, способности использовать информацию из различных источников, четко представлять ее в соответствующей форме;
- 4) развитие мыслительных и исследовательских навыков;
- 5) формирование морально-волевых качеств.

Таким образом, посмотрев, на что нацелена учебная программа, мы можем заметить, что все больше появляется теоретического материала, который учитель физической культуры должен донести до учеников.

В процессе изучения предмета «Физическая культура», обучающиеся:

- 1) применяют приобретённые предметные знания, умения и навыки в повседневной жизни; оценивают необходимость в улучшении двигательных компетенций в своём физическом развитии;
- 2) развивают личные нравственные качества и осознают необходимость честной игры и непрерывного саморазвития;
- 3) понимают важность и необходимость соблюдения правил личной гигиены;

- 4) знают о влиянии физических упражнений на физическую и энергетическую систему человека;
- 5) оценивают физическое состояние как свое, так и других;
- 6) развивают навыки критического и творческого мышления, навыки разрешения проблем и коммуникативные навыки.

В изучении урока физкультуры мы можем видеть, что обновленная программа настроена на сознательность учеников, дети должны понимать, во-первых, зачем им нужен данный учебный предмет, во-вторых, как использовать знания, умения и навыки в повседневной жизни, в-третьих осознано подходить к своему здоровью и понимать, как можно его улучшить. Структура обновленной системы образования строить на осознанности и на перспективе. Урок физической культуры выступает мостом между здоровьем и учениками. Учитель должен донести важность данного предмета в удобной форме для ученика и дать знания о том, как можно избежать каких – либо проблем со здоровьем или как его можно улучшить.

Содержание программы по учебному предмету физическая культура разделено на три основных раздела это: двигательная деятельность, творческие способности и критическое мышление через двигательные навыки, здоровье и здоровый образ жизни. Каждый раздел далее разделяются на подразделы, содержание которых представлено в виде учебных целей для определенного класса.

Раздел двигательная деятельность включает в себя развитие различных двигательных навыков, таких как точность, контроль, маневренность, применение комбинированных движений, преодоление трудностей. Также раздел включает применение и оценивание тактики, стратегии и структурных идей в ряде физических упражнений, оценивание собственных умений и умений других для улучшения выполнения двигательных действий.

Творческие способности и критическое мышление через двигательные навыки является вторым разделом учебной программы. Раздел включает в себя адаптацию приобретенных знаний на уроке физкультуры связанных с двигательной деятельностью и правилами соревновательной деятельности, развитие лидерских навыков, развитие навыков эффективной работы, оценивание правил и структуры приемов, критическое оценивание собственных и других способностей.

Третьим разделом в учебной программе является здоровье и здоровый образ жизни, он имеет следующее содержание: формирование знаний о личном здоровье и здоровом образе жизни, изучение и испытание на практике упражнений различной физической нагрузки, их влияния и связи с энергетической системой организма, разработка и применение стратегий управления рисками в ряде физических нагрузок, направленных на укрепление здоровья и применение знаний и навыков для обогащения опыта физических упражнений других людей.

Базовое содержание учебного предмета физическая культура для 5-6 класса имеет следующую структуру – это обучение навыкам бега, прыжков и метания; модифицированные командные игры, а для 6 класса уже спортивные командные игры; укрепление организма через гимнастику; казахские национальные и интеллектуальные игры; лыжная, кроссовая и коньковая подготовка; занимательные игры на взаимодействие, для 6 класса- приключенческие игры; обучение навыков и понимания в играх – вторжениях, для 6 класса улучшение навыков посредством игр; обзор и развитие легкоатлетических навыков, а для 6 класса это – улучшение навыков бега, прыжков и метания.

Содержание данных разделов весьма неустойчиво так, например, у молодого учителя может вызвать множество вопросов таких как «Чему именно учить?», «Какие двигательные навыки ученик должен приобрести?», и самое главное, а «Каким образом оценивать ученика?», так как программа не дает определения насколько ученик должен овладеть двигательным навыком, и какая оценка должна быть у него в конце. Если рассматривать, от индивидуальности, то на какой процент ребенок должен продвигаться, чтобы мы могли

это оценить и понимать, что мы идем в правильном направлении. На такие вопросы программа не дает ответа.

При этом, обновленная программа предоставляет учителям свободу творчества в выборе форм, методов, технологий обучения и мотивации для учащихся.

В 2018 году был проведен анализ обновленной программы образования и был выявлен следующий ряд положительных и отрицательных сторон.

Изучив и ознакомившись с опытом преподавания учителей, работающих в новых условиях, выяснилось, что:

1. Обучающимся нравятся новые формы, основанные на личностно-ориентированном подходе с активизацией их самостоятельной познавательной деятельности, применение ИКТ.

2. Учителя отмечают, что обучающиеся довольно объективно оценивают сами себя (в рефлексии).

В числе негативных положений учителя отмечают:

1. Отсутствие и подмена научной терминологии и понятий в области физической культуры. Например, выполнить ряд комплексных физических упражнений; сбалансированная комбинация традиционных и современных методов и процессов проведения физического воспитания.

2. Отсутствие у школьников мотивации к занятиям, которые не будут оценены, т.е. отсутствие текущих оценок на уроке (среднее звено, аттестация двигательных достижений по форме «зачтено»).

3. При существующей материальной базе проведение урока в спортивном зале с двумя-тремя классами не позволяет выполнять самостоятельную деятельность учащихся качественно и с достаточным количеством инвентаря.

4. Не определено содержание двигательного компонента урока физической культуры (отсутствуют конкретные двигательные действия). Содержание обучения двигательным действиям в уроке полностью отдано на совесть и квалификацию учителя.

5. Отсутствие в программе нормативов и требований к физической подготовленности учащихся (на что должен ориентироваться учитель).

6. Отсутствие у учителя мотивации к проведению уроков с высокой моторной плотностью, что в предыдущих учебных программах являлось ведущим критерием качества и эффективности занятия.

Урок физической культуры в условиях обновленной программы в большей степени направлен на формирование ценностного отношения к своему здоровью. Физическая культура представлена как средство борьбы со стрессом, что тоже является фактором здоровья. Наличие измененных целей и задач меняет суть и содержание урока. Раньше физическая культура была нужна для формирования двигательных навыков, сейчас же она представлена как часть повседневной жизни. Концепцией обновленного образования в сфере физической культуры представлено как необходимое средство для качественной жизни. Данные цели коренным образом меняют отношение к уроку физической культуры.

При этом нерешенным остается вопрос с мотивацией учащихся к занятиям физической культуры. Отсутствие оценок по урокам физической культуры дает свои плоды и не в лучшую сторону, согласно данным из научной статьи «Сравнительный анализ развития физического воспитания в школах Казахстана и зарубежных государств». Результаты состояния здоровья школьников Республики Казахстан, согласно этим, данным указывают на динамику снижения здоровья с каждым годом. Так по результатам медицинского осмотра 2021 года, который охватил 480 540 детей (85%), на первом месте среди заболеваний у школьников находится патология органов зрения: в 2020 году – 22 795, а в 2021 году увеличилось до 60 490 школьников; на втором месте – нервно-психические заболевания в 2020 году – 5 872, в 2021 г. увеличилось в 2,7 раза – 15 946, на третьем месте – патология осанки (сколиоз), в 2020 г. – 2517, а в 2021 г. – увеличилось до 6112 детей.

Данная статистика должна заставить задуматься, и в первую очередь, пересмотреть отношение к уроку физической культуры, как к средству развития двигательной активности, направленных на формирование здорового образа жизни и профилактике заболеваний учащихся.

Вучев В.Н.

аспирант 2 года обучения СКФУ
Научный руководитель: Магин В.А.,
профессор, д.п.н., СКФУ
кафедра образовательных технологий
физической культуры и спорта
СКФУ, город Ставрополь, Россия

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ

Аннотация: интеграция стран в мировое сообщество закономерно влечет за собой и интеграцию образования, которая предполагает организацию различных форм международного сотрудничества. Одной из форм такого сотрудничества является обучение иностранных студентов. Проведение занятий по физической культуре с иностранцами имеет ряд своих особенностей. Учет этих особенностей, а также ряда других факторов, поможет положительным образом решить проблемы стресса, связанные преодолением учебных нагрузок, восстановлением психофизических сил.

Ключевые слова: билингвальное образование, иностранные студенты, физическое воспитание, предметно-языковое интегрированное обучение.

При изучении предмета на иностранном языке, последний выступает в качестве ресурса овладения деятельностью, поэтому нельзя ограничивать обучение подходом только с позиции лингводидактических методик. Одним их эффективных средств социально-культурной адаптации иностранных студентов к обучению в ВУЗе является физическое воспитание.

Термин «билингвальное образование» – означает изучение определенных предметов на двух языках – родном и иностранном. Оно предполагает взаимодействие педагогов и обучающихся в процессе изучения предмета, посредством которого достигается синтез компетенций (предметной, языковой и межкультурной), обеспечивающий высокий уровень владения иностранным языком и глубокое понимание обучающимися содержания предмета. В билингвальном образовании иностранных студентов в России целесообразно использовать язык-посредник, английский, в качестве «родного» языка, учитывая разнообразие студентов и тот факт, что английский язык широко признан в качестве универсального международного языка для коммуникации [4].

Педагогической технологией в системе билингвального образования выступает - предметно-языковое интегрированное обучение (Content and Language Integrated Learning, или CLIL). Технология тематически-ориентированного преподавания дисциплины, соединяющая язык и предметное содержание, предоставляющая обучаемым расширенные возможности для приобретения профессиональных компетенций при изучении различных предметов. В силу своих особенностей одним из направлений для применения CLIL является физическое воспитание. В этом направлении она широко применяется в различных европейских странах таких как Италия, Греция, Испания и других. Использование CLIL неизбежно влечет за собой изменения в процессе преподавания и обучения, поэтому авторы указывают на необходимость анализа, помимо чисто лингвистического аспекта, того, как влияет на предметы применение CLIL [7].

Кроме того, с точки зрения преподавателя, CLIL также способствует приобретению профессиональных компетенций и не обрезает содержание, а повышает его усвоение.

С другой стороны, с точки зрения теории когнитивной нагрузки [7], утверждается, что рабочая память студентов перегружена из-за одновременной обработки нового содержания и иностранного языка. Таким образом, вполне вероятно, что студенты, обучающиеся с помощью технологии CLIL, будут испытывать трудности, имея ограниченные знания иностранного языка, лексически насыщенные тексты и ограниченные фоновые знания по предмету [5]. Кроме того, в некоторых исследованиях можно обнаружить результат, демонстрирующий, что трудно достичь строгого баланса языка и содержания дисциплины [7].

Поэтому для лучшего понимания проблемы в области физического воспитания, необходимо выяснить, достигаются ли цели учебной программы по физической культуре и спорту, когда при обучении используется технология предметно-языкового интегрированного обучения [6]. Сосредоточившись на физическом воспитании, выделяются несколько ключевых факторов, которые являются основой дисциплины и будут подвержены изменениям при использовании технологии CLIL, такие как:

- эффективность воздействия учебной программы;
- внедрение языка;
- методика преподавания;
- мотивация;
- рабочая нагрузка.

Исследователи в области физической культуры и спорта предполагают, что использование иностранного языка в аспекте проводимого мероприятия будет иметь как направленность на физическое развитие студентов, так и на развитие профессионального языка, что обязательно влечет за собой изменение элементов учебной программы по физической культуре, таких как цели, оценка и содержание. Даже, если цели физического воспитания являются приоритетными, то нельзя пренебрегать профессиональной терминологией иностранного языка. Сосредоточившись на оценке, возникает вопрос, следует ли оценивать язык, содержание или и то, и другое. Большинство авторов придерживаются того, что необходимо оценивать и профессиональный язык, учитывая билингвальность образования [1, 4].

С точки зрения содержания программы физического воспитания и акцента на ее практическую часть, обнаруживаются ссылки на то, что происходят ухудшения в обучении двигательным навыкам как результат сокращения времени физической активности. Это подводит к выводу, что внедрение языка должно быть неотъемлемо от поддержания двигательной активности иностранных студентов. Следует включать все четыре языковые составляющие и расширять возможности для взаимодействия с обучением двигательным навыкам. Тем не менее, сохраняется риск теоретизировать дисциплину, в ущерб практическим занятиям. Поэтому от преподавателей физической культуры все больше требуется знаний языковой педагогики, которая позволит сделать содержание физического воспитания максимально понятным для иностранных студентов. Следовательно, чтобы обеспечить баланс между двигательными, лингвистическими и когнитивными требованиями, методы преподавания физической культуры должны быть пересмотрены, чтобы взаимодействие между участниками педагогического процесса были наиболее доступными, в аспекте обеих сторон, и эффективными [3, 6].

Еще один аспект, требующий внимания в физическом воспитании иностранных студентов при использовании технологии предметно-языкового интегрированного обучения – это мотивация. Существует два полярных мнения: одни авторы утверждают, что CLIL является мотивирующим фактором для обучаемых [4, 5, 7], другие – что он может исказить образовательную программу [2, 6].

С одной стороны, внутренняя мотивация обучаемых к двигательной активности положительно влияет на изучение английского языка, который становится подкреплением при изучении содержательной основы программы физического воспитания. С другой стороны, есть исследования, предупреждающие, что иностранный язык может

превратиться в элемент, негативно влияющий на интерес учащихся к физкультуре. В частности, предполагают, что изучение иностранного языка может вызвать стресс и тревогу.

Наконец, что касается нагрузки, необходимо подчеркнуть недостаток материалов, направленных на развитие профессионального языка в заданиях по физической культуре и спорту. Разработано материалов в данном направлении достаточно мало, что подразумевает увеличенный объем нагрузки для преподавателей при разработке программы и содержания занятий с иностранными студентами. Поскольку необходимо лингвистическое и педагогическое образование в области физической культуры и спорта, то отсутствие профессиональных компетенций в одном из направлений, будет означать неспособность осуществлять взаимодействие с иностранными студентами в аспекте физического воспитания [7].

Технология предметно-языкового интегрированного обучения находит свое применение в неанглоязычных странах, поскольку, как известно английский является международным универсальным языком для коммуникации. Этот факт объясняет, что значительное количество исследований, касающихся этой технологии, было разработано и опубликовано в таких странах, как Греция, Испания или Италия [6, 7].

Физическая культура является одним из предметов, наиболее часто выбираемых для внедрения CLIL, поскольку, по мнению ряда европейских авторов [5, 6, 7], дисциплина предлагает множество возможностей, способствующих эффективному изучению языка и овладению профессиональными компетенциями. Кроме того, растет объем исследований, отраженных в ряде литературных источников [1, 2, 4, 6], по преподаванию физической культуры с помощью технологии CLIL, в которой рассматриваются: мотивация учащихся, язык, используемый на уроках, восприятие преподавателей. Несмотря на это, существуют опасения, что физкультура, как и другие предметы, потеряет свою индивидуальность, если слишком много внимания будет уделяться языку. Один из наиболее часто выделяемых аргументов заключается в том, что добавление нового языка может уменьшить содержание и функции дисциплины, особенно обучение двигательным навыкам, поскольку дисциплиной подразумевается выделение большого количества времени на практическую деятельность. В частности, CLIL может сократить время, затрачиваемое на физическую активность, из-за необходимости более длительных объяснений и того факта, что обучаемых нужно поощрять, используя все четыре языковых навыка (аудирование, говорение, чтение и письмо).

Список литературы

1.Груцян Н. Б., Груцян В.И. Физическая культура как мощный фактор, способствующий адаптации иностранных студентов в вузе // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 2. – С. 37-39.

2.Морозова О.В., Блохина О.Ю., Коноплева Е.Г. Анализ физической подготовленности иностранных студентов АГМУ // Тенденция развития психологии, педагогики и образования: материалы научно-практической конференции. - Казань, 2016. – С. 44-46.

3.Пискун О.Е., Венгерова Н.Н., Арсеньев Д.Г., Краснощеков В.В. Особенности организации физического воспитания иностранных студентов в период предвузовской подготовки // Теория и практика физической культуры. - М., 2021. – С. 58-60.

4.Ширин А.Г. Билингвальное образование в отечественной и зарубежной педагогике: Автореф. дис. ...докт. пед. наук – Великий Новгород, 2007.

5.Cammarata, L., Tedick, D.J.. Balancing content and language in instruction: The experience of immersion teachers. The Modern Language Journal. 2021, 96. 251-269

6.Coral-Mateu, J. Physical education and English integrated learning: How school teachers can develop PE-in-CLIL programmes. Temps d'Educació, 2013 45, 41-65

7.Salvador-Garcia Selina, Chiva Bartoll Oscar. CLIL in teaching physical education. Journal of physical education and sport. Spain, 2022. 174. P. 1130-1138.

Вучев В.Н.
аспирант 2 года обучения СКФУ
Научный руководитель: Магин В.А.
д.п.н., профессор, СКФУ
кафедры образовательных технологий
физической культуры и спорта
Вучева В.В.,
к.п.н., доцент
кафедры теории и методики спорта,
СКФУ, город Ставрополь, Россия

ПОВЫШЕНИЕ АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДОВ БИЛИНГВАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

Аннотация: физическая культура является неотъемлемой составляющей высшего образования, в том числе и для иностранных студентов. Применение методов билингвального обучения способствует облегченной адаптации студентов к новой среде, подспудно позволяя сформировать их мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности.

Ключевые слова: социокультурная адаптация, мотивационный компонент, билингвальное обучение, иностранные студенты, физкультурно-спортивная деятельность.

Результаты педагогических наблюдений и анкетирования иностранных студентов в ряде российских вузов [4, 5] показали, что от 49 до 68 % (по данным разных авторов) иностранных студентов первого курса российских вузов не считают необходимым проведение в вузе занятий по физической культуре. По данным анкетирования, иностранные студенты объясняют это тем, что в ряде стран занятия физкультурой не входят в обязательном порядке в учебные планы образовательных организаций, а также тем, что испытывают сложности с изучением большого количества учебных дисциплин теоретического характера, и занятия по физической культуре лишь увеличивают и без того большую учебную нагрузку.

В учебных планах физическая культура входит как обязательная учебная дисциплина и включает в себя не только практические занятия, но и теоретические и лекционные курсы. Иностранные студенты плохо справляются с общепринятой вузовской программой. По теоретическому разделу из-за отсутствия знаний физкультурно-спортивной терминологии, в практическом разделе из-за низкого уровня физической подготовленности, поэтому обучающиеся испытывают трудности в адаптации к условиям проживания и учебы в университете. Обращая внимания на исследования в области физического воспитания иностранных студентов, нельзя не отметить достаточно низкий уровень знаний по физической культуре, осведомленности о пользе и ценности занятий физической культурой и спортом. Низкий уровень физической подготовленности и мотивации к занятиям. Причины, с одной стороны, можно найти в неприятии физической культуры в стране, откуда прибыли студенты. В непонимании связи физической культуры со специальностью, по которой они проходят обучение. С другой стороны, переезд в другую страну несомненно ведет к изменениям во всех жизненных аспектах. Новый язык, обычаи, ценности влияют на процесс адаптации иностранных студентов. Сложно найти поддержку и понимание в новой среде, что вызывает повышенную эмоциональную нагрузку и снижает их мотивацию к обучению [3, 4].

Адаптация - это процесс установления определенного соответствия личности с новой для него иноязычной социальной средой, как правило, в новой климатической зоне [2]. Это сложный процесс, соединяющий в себе несколько видов: психологическая, культурная,

индивидуальная, социологическая и др. Их взаимосвязь подразумевает преодоление социально-культурного и языкового барьеров, привыкание к новым условиям проживания. Адаптация в любом из ее форм, представляет собой преграду к основательному обучению, занятиям физической активностью, труду, поскольку в этот период активно расходуются физические и психические силы обучающихся, приехавших из других стран.

Исследователи адаптации иностранных студентов [2, 3] выделяют три группы адаптационных проблем:

- академические – связанные с учебным процессом;
- индивидуальные – связанные с особенностями личности;
- социокультурные – связанные с условиями новой социальной средой.

Одной из основных проблем адаптации и мотивации иностранных студентов выступает языковой барьер. Студенты сталкиваются с трудностями при работе с материалом на не родном языке. Безусловно, это негативно сказывается на его усвояемости и препятствует результативному взаимодействию с преподавателями и одногруппниками. Недостаточное знание языка может создавать чувство неуверенности, что соответствующе влияет на мотивацию иностранных студентов. Занятия физической культурой, включающие в себя методы билингвального обучения, является эффективным средством для решения проблем, возникающих у иностранных студентов.

Билингвальное обучение – это обучение на двух языках, один из которых родной, а другой иностранный. В условиях мировой глобализации, родным языком для подавляющего большинства иностранных студентов выступает английский язык. Иностранным языком выступает – русский. Ведущую роль, для успешной реализации функций билингвального обучения, занимает преподаватель. Он должен обладать достаточной квалификацией не только в области основного предмета, коим в нашем случае является физическая культура, но и достаточной квалификацией в области иностранных языков, родного для студентов, которым является английский, чтобы эффективно коммуницировать со студентами. Изучение предмета на двух языках способствует улучшению когнитивных и психических характеристик обучающихся, что, в свою очередь, повышает успешность процесса физического воспитания. Студенты билингвалы лучше подготовлены к взаимодействию и коммуникации в межкультурной среде, что, непосредственно относится к групповым занятиям и командным видам спорта [1, 4, 5].

Для определения востребованности физической культуры в повседневной жизни иностранных студентов, мы провели опрос среди 23 студентов 1-2-х курсов Северо-Кавказского федерального университета, касательно того, сколько времени они уделяют физической культуре. Результаты показали, что 73,9% посещают только практические занятия в университете; 13% занимаются самостоятельно (бег, тренажерный зал, велосипед); 13% не занимаются по состоянию здоровья и не видят смысл в занятиях физической культурой.

Также, мы провели анкетирование для оценки личностной мотивации к занятиям физической культурой. Основными мотивами у иностранных студентов выступают – получение положительных оценок и необходимость посещения занятий. Мотивы получения положительных эмоций, поддержания здоровья оказались в непопулярных ответах.

Таким образом, можно отметить, что традиционные способы организации процесса физического воспитания не стимулируют повышение мотивационного фона к занятиям физической культурой у иностранных студентов.

Методы билингвального обучения синергируют с современными информационно-коммуникационными технологиями, что облегчает иностранным студентам многие процессы их деятельности [1]:

- позволяют добиться повышения уровня мотивации иностранных студентов к физкультурно-спортивной деятельности;

- доступность образовательного материала на разных языках, родном и «неродном» способствует интеграции языкового и предметного содержания, расширению и формированию новых знаний в области физической культуры и спорта;

- преодоление языкового барьера и развитие речевых умений в предметной сфере эффективно влияет на время осмысления и понимания изучаемого материала;

- самостоятельное, без принуждения, наблюдение за своим состоянием и фиксированием своих достижений приводят к удовлетворенности при выполнении физических упражнений.

Необходимо, чтобы каждый студент осознавал значимость здорового образа жизни, физического развития, физической подготовленности, стремился к улучшению своих показателей. Приобретал требуемые знания и имел возможность самостоятельного влияния на свое физическое совершенствование. Организуя познавательную и практическую деятельность иностранных студентов, возникает сложность с распределением времени на теоретические и практические занятия. В связи с этим, выглядит методически оправданным предоставить студентам больше времени на самостоятельные занятия, учитывая траекторию индивидуализации и особенностей студентов. Положительные впечатления будут проявляться у иностранных студентов при познании ими своих возможностей, осознания уровня своей физической подготовленности, получения результата в ходе усвоения новых знаний, достижения поставленных целей физического развития.

Список литературы

1. Вучев В.Н., Вучева В.В. Применение информационно-коммуникационных технологий в учебном процессе с иностранными студентами по физической культуре в вузе. Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы XVIII Международной научно-практической конференции (4 декабря 2021 г.). – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2021. С. 22–26.

2. Герасименко О.Л. Некоторые аспекты социокультурной адаптации иностранных студентов / О.Л. Герасименко // Теория и практика преподавания русского языка как иностранного: материалы II Междунар. науч.-метод. конф., Минск, 15-16 мая 2008 г. - Минск: Изд. Центр БГУ, 2008. - С. 180-182.

3. Головин О.И. Физическая культура как способ адаптации иностранных студентов / О.И. Головин, Д.В. Ильиных, А.Р. Ширев // Международный журнал гуманитарных и естественных наук: педагогические науки, 2020. – № 9-2(48). – С. 35–37.

4. Салатенко И. А., Вербицкий В. В. Мотивация иностранных студентов к занятиям по физическому воспитанию в Сумском национальном аграрном университете // Актуальные научные исследования в современном мире, 2019. № 4-3 (48). С. 174–179.

5. Ширин А.Г. Билингвальное образование в отечественной и зарубежной педагогике: Автореф. дис. . докт. пед. наук. – Великий Новгород, 2007. – 24 с.

Гайнутдинов Д.К.

студент 4 курса

Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н.Туполева – КАИ, г. Казань

Научный руководитель: Титова Е.Б. *доцент*

Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н.Туполева – КАИ, г. Казань

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

На фоне растущего общего интереса к спорту сегодня необходимо постоянно искать инновации для дальнейшего совершенствования в области физической культуры. Для

наиболее успешного образовательного процесса в этой среде важно искать новые направления, основанные на передовом образовательном опыте, а также на анализе уже используемых образовательных программ и их эффективного воздействия на физическое состояние новых поколений. Новые разработки в методике и технологии проведения и организации уроков физической культуры формируются в результате научных исследований, анализа накопленных знаний.

В работе по физической культуре и оздоровлению, проводимой в вузе, необходимо стремиться решать задачи получения такого уровня образования, когда познавательные интересы в области физической культуры превращаются в потребность в движении, увеличение количества самостоятельных занятий. Для повышения уровня мотивации студентов к занятиям физической культурой необходимо вести учебный процесс по физической культуре на основе личностно-ориентированного подхода с учетом интереса студентов к занятиям различными видами спорта. Эстетика - важный фактор в привлечении внимания студентов к своему телу. Суть эстетической мотивации - следовать моде на здоровье, на красивое тело. Как правило, эстетическая мотивация не сосредотачивается в долгосрочной перспективе на определенных областях и спорте. Следующий физический мотиватор - это желание познать свое тело, свои способности. Этот тип мотивации основан на желании победы над самим собой, над своей ленью. Одним из эффективных способов решения проблемы формирования потребности в физкультурной деятельности является совершенствование организации, содержания, средств и методов физической культуры и улучшение здоровья студентов. Как показывает практический опыт, основные преимущества занятий в спортивных секциях заключаются в том, что они являются наиболее простой и удобной формой организации физической культуры и труда, оздоровление студентов. Они способствуют развитию самостоятельности и инициативы, повышают уровень мотивации к занятиям физкультурой, улучшают функциональное состояние организма занимающихся, повышают физическую форму и уровень общего здоровья. Подготовка и проведение спортивных мероприятий - тоже очень важный фактор мотивации студентов. Одним из наиболее эффективных способов достижения интереса в этой дисциплине можно отнести к мультимедийным системам обучения, которые управляют учебными планами и тестами, с включением аудио, фото и видео, ресурсов, образовательные интернет ресурсы, мультимедийные конференции, презентации, цифровые видео и т. д. Информационно-коммуникационные технологии помогают изменить подход к образовательному процессу. Важное место среди разнообразных инновационных методов обучения занимают 3D-технологии, которые существенно модернизируют процесс физического воспитания молодежи за счет использования новейших тренажеров на основе 3D-графики. Модернизация сферы физической культуры и спорта обусловлена необходимостью построения ее на основе инновационных подходов к обучению. Воспитание, развитие и улучшение здоровья молодежи в связи с сильным потенциалом спорта для общего развития человека. Одно из перспективных направлений развития - это повышение квалификации учителей и разработка новых методик обучения специалистов. Повышение эффективности и качества обучения студентов - важная задача учебных учреждений. Решение этой проблемы обеспечивается развитием последних основ образовательного процесса, усилением его педагогической направленности, индивидуальной направленности, повышением профессиональной компетентности педагогического коллектива. Создание и внедрение новейших требований к учебно-педагогической деятельности. Одной из основных позиций для создания инновационных технологий является разработка новых нетрадиционных средств обучения и совершенствования двигательных движений, тренажеров, оборудования, привлекающего студентов к более здоровому образу жизни.

Гизатов Б.Ф.
*магистр педагогических наук
физической культуры и спорта
научно-практический центр физической культуры,
спорта, начальной военной подготовки
и дополнительного образования, область Жетісу*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: Статья содержит проанализированную работу школы по совершенствованию системы повышения качества физического воспитания учащихся и развитию спорта в процессе урока. Результатом как теоретических, так и практических инноваций в системе образования предполагается введение нового в цели образования; разработку нового содержания, новых методов и форм обучения и воспитания, внедрение и распространение уже существующих педагогических систем; разработку новых технологий управления школой.

Ключевые слова: Интегративные инновационные технологии, физическое воспитание;

Аннотация: Мақалада оқушылардың дене тәрбиесінің сапасын жақсарту жүйесін жетілдіру және сабақ барысында спортты дамыту бойынша мектептің талданған жұмыстары берілген. Білім беру жүйесіндегі теориялық және практикалық инновациялардың нәтижесі білім беру мақсаттарына жаңасын енгізу; оқыту мен тәрбиелеудің жаңа мазмұнын, жаңа әдістері мен нысандарын әзірлеу, бұрыннан бар педагогикалық жүйелерді енгізу және тарату; мектепті басқарудың жаңа технологияларын әзірлеу болып табылады.

Тірек сөздер: Кіріктірілген жаңа технология, дене тәрбиесі;

Модернизация системы образования Республики Казахстан потребовала коренного преобразования в процессе обучения и воспитания. В настоящее время деятельность учителя физической культуры основывается на решении таких задач, как совершенствование личности, закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств. Ведущую роль в обеспечении эффективности образовательного процесса играет педагог, его профессионализм. Задача педагога – определить тот порог, за которым проверенные идеи, справедливые мысли, слова как бы оцениваются в глазах учеников и самые благие намерения встречают тогда апатию или даже противодействие.

Важнейшим признаком профессионализма учителя является его способность, используя те или иные формы, приёмы обучения и воспитания учащихся, выражать к каждому своё личное отношение. В организации делового общения учителя с учениками на уроке, в обеспечении его воспитательного воздействия нужна оптимальная мера. Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение - способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Сегодня, в период интенсивного реформирования школы, характеризующийся изменением содержания образования, обновлением форм и методов организации обучения, возникает необходимость в пересмотре традиционных средств и методик преподавания физической культуры. Одним из приоритетных направлений модернизации общего образования является введение инновационных технологий в преподавание физической культуры. Решение задач физической подготовки зачастую осуществлялось в ущерб комплексному подходу, роль физической культуры в качестве эффективного средства интеллектуального, нравственного и эстетического развития только декларируется. Основой развития физкультурно-спортивной деятельности являются

принципы, характерные для всех систем образования: доступность, индивидуальный подход, непрерывность, и демократизация образования

Под современными технологическими инновациями мы понимаем инновации, направленные на разработку и внедрение новых средств и технологий обучения для более эффективного удовлетворения новых или прежних потребностей учащихся. Таким образом, задачи разработки технологических инноваций и их дальнейшее внедрение в учебный процесс в системе подготовки учащихся требуют дальнейшего всестороннего изучения.

Информатизация системы образования – одно из приоритетных направлений модернизации образования. Богатейшие возможности для этого предоставляют современные информационные компьютерные технологии. Благодаря тому, что в Казахстане действует проект «Электронное образование в Республике Казахстан», у меня, как у учителя, есть всё необходимое для использования в своей работе ИКТ[1]. Это позволяет мне в процессе обучения, как в урочной, так и внеурочной деятельности, широко применять цифровые образовательные и Интернет-ресурсы, а именно: в качестве подготовки рабочих программ, поурочных планов, дидактических материалов (тестовые задания), различных докладов, методических разработок -использование образовательных ресурсов на электронных носителях в качестве наглядных пособий, с их иллюстративными, анимационными возможностями

Так, например, применение ИКТ с использованием меж предметных связей в процессе преподавания физической культуры помогает мне подготовить интересные уроки, а учащимся более полно и глубоко осмысливать изучаемый материал. На уроке теории в 5-9 классах по теме: «История развития физической культуры» прослеживается связь с рядом предметов. Цель этих уроков – создать общее представление о физическом воспитании, способствовать воспитанию чувства патриотизма. Так как урок спланирован с применением ИКТ, учащиеся могут увидеть всё, о чём я рассказываю.

Применение передвижной интерактивной доски позволяет облегчить процесс обучения технически сложных видов спорта таких как баскетбол ,волейбол ,гимнастика. Работая с доской, я имею возможность, разбив технический прием на слайды, показывать их с такой скоростью, с какой это необходимо для детального изучения и понимания в данном классе. С помощью маркера на доске во время показов слайдов рисую стрелками направления движения ног, рук, туловища. Возможен разбор ошибок. Такой метод обучения техники движений очень эффективен, нагляден и нравится учащимся. Результатами использования интерактивной доски на уроках являются:

- абсолютная доступность при любой физической подготовленности;
- заинтересованность учащихся в изучении базовых шагов аэробики;

Мыслительная деятельность школьников на занятиях физической культурой с использованием компьютера будет способствовать быстрому усвоению теоретического материала, а получение знаний и двигательных навыков станет интенсивнее и многообразнее.

Теоретический материал воспринимается лучше, когда идёт ещё и зрительное восприятие информации. При изучении того или иного двигательного действия, я всегда рассказываю о работе мышц, работе систем дыхания и кровообращения при их выполнении. Также провожу беседы о роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении конкретного действия. Здесь ученикам не обойтись без знаний, полученных на уроках биологии, химии. Такие уроки очень нравятся детям.

В настоящее время вся учительская документация мною разработана в электронном виде. А именно, документация учителя-предметника, документация по физкультурно-оздоровительной и спортивной работе. Ежедневно выхожу в «Электронное образование», на уроках активно использую для объяснения учебного материала разработки из сообществ, но всё-таки, большее внимание уделяю созданию собственных презентаций, требую того же и от учащихся. Считаю, что использование Интернет-ресурсов повышает уровень

проведения занятий, качество знаний учащихся и их мотивацию к обучению. На моих занятиях физической культуры охвачено около 90% учащихся. Основной направленностью интерактивных форм является активизация педагогов, развития их креативного мышления, нестандартный выход из проблемной ситуации. Только положительное отношение к учению может обеспечить полноценное усвоение учебного материала.

Актуальность использования данного метода очевидна, т.к. данный метод является одним из массовых, эмоциональных и привлекательных методов физической культуры. Используя на уроке информационных технологий можно добиться повышения интереса к предмету и развитие творческого мышления. Следует сказать, что при соблюдении необходимых условий их применение оказывает существенную поддержку и выводит обучение на качественно новый уровень обучения.

Инновации в системе физического воспитания учащихся является функциональной необходимостью педагогов образовательных учреждений.

Учитель должен мыслить позитивно, значить позитивно влиять на свой окружающий мир, стремиться к ценностям, к гармонии, к соответствию в себе. Задача учителя научить детей учиться, жить в мире по законам этики, природы, творчества и культуры. Образование и культура, едины в своей сущности. Едины в методах и формах своих акт – учителя новой формации.

Библиографический список

1. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии -М.: ИЦ Академия, 2008
2. Матвеев Л.П. Усольцева С.Л., Тропина Л.К., Теория и методика физической культуры: Учебн. для ин-тов физ.культ — М.: ФиС, 1991. — 543 с.
3. Муниципальная программа. Образование и здоровье 2010
4. Никитин С.В. Система воспитательной работы в образовательном учреждении - Волгоград : Корифей, 2007
5. Инновационные процессы: Труды семинара. — М.: ВНИИСИ, 1982. — 161
6. Сергеева В.П. Проектно-организационная компетентность учителя в воспитательной деятельности: учебно-методическое пособие -М.: Оникс, 2006.
7. Степанов Е.Н. Педагогу о воспитательной системе школы и класса-М.: ТЦ Сфера, 2008
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М, АРКТИ, 2005.

Дайрабаев С.Е.

к.п.н., ассоциированный профессор

Туякбаева М.Ш.

к.п.н., ассоциированный профессор

Коспагарова Ж.С.

преподаватель

кафедры физического воспитания и спорта

КазНАУ, г.Алматы, РК

Кондратенко С.А.

Докторант кафедры физического воспитания и спорта

КазНУ им. аль-Фараби, г.Алматы, РК

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ 1-2 КУРСОВ КАЗАХСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И СПОРТУ

Аннотация. В статье приводится анализ социологического исследования студентов 1-2 курсов Казахского Национального аграрного университета (КазНАУ) для выявления их

отношения к занятиям физической культурой и спортом, определения наиболее популярных видов спорта в период студенческой жизни.

Ключевые слова: студенты, анкетирование, популярные виды спорта, отношение к физической культуре и спорту, образ жизни.

Введение. В развитии молодежной политики – одно из приоритетных направлений общества и государства на сегодняшний день являются занятия физической культурой и спортом. Физическая культура и спорт пронизывают все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества, которое влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. Роль спорта и физического воспитания в жизни студента неопределима, т.к занятия спортом и физическим воспитанием не только помогают укреплять здоровье, но и активизируют когнитивные способности, что позволяет студентам осваивать необходимые знания избранной профессии быстрее и эффективнее.

Цель исследования: Выявить отношение студентов 1-2 курса КазНАУ к занятиям физическим воспитанием и спортом.

Задачи исследования:

- 1.Провести анкетирование среди студентов1-2 курса КазНАУ.
2. Продемонстрировать результаты анкетирования в виде диаграмм.
- 3.Сделать статистические выводы и рекомендации.

Методы исследования:

- 1.Анализ литературных источников.
- 2.Анкетирование.
- 3.Методы математической статистики.

Организация и результаты исследования: Социологический опрос (анкетирование) проводился в начале учебного года. В анкетировании принимали участие 382 студента КазНАУ, из них 42,9% юноши и 57,1 % девушки, студенты 1 курса 18,3 %, студенты 2 курса 81,7 %, возраст опрошенных 17лет – 17,8%,18лет – 61,3%,19лет – 19,1%,20+ - 1,8%.

В числе опрошенных студентов наибольший процент составляли жители г.Алматы - 28,5% и Алматинской области – 19,9%, областного центра Абай -12,8%, г.Астана -9,7%. другие города и области РК -29,1%(всего дали ответ студенты 10 городов и регионов РК), следовательно, согласно этой статистики -2,1% обучающихся студентов.

На вопрос где окончили школу большая часть студентов представляют выпускники сельской местности – 48,4%,окончившие городские школы -36,6%,выпускники районных центров-14,9%,что касается посещаемости уроков физического воспитания в школе , были получены следующие результаты: посещали уроки 98,8% студентов,1,2% по разным причинам на уроки физического воспитания не ходили ,из них 92,4% были практически здоровы и допущены к занятиям, а 7,6% имели справки об освобождении по состоянию здоровья, участвовали в соревнованиях 55%,не принимали участия 45% учащихся.

Опрос участия в соревнованиях различного уровня показал: среди класса – 56,8%, в составе сборной команды школы -32,2%, на республиканском и международном уровне - 11%, что показало наличие спортивной квалификации, то 91,6% выпускников школ не имеет спортивных разрядов,8,4% учеников имеют различные спортивные разряды и квалификацию.

Анкетирование студентов также выявило наиболее популярные виды спорта какими бы хотели заниматься студенты в период обучения в университете. Из 22 видов спорта наибольшее предпочтение получил волейбол – 31,7%, футбол – 12,6%, баскетбол – 9,2%, остальным 19 видам спорта предпочтение отдали 2,4% студентов из 382 участвовавших в социологическом исследовании. В целом эти данные фактически соответствуют результатам популярности видов спорта среди молодежи в Республике Казахстан, с единственной разницей между популярностью футбола и волейбола (футбол в РК стоит на 1-ом месте по популярности) Самые популярные виды спорта среди молодежи в Республике Казахстан

На 5-м месте расположился настольный теннис. Это один из видов спорта, доступный всем, вне зависимости от возраста и физической подготовки.

4-е место – легкая атлетика

3-е место – баскетбол

2-е место – волейбол

1-е место – футбол

Выводы: По результатам социологического опроса студентов КазНАУ было выявлено, что наибольшее количество респондентов участвовавших в анкетировании составили студенты г. Алматы и Алматинской области, из них девушек было больше, чем юношей, наибольшее количество участников опроса составляли студенты в возрасте 18 лет, выпускников школ из сельской местности было больше, чем студентов окончивших школу в городе, практически все студенты посещали уроки физического воспитания в школе, за исключением небольшого контингента студентов имевших справки по состоянию здоровья 7,6%, и по другим причинам 5,2%. Из наиболее популярных видов спорта оказался – волейбол, что касается участия в соревнованиях, то больше всего студенты участвовали в школьных соревнованиях (среди класса и в составе сборной команды школы), в соревнованиях республиканского и международного уровня принимало участие соответственно 8% и 3,2% выпускников школ, практически все студенты не имеют спортивной квалификации, за исключением небольшого контингента студентов имеющих спортивные разряды 5% и кмс 3,4%. Анализ социологического опроса показал, в необходимости популяризации физической культуры и спорта среди молодежи, особенно в сельской местности, строительство спорткомплексов в районных центрах и на селе, привлечение в эти регионы квалифицированных специалистов по спорту и физическому воспитанию, проведению просветительской деятельности среди населения, и особенно среди молодежи о пользе физического воспитания и спорта, как средства долголетия, активного отдыха и оздоровления организма.

Список литературы

1. Белоусова К.В., Терехина А.Е., Емельянова А.М., Булганина А.Е., Фролова Н.В. Опрос студентов Нижнего Новгорода: отношение к занятиям физической культурой и спортом // в сборнике: Молодежь и XXI век - 2019. материалы IX Международной молодежной научной конференции. 2019. С. 33-36.

2. Динстль Э. Немецкий путь к спорту для всех // Делаем спорт привлекательным для всех, сборник трудов / XVI Европейская спортивная конференция, Дубровник, 24-26 сентября 2003 г. - Загреб: Министерство образования и спорта Республики Хорватия, 2003. - С. 39-43.

3. Челнокова Е.А., Лукина Е.В., Терехина А.Е. Формирование здоровьесберегающих компетенций студентов высшей школы в области физической культуры // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 61-2. С. 232-235.

4. Челнокова Е.А., Разоренов В.А., Пшеничный А.Ю., Траханов А.А. Активные методы обучения как фактор формирования мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культурой и спортом студентов высшей школы // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. 2018. № 4 (46). С. 211-216.

*Даулеткелді Р. Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі
М.Мәметова атындағы орта мектеп
Ескелді ауданы, Жетісу облысы*

ҚАЗІРГІ ҚОҒАМДАҒЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫ ДАМЫТУ

Аннотация: Оқытудағы жаңа технология аса қажетті педагогикалық мәселелердің шешімдерін табуға, ой еңбегін арттыруға, оқу процессін тиімді басқаруды қамтамасыз

етеді. Жаңа технологияларды оқыту үдірісінде қолданудың негізгі ерекшелігі ол оқытушылар мен оқушыларға өз бетінен және бірлесіп шығармашылық жұмыс жасауға көп мүмкіндік береді және оны педагогикалық мақсатта пайдалану оқушылардың зердесіне, сезіміне, көзқарасына әсер ете отырып оның интеллектуалдық мүмкіндіктерін арттыруға көмектеседі.

Тірек сөздер: Бұқаралық спорт, жасөспірім, әлеуметтік қоғам

Аннотация: Новая технология в обучении обеспечивает поиск решений наиболее необходимых педагогических проблем, повышение мыслительного труда, эффективное управление учебным процессом. Основная особенность применения новых технологий в процессе обучения заключается в том, что она дает преподавателям и учащимся больше возможностей для самостоятельной и совместной творческой работы, а ее использование в педагогических целях способствует повышению интеллектуальных возможностей учащихся, влияя на их интеллект.

Ключевые слова: Массовый спорт, подростковый возраст, социальная среда

Жалпы білім беру ұйымдарында дене шынықтыру пәнін оқыту сапасын арттыру және бұқаралық спортты дамыту 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 процессін тиімді басқаруды қамтамасыз етеді. Жаңа технологияларды оқыту үдірісінде қолданудың негізгі ерекшелігі ол мұғалімдер мен оқушыларға өз бетінен және бірлесіп шығармашылық жұмыс жасауға көп мүмкіндік береді және оны педагогикалық мақсатта пайдалану оқушылардың зердесіне, сезіміне, көзқарасына әсер етумен қатар интеллектуалдық мүмкіндіктерін арттыруға көмектеседі.

Дене тәрбиесінің әлеуметтік жүйе және қоғамдық құбылыс есебінде дене тәрбиелі 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 мектепте ғана емес, ол сабақтан тыс, мектептен де тыс денсаулыққа байланысты іс – шаралар жүйесінде үнемі пайдалансақ, өскелең жас ұрпақтардың жан-жақты жетілуіне, өмірге белсенді ұстаным мен ізгілікті қатынастарын дамыта түседі. Қазіргі кезеңде жалпы орта мектептердегі оқу бағдарламаларын құрастыру бағыт – бағдары өзгерді. Бірақ мектеп оқушыларын қайда оқитындығы ескерілмейді, олардың меңгеруі тиіс негізгі дағдылары мен қабілеттері, оқу нормасын толтыруға арналған шарттар көрсетілген.

Дене тәрбиесін, жаңа технология тек озат тәжірбиені ұлттық және жалпы адамзаттың құндылық қағидалармен сабақтастыра зерттеу және бүгінгі жаңа заман талабына сай қарастыру. Еліміздің бәсекеге қабілетті білім беру саласының ең басты міндеті болып отыр. Сондықтан дамудың алдыңғы қатарындағы елдердің білім дәрежесінен теңесу – еліміздің білім саясатының бірі болып отыр. Мақсатқа жетудің түрлі жолдары бар, бірақ осыған жету үшін, өскелең ұрпаққа жаңа технология бойынша білім беру және шығармашылық еңбекке баулу, Отан сүйгіштікке дайындау. Оқушыларға дене шынықтыру сабақтарында жаңа технологияны пайдалану, оны іске асыру барысында дене тәрбиесінің жас және жыныстық ерекшеліктерін ескере отырып, осы заңдылықтарды басшылыққа асу қажет. Сабақтарды бірте – бірте күрделендіру оқушыны дайындаудың мүмкіндіктері мен деңгейлеріне сәйкес келіп, олардың спорттық жетістіктерінің үздіксіз орта тұсын қамтамасыз етуі тиіс. Дене тәрбиесі сабағында оқытудың дәстүрлі емес құралдарын қолдану барысында оқушылардың дене тәрбиесін дамыту технологияларын жетілдіруге, дене тәрбиесі сабақтарында оқушыларды адамгершілікке тәрбиелеуге, дене тәрбиесі арқылы жеке тұлғаның психофизиологиясын өзгеруге, өзін – өзі реттеуін қалыптастыру, дене тәрбиесі сабақтарын пәнаралық байланыс арқылы жетілдіру. Еліміздің даму бағытын бекіткен «Қазақстан – 2030» бағдарламасында салауатты өмір салтын ұстану мемлекеттік маңызы бар

мәселелерінен тең дәрежеде екендігін көрсетуде. Мектеп оқушыларының салауатты өмір салтын қалыптастыру туралы алған білімдері болашақ азаматтардың денсаулығын сақтап қалуға беріп тірек болады. Сондықтан балаларды жастан салауатты өмір салтына қалыптастыруға күш салу және зиянды әдеттерден сақтандыруымыз қажет. Дене шынықтыру пәнінің басқа пәндерге қарағанда көптеген ерекшеліктері бар. Бұл жерде оқушылардың қабілеті, бейінділігі бола назарда болуы керек. Оқушылардың қабілеті мен бейінділік қабілеттерін дамыту және спортқа деген қызығушылықтарын арттыру, сабақта тақырыпқа байланысты спорт түрлерінің шығу тарихын, спорт түрлері дамыған елдерді спорттық әр саласындағы белгілі спортшылар өмірін алуға болады. Сол себептен кез келген мұғалім сабақты тартымды етіп теория мен практиканы ұйымдастыруында жаңа инновациялық технологияның тиімділігі назарда болуы қажет. Сондықтан әр сабақ кезінде жаңаша әдістерді сабақтарда үнемі қолданысқа енгізуде теория мен практикаға байланыста осы бағыттарда сын тұрғысынан ойлау және деңгейлеп оқыту технологияларын тиімді пайдалану қажет. Дене тәрбиесі сабағында сын тұрғысынан ойлау технологиясын тиімді пайдалану қажет. Күтілетін нәтиже – дене тәрбиесі пәніне деген қызығушылықтарын артуы. Дене шынықтыру сабағында жаңа технологияларды пайдалану жайлы және олардың оқушылардың тұлғалық қасиеттерін жетілдіруге тигізетін үлесі зор.

Алғашында теориялық негізінде орындалған жаттығу, кейіннен тәжірбие жүзінде орындалуы тиіс, осы негіздерді қолдана білгенде ғана төзімділікке жүйелі төселеді.

Заман талабына сай жалпы орта мектептердегі оқу бағдарламаларын құрастырудың бағыт – бағдары өзгеруде. Алайда бұлардың бәрінде мектеп оқушыларының оқитындығы ескерілмейді, олардың меңгеруіне тиіс негізгі дағдылар мен қабілеттер оқу нормасын тапсыруға арналған шарттар көрсетілген. Денені шынықтыру жаттығуларының орындалуы үнемі қолданыста болуы қажет.

Дене шынықтыру сабағында оқушыларға оқу бағдарламасының түрлендірген нұсқауларын құрастыру және сол сабақ кезеңінде ойынға деген қызығушылықтарын арттыру үшін жаңа материалдарды меңгеруінде деңгейленген жаттығулар жасауды үйрету. Оқу әрекеттерін бағалау көрсеткіштерін анықтау.

Сабақтарды оқушылардың деңгейіне қарай бір – бірте күрделендіріп үйретіп, олардың спорттық жетістіктерін үздіксіз арта түсіп қамтамасыз етуіміз тиіс. Сонымен бірге дене тәрбиесі сабағында жаңа инновациялық технологияларды жандандырып және оның тиімді жолдарын оқушыларға көрсете, үйрете отырып білім сапасы арттыруға болады. Оқыту мен тәрбиелеудің ой елегінен өтетін әдіс – тәсілдерін жаңашыл түрде, әрі өз мүмкіндігіне күнделікті сабақта пайдалану қажет. Дене шынықтыру сабағын оқушылар басқа пәнге қарағанда қызығушылықтары басымырақ бірақ, соның ішінде бағалай, саралай отырып бейімділігі жоғары, оқушыларды икемділікке балу, төзімділігі орташа оқушыларға қоса отырып көшбасшы болып соны өз қатарына қосуына ықпал жасау. Сондықтан дене шынықтыру пәні бойынша білім сапасын арттыру мақсаттарында, өскелең ұрпақтарға сын тұрғысынан ойлау және деңгейлеп оқыту, саралап оқыту технологияларының тиімді әдістерін үнемі пайдаланып оны іске асыру қажет деп білемін. Осы айтылған пікірлер жүзеге асырыла орындалса, оқушылардың көпшілігі спорт арқылы өздерінің денсалықтары және өмірге деген қызығушылықтары орындалады деп ойлаймын. Себебі спорт дене бітімін шынықтырады, өздерін сергек ұстауға үйретеді. Оқушылардың танымдық қабілеттерін арттырып, салаутты өмір сүру, адам денсаулығы осы спортта байланысты екенін түсінеді. Нәтижесінде оқушылардың білім сапасын артып оқу тоқсандарында жоғары сапаға дәл жеткізуге болады.

Қорыта айтқанда алдынан жеке тұлғаның әлеуметтік құдіреттілігін дамыту керек. Сол арқылы ұжымдық зерттеуге қол жеткізуге, оқушының өзін-өзі басқарудағы рөлі артады. Жаңа идеяларды енгізу барысында орындалатын міндеттер:

1. Оқушымен қарым – қатынасты қалыптастырып дамыту.
2. Оқушының логикалық ойлау қабілетін жетілдіру.

Оқушының сапасын, сенімін көзқарасын, білімін арттыра отырып жетістіктерге жетеміз деп ойлаймын. Ең бастысы оқушылардың теориялық білімін жетілдіріп, практика жүзінде жүзеге асыру қажет.

Қолданылған әдебиеттер

1. Камалетдинов В.Г. Развитие культуры управления физкультурно-спортивной деятельностью: - Челябинск, 2002. - 357 с
2. Асмус В. Ф., Искусство и действительность в эстетике Аристотеля: Из истории эстетической мысли древности и средневековья. - М., 1961. – 86 с.
3. Барышников, Ю.А., Романов, З.Г. Факторы, влияющие на уровень физического развития школьников младшего возраста, занимающихся на уроках лыжной подготовкой / Ю.А.Барышников, В.Г. Романов // XV Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире»: Материалы конференции - Коломна, Министерство образования РФ, 2005. С. 67-69
4. Бальсевич, В.К., Лубышева, Л.И. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе/ В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры, 2003. - №5. – С

Ежов А.Н.

аспирант 2 года обучения

Научный руководитель: Захарова А.В.

к.п.н., профессор, УрФУ им. Б.Н. Ельцина

Кафедра физической культуры, ИФКСиМП

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ С УРОВНЕМ РАЗВИТИЯ МОТОРНОГО КОНТРОЛЯ И РАВНОВЕСИЯ У ХОККЕИСТОВ 15-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

Хоккей – сложно-координационный вид спорта (Савин В. П., 2003). От степени развития координационных способностей во многом зависит возможность игроков выполнять в игровой ситуации сложные технические элементы, а, значит, и применять их в реализации тактических схем, позволяющих иметь позиционное и игровое преимущество.

По мнению В. И. Ляха (2006) основной сенситивный период развития координационных способностей приходится на возраст 7–11 лет. В.П. Губа (2021) считает, что сенситивным периодом развития таких координационных способностей, как баланс и равновесие является возраст 12–13 лет. К 14–15 годам гармония движений нарушается и только к 16–17 годам приближается к показателям, встречающимся у взрослых. Если добавить к этому все возрастающие скорости, то, учитывая вышесказанное можно сделать вывод, что к 15 годам основной пик развития и совершенствования моторного контроля (выполнение двигательной задачи в ответ на сигнал зрительного анализатора) и равновесия (способность поддерживать контролируемое положение тела во время выполнения задания) уже прошел, даже наблюдается некоторое падение показателей в связи с быстрым изменением роста и веса в пубертатном периоде.

Согласно этапам спортивной подготовки и Единому календарному плану (ЕКП) на возраст 15 лет у хоккеистов спортивных школ олимпийского резерва (СШОР) приходится первый «клубный» финал Первенства России среди юниоров до 15 лет, получивший название «Кубок Чемпионов» куда выходят команды, занявшие первые места в региональных первенствах.

Отсюда, возникает ряд противоречий: с одной стороны, наблюдается естественное (возрастное) падение координационных способностей в том числе показателей равновесия

и моторного контроля у хоккеистов 15 лет, с другой стороны все возрастающий уровень соревнований, требующий значительного спортивного мастерства.

Целью нашей работы стала объективная оценка равновесия и моторного контроля хоккеистов 15-летнего возраста.

Организация исследования: В исследовании приняли участие хоккеисты (n=24) команды 2009 года рождения (U15), победители регионального первенства УрФО. Стабилографическое исследование с применением «Стабилотренажера А-150 с биологической обратной связью» включало следующие тесты: оценка функции равновесия (стабилизации)- 0–150 баллов (0–50 низкий уровень, 50–100 достаточный уровень, 100-150 высокий уровень); оценка качества моторного контроля (умение перемещать вес тела в зависимости от задачи): 0–150 баллов (0–50 низкий уровень, 50–100 минимальный достаточный уровень, 100–150 высокий уровень). Обработка данных проводилась с использованием статистических функций MS Excel.

В результате исследования получены следующие данные:

1) уровень функции равновесия (стабилизации)

- 0–50 баллов (низкий) – 0 человек;
- 50–100 баллов (достаточный) -50%, их средний результат $74,12 \pm 25,78$ баллов;
- 100–150 баллов (высокий) – 50%, их средний результат $123,75 \pm 22,25$ баллов.

2) уровень качества управления балансом и моторного контроля

- 0–50 баллов (низкий) – 0 человек;
- 50–100 баллов (достаточный) -33,3% их средний результат $85,14 \pm 11,26$ баллов.
- 100–150 баллов (высокий) – 66,7% их средний результат $128,45 \pm 17,34$ баллов.

Как видно из полученных результатов, низкий уровень равновесия и моторного контроля не продемонстрировал ни один из хоккеистов, при этом 33,3% спортсменов соответствуют уровню «достаточного». Особое внимание необходимо обратить на то, что спортсмены, показавшие «достаточный уровень» в оценке моторного контроля, продемонстрировали такой же уровень в оценке «равновесия».

По результатам данных тестов были сформированы 2 группы и поставлены технико-тактические задачи (упражнения) на ледовой тренировке. При выполнении задач были проведены замеры времени и точности выполнения упражнения. Каждой группе выставлялись оценки от 1-до 5 баллов.

Группа хоккеистов, имеющих высокий уровень моторного контроля и равновесия справилась с выполнением технико-тактического упражнения на 24,3% быстрее и эффективнее (оценки $4,56 \pm 0,44$) чем группа, чьи результаты были на уровне «достаточного».

Таким образом, объективная оценка равновесия и моторного контроля с применением тестирования на стабилметрической платформе у хоккеистов 15-летнего возраста позволяет оценить важные аспекты координационных способностей, которые взаимосвязаны, а возможно и являются определяющими в реализации технико-тактических возможностей. Проведение данного исследования в командах ДЮСШ и СШОР поможет внести корректировки в процесс спортивной подготовки с целью улучшения равновесных функций и функций моторного контроля.

*Ермурат М. 2 курс магистранты
Ғылыми жетекшісі: Сахаев Б. Т.
п. ғ.к., Шәкәрім атындағы университеті,
дене шынықтыру және спорт кафедрасы*

ҚҰРЛЫҚТА ЖҮЗУДІ ҮЙРЕТУДІ ОҚЫТУ ӘДІСТЕРІНІҢ ТИІМДІЛІГІ

Бұл мақалада мектеп жасындағы балалардың құрлықта жүзудің арнайы жаттығуларын сусыз меңгеруге арналған негізгі элементтері мен құралдарын қолданып

жүзуді үйретудің тиімділігі айтылады. Барлық арнайы жаттығулар құрлықта жүзу сабақтарына негізделген. Бұл сабақтар жүзудің әрбір түрінің техникасын шыңдап қана қоймай, сонымен қатар дене дайындығының жалпы деңгейін көтеруге, арттыруға мүмкіндік берді. 5-6 сынып оқушыларының дене дайындығының бастапқы деңгейін біз үш жаттығу арқылы талдадық олар: кермеден тартылу (подтягивание), қолды бүгу және жазу арқылы кеудені еденнен көтеру (отжимание), арқада жатып кеудені 1 минутта көтеру (наклон туловища из положения лежа на спине за 1 минуту). Біз осы тақырып бойынша арнайы әдебиеттер мен оқытушылар және жаттықтырушылар тәжірибесін зерттеп, құрлықта жүзу әдістерін жасап, жоғарыда аталған жаттығулар арқылы жүзушілердің дене дайындықтары жайлы сынақтар нәтижелерін алдық. Бұл нәтижелер жүзушілердің дене дайындығы деңгейінің айтарлықтай жоғарылағанын көрсетті.

Кілт сөздер: жүзу, құрлықта жүзу, дене шынықтыру, оқыту әдістері, құрлықтағы жаттығулар, жүзушілер, элементтер, тиімділік.

Құрлықта жүзу – бұл судан тыс жасайтын жаттығулардың қосымша кешені болып табылады, оның көмегімен адамның төзімділігін, икемділігін, созылуын, бұлшық еттерінің дайындығын арттырады, сонымен қатар жүзу техникасын жылдам игеріп жетілдіреді. Жүзумен танысуды құрлықтағы жүзуден бастаған дұрыс. Ең жақсы нәтижелерге жету үшін оқу-тәрбие процесін құруға үлкен мән беру керек. Түпкілікті нәтиже құрлықтағы және судағы жаттығулар мен құралдарды дұрыс және дәл таңдауға байланысты болады. Енді ғана жүзуді бастаған балаларға құрлықтағы өтетін сабақтарда, дұрыс тыныс алудың алғашқы әдістері мен қолдың, аяқтың қозғалысын және балалардың суға түсу кезінде туындауы мүмкін стресстік жағдайдың алдын алатын жаттығуларды ұсынған жөн. Жүзуді оқыту қажеттілігі туралы орыс педагогикасының классигі П.Д. Лес Гафт атап өткендей егер бала бұл өнерді неғұрлым тез меңгеретін болса онда ол өзін-өзі толық басқара алатындығы туралы айтылған. Балалар мен жасөспірімдерге қарағанда, ересектерді жүзуге үйрету әлде қайда қиын және ол ұзаққа созылады. Сондықтан бұл кеңістіктік дағдыны бала кезінен бойына сіңіру керек, өйткені ол қозғалыс құрылысының әртүрлі деңгейлерімен бақыланады. Адамдардың судан алатын әсерлері өте ерекше сезімде болады [1, с. 4]. Бастапқыда жүзуді үйрету кезеңінде енді ғана жүзумен шұғылдануды бастағандарға екпін жасаумен қатар, балаларға судағы қорқыныш сезімдерді жеңу үшін және техникадағы қателіктердің алдын алатын жаттығуларды ұсынып олардың дұрыс орындалуына баса назар аудару өте маңызды [2]. Құрлықтағы еліктеу жаттығуларын орындау арқасында балалық шақта оңай қалыптасатын рефлекторлық жүйке байланыстарының қалыптастыру қажет [5].

Құрлықтағы жаттығулар жиыны дене қасиеттерін (икеңділікті, күшті, жылдамдықты, төзімділікті) дамытуға бағытталған арнайы жүзуге арналған құралдарды қолдана отырып, жалпы дене және арнайы дене жаттығуларының кешенін қамтиды. Құрлықтағы еліктеу жаттығуларын орындау арқасында балалық шақта оңай қалыптасатын рефлекторлық жүйке байланыстарының қалыптастыру қажет [5].

Құрлықтағы жаттығулар кәсіпқой спортшылар үшін де, жүзуді енді ғана бастаған жүзушілер үшін де бірдей пайдалы және қажет. Осылайша, балаларға арналған құрлықтағы жүзу қазірдің өзінде бастапқы спорттық дайындық топтарында жүзеге асырылады.

Жүзуді үйрену процесі тоқтаусыз процесі қажет етеді. Сондықтан бірден жүзуді үйреніп кету қиынға түседі. Біріншіден, оларға құрлықта жүзу әдістерін үйрету керек, содан кейін ғана таяз судағы бассейнге түсіруге болады. Суға түспес бұрын, оларға құрлықта жасайтын арнайы жаттығуларды жасату қажет. Өйткені осы жаттығуларды кәсіби спортшыларда жасайды. Бұл бұлшықеттерді қыздыруға және буындарды созуға көмектеседі.

Құрлықтағы жаттығулар жүзушілерге тек жүзуде ғана емес, сонымен қатар олардың физикалық көрсеткіштерін жақсартуға көмектеседі. Осы мақсатта біз 5-6 сынып оқушылар арасында дене дайындығын бақылау сынақтарын өткіздік. Бақылау жаттығулары: кермеден тартылу, қолды бүгу және жазу арқылы кеудені еденнен көтеру (подтягивание), арқада

жатып кеудені 1 минутта көтеру (наклон туловища из положения лежа на спине за 1 минуту).

Осылайша құрлықта жүзу элементтерінің көмегімен әзірленген жаттығулар арқасында қысқа мерзімде күш көрсеткіштерінің ұлғайуына мүмкіндік берді: Кермеден тартылу 50% -ға дейін; Қолды бұғу және жазу арқылы кеудені еденнен көтеру 20% -ға дейін; Арқада жатып кеудені 1 минутта көтеру 20% -ға артты. Осы жүргізілген эксперимент көрсеткендей құрлықтағы жүзуге арналған арнайы жаттығуларға ерекше назар аударуды қажет етеді.

Әдебиеттер тізімі

1. Дене шынықтыру. 5-7 сыныптар: оқулық. Жалпы білім алу үшін. Ұйымдар / (М.Я. Вилденский, И. Төреевский, Т. Ю. Т. Т. Торочкова және т.б.), ed. М.Я. Вилденский. -5-ші-м-м.: Білім, 2015 ж. - 239-шы.
2. Жүзу: 100 үздік жүзу жаттығулары, В. Lussero (ағылшын тілінен аударма) / м.: Exmo, 2011, 2011, -108s.
3. Гусев А.В., Иванов А.С. Базалық дайындық кезеңінде балаларды жүзуге үйрету бағдарламасын эксперименттік тестілеу // Дене шынықтыру теориясы мен практикасы. - 2014. - No 9. - 60-62 Б.
4. Назаренко Л.Д. Дене жаттығуларының денсаулыққа пайдасы. - М.: Владос-Пресс, 2003. - 239 б.
5. Тарабрина И.В. Кіші жастағы жүзушілердің дене тәрбиесінің негізгі әдістері // Еуропалық әлеуметтік ғылымдар журналы (Еуропалық әлеуметтік ғылымдар журналы). - 2015. - No 3. - 96-103 б

Есиркепов Ж.М.

*п.ғ.к., қауымдастырылған профессор,
Халықаралық туризм және меймандостық университеті,
«Дене шынықтыру және спорт мектебі, Түркістан қаласы, ҚР
Мұстафа С.Ш.*

*ҚР Еңбек сіңірген жаттықтырушы,
Байжанов Е.Қ. аға оқытушы,
Қорқыт Ата атындағы Қызылорда университеті,
«Дене шынықтыру және бастапқы әскери дайындық»
кафедрасы, Қызылорда қаласы, ҚР*

ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДАҒЫ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ПӘНІНДЕ ЖАҢА ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ҚОЛДАНУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Кіріспе. Соңғы жылдары жоғары оқу орындарында студенттердің денсаулығы төменгі көрсеткішті көрсетіп отыр. Оған Халықаралық туризм және меймандостық университетінің «Дене шынықтыру және спорт» мектебінің профессор-оқытушылары жүргізген зерттеулердің мәліметтері нақты дәлел бола алады. 2022-2023 оқу жылында университеттің I-II курс студенттерінің 4,8%-ы дене тәрбиесі сабағынан босатылып, 8,3%-ы арнайы дәрігерлік топқа жіберілді. Оқытушылардың көп жылдық зерттеулері нәтижесінде студенттер арасында басқа ауруларға қарағанда тірек-қимыл аппараты ауруы көп кездесетіндігі анықталды. Тірек-қимыл аппараты адамның денсаулығын қамтамасыз ететіні белгілі. Тірек-қимыл аппараты аурулары көбіне омыртқаға байланысты болады. Ал, омыртқа ауруы сымбаттың бұзылуына әкеледі. Осы мәселелердің барлығы терең зерттеуді және тірек- қимыл аппараты ауруының алдын алуды талап етеді.

Бұл жұмыс мектептің ғылыми-зерттеу жұмысының жоспарына сәйкес орындалды.

Жұмыстың мақсаты мен міндеті, материалдар мен әдістер.

Жұмыстың мақсаты: студенттер сымбатын дұрыс қалыптастыруға бағытталған жаңа компьютерлік технологияларды қолдану арқылы гимнастикалық жаттығулардың сауықтыру әсерін зерттеу.

Жұмыстың міндеттері:

1. Студенттің сымбатын дұрыс қалыптастыру үшін жаңа компьютерлік технологияларды қолдану арқылы гимнастикалық жаттығулардың әсерін зерттеу.

2. Дене тәрбиесінің оқу сабақтарында жаңа компьютерлік технологияны қолдану бағытын көрсету.

Зерттеудің нәтижелері.

Сымбаттың бұзылуы сагитталды жазықтықта да, жалпы жазықтықта да кездесе береді. Сагитталды жазықта омыртқа жотасындағы бұзылу түрлері қисайып үлкею және қисайып кішірею (майысу) болып бөлінеді: еңкіштеу - мойын бүгілісінің және көкірек құнысының өсуі және көлденең лордоздың кішіреюі; арқасы дөңгелек - көкірек құнысының ұлғайып және көлденең бүгілісінің кішіреюі; арқасы дөңгелек студенттерде омыртқа бағанасының барлық бүгілісінің ұлғаюы байқалады, сонымен бірге жамбас көлбеуінің бұрышы ұлғаяды; арқасы жазық болса - көлденең бүгіліс тығыздалған, жамбас көлбеуінің бұрышы кішірейген, көкірек бүгілісі тегістеледі, көкірек қуысы төменге жылжиды, жауырыны қанат тәрізді; жалпақ иілген арқа - көкірек құнысы кішірейеді, көкірек қуысы тар, іштің бұлшық еттері әлсіз болады.

Жалпы жазықтағы бұзылуларға ассиметриялық жағдайлар (сколиотикалық) жатады. Бұл жағдайда кеуденің оң жақ және сол жақ жартысы арасындағы симметрия бұзылады; омыртқа бағанасының жоғарғы ұшы оңға және солға бұрылған доғал түрінде; бел үшбұрышты ассиметриялы иық пен жауырынның бір жағы төмен түскен болады.

Көптеген авторлар [1, 2, 3] сымбат бұзылуының үш деңгейі бар деп есептейді: біріншісі (бастапқы) – дененің дұрыс емес қалыпы студент қабырға жанында тұрған жағдайында еркін күш түсіргенде жойылады; екіншісі (өтпелі) - дене қалпы қалай өзгерсе де жойылмайтын тұрақты бұзылу; үшіншісі (белгіленген) – бұзылулар бұлшық ет өзгеруінен ғана емес, тірек-қозғалыс аппараты өзгеруінен де болады. Оларды түзету үшін гимнастика сабағын ұзақ және жүйелі түрде жүргізу керек. Сымбаттың бұзылуымен бірге ішкі ағзалардың қызметінің бұзылуы да қатар жүреді. Ағзасы әлсіз және дене сымбаты бұзылған студенттерді денсаулығы мықты құрдастарымен салыстырғанда көкірек қуысының көлемі 3-5 см-ге кем, ӨТС 50-80 мл-ға төмендеген, бұлшық ет күші әлсіз болады. Тыныс қоры, жүрек-қан тамырлар жүйесі айтарлықтай төмендеген, ағзаның бейімделу мүмкіндігі бұзылған, іштің бұлшық еттері әлсіз, сондықтан ішкі ағзалардың қалыпты қызметі бұзылады. Омыртқа бағанасының қалыпты дамуы денсаулық үшін өте маңызды. Омыртқа аралық тесік арқылы ағзаның әртүрлі қызметтерін реттеп отыратын жұлын жүйекесінің 31 жұбы өтеді. Омыртқада және омыртқа аралық дискіде оларға шектеу болса, радикулит, остехандроз пайда болып, ішкі ағзалар мен бас миының қызметі бұзылады [4, 5].

Сондықтан студенттер сымбатының дұрыс қалыптасуына бағытталған дене жаттығуларын қолданған жағдайда келесі міндеттерді шешуге болады:

1. Бұлшық ет-буын сезімталдығын дамытып, жетілдіру.
2. Арқаның және іштің бұлшық еттерін (табиғи бұлшық ет корсетін қалыптастыру) нығайтып, дамыту.
3. Омыртқа бағанасының серпінділігін дамыту және иық пен жамбас-бел буындарының қозғалыс амплитудасын арттыру.
4. Дұрыс тыныс алу, дене мен жүріс қалпының дағдысын қалыптастыру.
5. Студенттердің дене дамуын арттыру.

Сымбатты дұрыс қалыптастырудың негізгі әдістері гимнастикалық жаттығулар болып табылады. Дұрыс сымбат қалыптастыруға бағытталған негізгі дене жаттығуларын шартты түрде үш топқа бөлуге болады:

1. Қимыл дағдыларын дамытуға арналған жаттығулар және бұлшық ет корсетін нығайту (қол, аяқ, кеуде, ішті дамытатын жаттығулар).
2. Дұрыс сымбат қалыптастыратын жаттығулар.
3. Сымбат кемшілігін жоюға арналған дене жаттығулар жүйесіне кіретін түзету жаттығулары.

Бірінші топтағы жаттығуларды күшті дамыту үшін және бұлшық еттердің статикалық төзімділігі үшін қолданады, оларды бастапқы қалыпта тұрып, шалқадан немесе ішпен жатып, гимнастикалық кілемде орындайды (мақсат омырытқа бағанасын босату). Екінші топ жаттығулары сымбаттың қимыл құрылымын белсендіреді, яғни, қозғалыс қызметін қалыптастырады (бұлшық ет-буын сезімталдығын дамытады) - бұл әртүрлі қалыпты қабылдауды дамытуға және вертикал жазықты тепе-теңдікте ұстауға бағытталған басқа зат қойып жасайтын жаттығу.

Үшінші топ жаттығулары қоршаған ортаның дене сымбатына тигізетін зиянын болдырмау үшін жасалады.

Тірек-қимыл аппараты ауруларының көптеген түрі қозғалысты шектеуге әкелетін гипокинезияға соқтырады, бұл ауру студенттің ағзасының өзгерісіне әкеледі.

Бұл жағдайда дене жаттығуларын дұрыс қолданудың маңызы өте зор.

Мұндай жағдайда ауруды қайта қалпына келтіру үшін бұзылған жүйе қызметін қайта дамытуға себеп болатын дене жаттығуларын (арнайы жаттығулар) үздіксіз жүргізу үлкен жетістікке жеткізеді. Белсенді жаттығулар бүкіл қайта қалыпқа келтіру үдерісінің негізі болып табылады.

Өз күшін қалыпқа келтірудегі науқастың белсенді және саналы позициясы қайта қалыпқа келтірудің қажетті шарты болып саналады. Науқас дене белсенділігін мөлшерлендірген түрде терапевтік міндеттер аясында, науқастың жалпы жағдайы, ауру ерекшелігі және зақымданған жүйе мен ағза қызметінің бұзылуына қарай жүзеге асыруы тиіс.

Науқастың күш-қуатын жақсы қалыпқа келтіру үшін жаттығуларды дұрыс таңдау, денеге салмақты біртіндеп арттыру арқылы, сонымен бірге жүйелі жасап отыру маңызды болып табылады. Жалпы белсенді режим ұстанып, күні бойы белсенді жаттығуларға тыныштық беру үшін белсенділік пен енжарлықты ретімен біріктіріп отыру керек. Еңбек терапиясын қолдану қайта қалыпқа келтіру үдерісінің нәтижесін арттырады, өйткені еңбек жаттығулары психикалық белсенділікті оятады және ол рахат сезімге әкеледі.

Егер ұлпаның қалыпты өзімен-өзі жаңаруы қимыл қозуының бақылауымен болатын болса, онда қайта қалыпқа келтіру реакциясы жұмысшы жағдайының бақылауымен жүзеге асырылады.

Бұл ең маңызды шарт қана емес, бұл – зақымданған жүйенің және жалпы науқастың барлық ағзасын қайта қалыпқа келтіретін қозғаушы күш.

Қазіргі таңда дене шынықтыру адам денсаулығын сақтау және қалпына келтірудің маңызды факторы болып отыр, сонымен бірге кейбір аурулардың және ағза қызметінің бұзылуының алдын алуда, физикалық және рухани күш-қуатты жан-жақты дамытуда маңызды фактор болып табылады.

Дене шынықтыру мен медицинаның ынтымақтастығын дәрігерлік бақылау мен ғылыми-зерттеу аясын одан әрі дамытуда дене жаттығуларын қолдану профилактикалық және емдік сауықтыру бағытындағы қызметтің теориялық және практикалық аспектілерін кеңейтуге мүмкіндік береді. Дене жаттығуларын қолдану арқылы әлсіз ағзаның жалпы жаттыққандығын арттыру және зақымданған жүйенің қызметін қайта қалпына келтіру міндеттерін шешуі тиіс.

Бұл міндетті орындау үшін компьютерлік техниканы қолдану керек. Сонда өз денсаулығын жақсартуға қызығушылығын арттыру үшін, екінші жағынан, олардың ағзасын сауықтыру міндеттерін шешу үшін қолдануды ұсындық. Бұл үшін біз ауру омыртқаны сауықтырудың компьютерлік бағдарламасын қолданудың және бірінші сабақта-ақ оны арнайы дәрігерлік топ студенттеріне көрсеттік. Келесі сабақта студенттер бағдарлама

жаттығуларын үйрене бастады. Бағдарламаны игеру мүмкіндігіне қарай, студенттер, сабақтан тыс уақытта жаттығуларды өз бетінше өңдеуге тапсырма алды.

Бейне материал мазмұны мынадай:

- омыртқа - қозғалыс сегментінің негізгі анатомиясы және физиологиясы.
- омыртқа ауруларын тудыратын негізгі себептер.
- өз бетінше қолдануға арналған жаттығулар кешені.

Кешенге омыртқаның барлық бөлігіне арналған (мойын, кеудеге, белге, сегізкөзге) жаттығулар кіреді. Жаттығулар арнайы қимыл-қозғалыспен және қозғалыс ынтымақтастығымен үйлеседі. Әр жаттығуда кернеу принципі мен бұлшық еттердің одан кейінгі босануы үйлесіп отырады. Жаттығулар ауырған жердің бұлшық еттері білінгенше баяу жасалады.

Бейне материалдар мазмұнын студенттер біртіндеп зерттеді, бөлікке бөліп оқыды. Мысалы, бірінші сабақта мойын омыртқасы жаттығулары оқытылады және студенттерге дербес қолдану үшін осы бөлімнің бейне материалы берілді. Одан кейін игеруіне қарай келесі жаттығулар ретімен оқытылып отырды. Осы оқытылған материалдар бойынша студенттерге өз бағдарламаларын жасау ұсынылды және оқытушының бақылауымен жүзеге асыруын ұсындық.

Бір семестр бойы жүргізілген жұмыстар соңында арнайы дәрігерлік топ студенттерімен тірек-қимыл аппараты ауруларына қарсы жасалған жұмыстар нәтижесі мынадай болды:

- экспериментке қатысқан студенттер дене тәрбиесі сабағына белсенді қатыса бастады (өткен оқу жылымен салыстырғанда сабаққа қатысуы 18%-ға артты). Сонымен бірге студенттер денсаулығының нашарлығын айтып шығымдануы өткен оқу жылымен салыстырғанда 24%-ға азайды.

- студенттер сабақта ғана емес, сабақтан тыс уақытта да дене тәрбиесіне қатысты жаңашылдықтарға белсенді қызығушылық таныта бастады.

Қорытынды.

1. Жаңа технологияны қолдану нәтижесінде студенттер денсаулығының деңгейі туралы, ауру қаупі туындауы мүмкін жайларды, негізгі патологиялық синдромдар жөнінде, жеке бағыттауды жүзеге асыру арқылы ықпал етуге болатын денсаулық динамикасы туралы түсінік алуға мүмкіндік туды, оқытушының басшылық етуімен жеке сауықтыру бағдарламасын алуға мүмкіндігі болды.

2. Дене шынықтыру құралдарымен жеке сауықтыру бағдарламасын тәжірибеде жүзеге асыру студенттің тиімді сауығуына ықпал етті.

Ұсыныстар.

- арнайы дәрігерлік топтағы студенттердің денсаулығын нығайту мақсатында студенттермен осы бағыттағы жұмыстар жүргізілуі тиіс.

- алдағы уақыттағы зерттеу жұмыстары арнайы дәрігерлік топтағы көз ауруларына шалдыққан студенттермен жүргізуге жоспарланып отыр.

Пайдаланған әдебиеттер

1. Гримблат С.О. Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов: учеб.-метод. пособие / С. Гримблат, В. Зайцев, С. Крамской. – Харьков: Коллегиум, 2005. - 182 с.

2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - 3-е изд., испр. и доп. / В.И. Дубровский - М.: «Владос», 2004. - 390-419 с.

3. Карпов С.П. Компьютерные технологии обучения упражнениям на уроке физкультуры / С.П. Карпов // Теория и практика физической культуры. – 1993. - № 5 - С. 38-40.

4. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей./ Т.Ю.Круцевич, М.И. Воробьев. - К.: Полиграф-Экспресс, 2005. - 196 с.

5. Сергиенко К.Н., Зияд Насралла. К вопросу исследования информационных технологий в практике физического воспитания школьников // Педагогика, психология на медико-биологический проблемы физического воспитания и спорту. - 2006. - №7 - С. 106-109.

*Ескендирова М.Т.
Павлодар облысының
білім беру басқармасының
«Жас Дарын» мамандандырылған мектеп-лицейі» КММ
дене шынықтыру мұғалімі*

ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ЖАСАУ ҚАЖЕТТІЛІГІ

Жыл мезгілдері және қимыл-қозғалыстар. Жыл мезгілдері: көктем, жаз, күз, қыс және тәулік ішіндегі күн мен түн белгілі бір уақыттан кейін ауысып отырады. Табиғаттағы осы өзгерістер дүниедегі барлық адамдарға, жан-жануарларға әсерін тигізеді. Олардың ағзасындағы жүріп жатқан қалыпты жағдайларға өзгерістер енгізіп, өмір сүру барысын ретке келтіреді.

Адам да – табиғаттың бір бөлшегі. Сондықтан күн мен түннің жыл мезгілдердің ауысуы оның жүйке жүйесіне, тыныс алу, қан айналу, ас қортуына белгілі бір әсерін тигізеді. Адамның күнделікті орындайтын қимыл-қозғалыстарына да, дене бұлшық еттеріне де ықпал етеді. Сол себепті табиғаттың осындай ауысу заңдылықтарын жақсы біліп, соған қарай бейімделу керек.

Бала денсаулығы, оның дене бітімі мен психикалық тұрғыдағы дамуы, әлеуметтік-психологиялық бейімделуі маңызды дәрежеде оның өмір жағдайы мен мектептегі жағдайларымен анықталады. Баланың мектеп өміріндегі уақытында ағзасының интенсивті дамуы жүреді. Қимыл-қозғалыс жасау қушының сабақ үстіндегі шаршауын, психикалық тұрғыдағы шаршауын алдын алуға бағытталған.

Спорттық-сауықтыру бағытында тәрбиелеу мақсаты:

Оқушылар санасында денсаулығының өзіндік болмысын іс-жүзіне асыруындағы маңыздылығын түсінуді қалыптастыру.

1 блок – дене шынықтыру сабақтарындағы спорттық-сауықтыру іс-әрекеті. Бұнда сабақ барысындағы оқушылардың дайындығы енеді.

Оқушылардың дене тәрбиесінің басты түрі – сабақ. Ол мазмұнды, тереңінен ойластырылған, көтеріңкі көңіл-күймен өткізілуі тиісті және оқушылар есінде терең із қалдыратындай, олардың эмоционалды және дене шынығуына әсер ететіндей болуы қажет.

Дене шынықтыру сабақтары ережеге сай үш бөлімнен құрастырылады: дайындық, негізгі, қорытынды. Сабақтың басы оқушыларда көтеріңкі көңіл-күйді, дене шынықтыру сабағына деген қызығушылықты және сабақтың негізгі бөліміндегі қиындатылған жаттығуларды орындауға даярлықтарын қамтамасыз ету мақсатында ұйымдастырылады. Сондықтан сабақтың басында жалпы дамытушылық жаттығулар, қосымша қозғалыспен жасалатын жүру, жүгіру жаттығулары ұйымдастырылады.

Негізгі бөлімге сыныпқа бағдарламаға сәйкес арналып берілетін жаттығулар енгізіледі. Сабақтың соңғы бөлімінде жүру, сапқа тұру, тыныс алу жаттығулары орындалады. Олардың мақсаты – оқушыларды қалыпқа келтіру. Сабақ жалпы сапқа тұру мен қорытындылау әдісімен аяқталады.

Дене шынықтыру сабағы үдерісінде біліми, тәрбиелеу және сауықтыру міндеттері шешіледі. Біліми міндеттердің орындалуы – оқушыларды дене шынықтыру жаттығуларын дұрыс орындауға үйрету болып табылады.

Сабақтың тәрбиелік мақсаттары – оқушылар бойында зейін, тәртіпшілік, ұқыптылық, достық сезім, күш-жігер, мақсатқа бағыттылық, өздігінен әрекеттену, қиындықтарды жеңу сынды сапа-қасиеттерді тәрбиелеу болып табылады. Дене шынықтыру сабағының маңызды

тәрбиелеу мақсаты - оқушыларда дене шынықтыру сабақтарына жүйелі қатысу мен қызығушылық тудыру.

Сауықтыру міндеттерінің орындалуын сабақтың дұрыс жүргізіліп, санитарлық-гигиеналық нормалардың сақталуы қамтиды. Мұғалім оқушылардан сыртқы киіміне, дене шынықтыру сабақтарындағы тәртіптеріне қойылатын талаптарды үнемі талап етеді.

Сабақтарға біртіндеп адам ағзасы жөніндегі материалдар мен ақпараттарды енгізу ұсынылады.

2 блок – жаппай спорттық іс-шаралар

Мектептің барлық оқушылары жалпы мектептік спорт бағытында өткізілетін іс-шараларға жаппай қатысулары тиіс: Денсаулық күні мерекесіне, спорттық жарыстарға, туристік іс-шараларға, т.б. Бұл іс-шаралардың мақсаты – дене шынықтыру мен спорт саласын насихаттау, оқушылардың дене тәрбиесі сабақтарына жүйелі қатысуларын ұйымдастыру, белсенді демалыстарын ұйымдастыру, күзиретті спорттық-сауықтыру іс-әрекеттерін қалыптастыру, салауатты өмір салтын қалыптастыру.

3 блок – қозғалыс ойындары

Білім беру үдерісі қазіргі заман мектебінде оқушыларға ойлау қабілеттеріне жоғары деңгейде талап қойып, психикалық тұрғыда салмақ түсіреді. Сондықтан, осыған байланысты білім беру үдерісі сауықтыру мақсатында ойын мүмкіндіктерімен байланысты болуы қажет. Қозғалу ойыны – бала өмірінің серігі, қуаныш сезімдерінің қайнар көзі. Бала үшін ойын – өз күшін сынаудың, өздігін көрсетудің маңызды тәсілі. Аталмыш блокқа келесі ойындар енеді:

- Оқушылардың қозғалыс тәртібін белсендендіретін ойындар;
- Аз қозғалуды талап ететін ойындар;
- Орта мөлшерде қозғалуды талап ететін ойындар;
- Көп мөлшерде қозғалуды талап ететін ойындар;
- Ұлттық ойындар.

4 блок – сергіту сәті

Сергіту сәтінде оқушылар дене тәрбиелеу жаттығулары кешенін орындайды. Жаттығулар орындау барысында барлық бұлшық еттердің қимылын қамтитындай құрылады. Сергіту сәтін өткізу балалар үшін көңіл-күйлерін көтеру, тыныс алуларын белсендендіру, бала ағзасындағы қан айналымын жақсарту мақсатында өткізу пайдалы және маңызды. Сергіту сәті әр сыныпта оқушылардың жас ерекшеліктеріне сай құрылып өткізіледі.

5 блок – «Флешмоб» жобасы

Мақсаты: Кезекті оқу күнінің басында оқушыларда басталып жатқан күнге деген жағымды әсер тудыру үшін, өмірлік позитивтерін қалыптастыру үшін флешмоб биі өткізіледі. Бұл жобаға барлық оқушылар қатысады және әр сынып өз кезегі бойынша би жаттығуларын дайындайды.

«Денсаулық күні» жобасы

Бұл жобаға оқушылар мен ұстаздардың денсаулығын жақсарту мақсатындағы сауықтыру іс-шаралары енеді.

Күз мезгілінде

«Табиғат аясында демалу» мерекесі өткізіледі. Бұл мерекенің арнайы жоспары құрылып, ата-аналар, оқушылар, мұғалімдердің барлығының қатысуы қамтылады. Бүкіл мектеп табиғатқа сапарға шығып, «Жасыл алаң» атты Ертіс өзенінің жағасындағы табиғи әсем жерде дастархан жайып, көңілді спорт ойындарын, эстафеталарын ұйымдастырып демалады. Бұл іс-шараның жоспары бойынша «Күз байлықтары» атты дастархан сайысы, әр сыныптың күз айы ерекшеліктеріне байланысты ойын-сауық бағдарламалары ұсынылады. Ұстаздар арасынан құрылған әділқазы алқа мүшелері конкурстарды бағалап, қорытынды шығарып, жеңімпаздарды анықтайды.

Қыс мезгілінде

Демалыс орталығына саяхат жасау. Бұл іс-шара шеңберінде шаңғы эстафеталары өткізіледі. Іс-шараға қатысатындар – оқушылар, мұғалімдер, ата-аналар.

Көктем уақытында

«Ең спортшыл жанұя» сайысы. Бұл іс-шара 5-6-сынып оқушылары мен ата-аналары арасында өткізіледі. Қатысатын әр жанұя командасына спорттық эстафеталар ұсынылады. Іс-шараның арнайы жоспары құрылып, қорытындылау нәтижесінде жеңімпаздары мектептің әр сейсенбі сайын өткізілетін жиынында марапатталады.

Жаз уақыты

«Туристік саяхаттар» жобасы. Жаз уақытында сыныптар Бурабай, Баянауыл аймақтарына туристік лагерлерге барып демалады. Демалыс барысында саяхатшылар жағдайындағы күйді кешіп, ауыртпашылықтардан өздігінен өтіп көру мақсатында іс-шаралар ұйымдастырылады.

Қозғалыс ойындары

Арнайы мектеп ауласында, ұзартылған күн тобы жоспары бойынша өткізіледі.

Мектепшілік спорт жарыстары

Мектептегі баскетбол, волейбол үйірмелері жұмысы нәтижесінде мектепшілік және басқа мектептер оқушыларының қатысуымен мектепаралық баскетбол, волейбол ойындары бойынша жарыстар өткізіледі. Бұл жарыстарға аталмыш секцияларға қатысып жүрген оқушылар қатысады.

Жилисбаев Н. К.

Некрасов атындағы №9 мектеп гимназияның

дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

Түркістан қаласы, ҚР

ОҚУ-ТӘРБИЕ ҮРДСІНДЕ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРДЫ ПАЙДАЛАНУДЫҢ ӨЗІНДІК ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Мектеп оқушыларының ұлттық ойындар арқылы дене мәдениетін дамытуда олардың ақыл-ой және қимыл-қозғалысына және біліктілігіне ғана емес, психологиялық аспектілеріне де үлкен мән беру қажеттігі туындап отыр.

Адам анатомиясын зерттеген жаратылыстанушылар мен дәрігерлер ежелгі дәуірде-ақ психикалық құбылыстардың ми қызметімен байланыстылығы жөнінде болжам айтқан, әрі психикалық сырқаттарды сол ми қызметінің бұзылу салдарынан деп топшылаған. Мұндай пікір, көзқарастарға жарақат немесе сырқаттан зақымданған адам бас миына бақылаулар негіз болған. Осындай сырқаттарға кезіккен адамның психикалық қызметі күрт бұзылысқа түседі: келеді: көзі көрмейді, құлағы естімейді, ес, ойлау, сөйлеу қабілеті кемиді, кейде өз қозғалысын басқара алмай қалады.

Организмге әсер етуші тітіркендіргіштер мен оларға жауап реакциялар арасында уақытша байланыстар түзіледі. Осы байланыстарды пайда ету бас ми қыртыстарының ең маңызды қызметі. Уақытша жүйке байланысы ми қызметі ретінде психикалық іс-әрекеттің қай бірінің болмасын негізгі физиологиялық механизмі болып табылады. Миға қандай да бір тітіркендіргіш әсер етпей, ешбір психикалық құбылыс өздігінен туындамайды. Әрқандай психикалық процесс пен қалаған уақытша байланыстың соңғы нәтижесі тыс әсерлерге жауап сипатындағы сырттай көрініс берген әрекет. Психикалық қызмет осыдан объективтік дүние заттары мен құбылыстарының әсерінен туындайтын мидың рефлекторлық бейнелеу жұмысы.

Уақытша жүйке байланысын әрқандай психикалық іс-әрекетін физиологиялық механизмі деп танудың маңыздылығынан психологиялық құбылыстың физиологиялық құбылыстармен бірдейлігі келіп шықпайтынын есте сақтаған жөн. Психикалық іс-әрекет тек қана физиологиялық механизм сипатымен шектеліп қалмай, мидағы бейнеленген нақты дүние, яғни психикалық құбылыстың мазмұнымен байланысты [1].

Сонымен психика дегеніміз – мидың қасиеті. Ағзаның психикалық әрекеті барлық дене мүшелерінің қызметі арқасында жүзеге асады. Олардың бірі сыртқы әсерлерді қабылдайды, екіншілері олардың барлығын сигналдарға айналдырып, іс-әрекетті жоспарлап, қадағалап отырады, ал келесісі – бұлшық еттерді әрекетке келтіреді. Осы күрделі жұмыстардың бәрі қосылып, адамның психо-физиологиялық қалыптасуының белсенді құралы болады.

Мұндай психо-физиологиялық ерекшеліктер табиғатын зерделеу зерттеліп отырған мәселенің түйінді шешімдерін табуда маңызды деп есептейміз.

Дене тәрбиесін беруде адамның психикалық әрекет заңдарын, оның желісі мен құрылым ерекшеліктерін айқын түсіну үшін жан әрекетін туындатушы тән адам миының құрылымымен танысып, оның жан күйі көріністерінің сол тән бөлігімен қандай байланыста болатынын білу қажет.

Бас миының бағаналы бөлігі күрделі де тіршілікке өте қажет шартсыз рефлекстік әрекеттерді басқаратын орталық. Сору, шайнау және жұтыну рефлекстері осы тетігі құрамындағы сопақша мидың жауап әрекет орталығынан басқарылады. Кейбір қорғаныс рефлекстерін (түшкіру, жөтел, жас ағу) де осындай жүйке іске асырады. Мұны дене қимылымен өзара байланысын зерделеу болашақ дәрігерлер үшін мәнділігі жоғары.

Орта мида көз бен құлақ қозуларын қозғалыс аймағына жеткізетін орталықтармен қатар көз қарашығын тарылтатын жүйке тетігі жайғасқан, бірақ бас миы бағаналы бөлігінің қызметі бұнымен шектелмейді. Сопақша мида орналасқан демалыс, жүрек-тамыр мүшелерінің қызметін, сонымен бірге ағзаның ішкі құрылым тұрақтылығын сақтаушы басқа да органдардың жұмысын реттеуші орталықтар ерекше маңызға ие. Өте күрделі қызметтер мишыққа жүктелген. Бүкіл сүйек-бұлшық ет жүйесіндегі әрекет жүру, жүгіру, секіру т.б. кезіндегі дене теңдестігін сақтауға орай барша бұлшық еттерді басқару осы мишықтың міндеті. Бас миының бағаналы бөлігі мен арқа мидың рефлекторлық қызметі ағзаның жауап әрекеттерінің біршамасын қамтиды. Сондықтан мұны дене тәрбиесінде басты назарда ұстау қажеттігін түсіну оқушылар үшін маңызды болып табылады [2].

Оқушылардың психо-физиологиялық ерекшеліктері мен адамдарға қатынасының орнығуы немесе өзгеруіне себепші – бұл оқушылардың жас деңгейі. Мұны зерттейтін болсақ 12-15 жас бұл адамгершілік және өнер талғамы, эстетикалық сезімдердің белсенді даму кезеңі, психологиялық тұрақталу және мінездің қалыптасу және орнығу кезеңі және ең негізгісі, мақсатты және жүйелі түрде білім алуға азаматтық, кәсіби машықтануға, ынталы түрде ой және дене еңбегімен айналысатын т.б. әлеуметтік рөлдердің нақты қалыптасатын кезеңі болып табылады.

Оқушылар дене тәрбиесі сабақтарында тұлғалық дәрежесі жөнінде біз олардың дене құрылымы, психологиялық жағынан, биологиялық жағы және қылық әрекетін белгілері бойынша топшылаймыз. Ғылым ежелден-ақ мінезі мен дене құрылысының өзара байланысты екенін дәлелдеген. Дене құрылымы ерекше бітіске ие болған адамдар, мінез жағынан да өзара ұқсас. Осы тұрғыдан барша адамдар үш типке жатады: астеник, пикник, атлетик. Астеник адамдар – көбінесе тұйық, оңашаланғанды ұнатады, ұдайы ойға шомып жүреді, пикник типтес адамдар – көңілді, үйіршең, әңгімешіл, әрқандай қиыншылыққа жасымайды, ал атлетиктер – ұстамсыз, дүлей келеді. Сондай-ақ адамды дене бітісіне қарай жануармен салыстырылады да, сол жануарға тән мінез ерекшеліктері оған танылады. Мысалы, Аристотель пікірінше, адамның танауы өгіздікіндей жуан да қалың болса, ол еріншектік белгісі, шошқадай кең танау, жалпақ мұрын – ақымақтық; қой, ешкі жүніне ұқсас шашты адам қорқақ; доңыз, арыстан қылшықтарындай тіке, қатты шашты адам – ержүрек, батыл т.б.

Оқушыларға дене тәрбиесін беруде адамның психологиялық табиғатына сай, халықтық педагогика элементтерін пайдалануда көрсетілген типтердің ерекшеліктері бойынша жұмыс түрін таңдау қажеттігі маңызды.

Халқымыз: “Тірлігің –ірі, тілің майда болсын”, - дейді. Адамның ішкі жан дүниесі оның сөзі мен тілінен анық байқалады. Қалай сөйлегеніне және қандай сөз тіркестерін

қолданатынына қарап, сөз ырғағы мен әуенін талдай отырып, сөйлеу процесіндегі тыныстары мен жеделдігіне орай, жеке адамның ерекшеліктері байқалады. Сонымен қатар мінезді дұрыс түсінуде адам үшін маңызды болған қоғамдық құндылықтар мен жеке талғамдар арақатынасы шешуші мәнге ие. Әр қоғамның өзіне сай маңызды да мәнді міндеттері болады. Міне, осы міндеттерді іске асыру барысында мінез қалыптасады. Кейін солар тұрғысынан тексеріледі, бағаланады. Мінез – оқушының қандай да қасиетінің төзімділігі, өжеттігі, енжарлығының т.б. көрінісі ғана болып қоймастан, қоғамдық мәні бар іс-әрекетке ие болған бағыт-бағдар сипатын аңдатады. Осыдан мінездің тыңғылықтылығы адамның өмірлік бағыт-бағдары негізінде нақты бір жүйеге келеді. Мінездің қалыптасуындағы басты шарт-өмірлік мақсат, мұраттың нақтылығы. Мақсаттың болмауы не оның шашыраңқылығы – босбелбеулік мінезсіздіктің белгісі. “Өсіретін де – мінез, өшіретін де мінез” деген халқымыз. “Жаман мінез не іспен, не күшпен түзеледі” [3].

Оқушының биологиялық жағдайына мән берсек, мұнда жоғарғы жүйке қызметінің типін, физикалық күшін, дене құрылысының, бет әлпеті ым-ишарасынан сондай-ақ тұқым қуалаушылық, туа біткен нышандарын т.б. ерекшеліктерді білу қажет. Адамның саналы іс-әрекеті биологиялық себеп-салдармен байланыс жоқ. Дене тәрбиесі сабағында талап дұрыс қойылса, жас маман биологиялық қажеттікке бойұсынбай, қандай да бір кедергілерді жеңуге талпынады. Алғашқыда күрделі болып көрінген дене жаттығуларын саналы әрекетпен жоғары деңгейде жасауға бағыттайды және терең заңдылықтарын тануға ұмтылып, соларға орай өз әрекет-қылығына бағыт таңдайды. Дене тәрбие сабағында оқушының психологиялық жағдайы мен физиологиялық ерекшеліктерін ескеріп, олардың тәжірибені игеруі жаттығуларды үйренуі, әрекет-қылық тәсілдерінің нәтижесі – оқушылардың өз тәжірибелерінің өнімі емес, өткен әулеттерінің, яғни гендік ерекшеліктердің берілетіндігін де естен шығармау керек.

Бір жағынан құндылық бағыттары жүйесін, себеп-салдардың өзгеруі мен кәсіби-мүмкіндіктерінің өсуіне байланысты жас мамандардың – спортта рекорд көрсететін көркем өнер, техникалық сондай-ақ ғылыми жетістіктерге олар жете алатын кезеңде екендігін де ескеру қажеттігі туындайды.

Психологиялық тұрғыдан зерттелетін нәрсе жалпы дене мәдениеті емес, денені шынықтырудың іс-әрекетінің психологиялық бірліктері. Денені шынықтыру – белгілі нәтижеге жету үшін бағыт алған, белгілі мақсатқа орай ерік күшін қосумен реттелуші мақсатты бағдарлы, саналы іс-әрекет. Басты ниетке байланысты нәтижеге жету шарасы болумен бірге дене шынықтырумен тұрақты айналысу – адам қабілетін дамытуға мінезін тұрақтандыруға жеке адамның қалыптасуына негіз бола алады.

Қазіргі кезеңде оқушыларға дене тәрбиесі сабағын өткізу кезінде олардың темпераменттерін ескеру қажеттігі туындап отыр. Себебі адамның жеке динамикалық бітістері оның сырттай әрекет-қылығында, қимыл-қозғалысында ғана емес, барша ақыл-ой топшылауынан, ниеттенуі мен жатығуларды орындауында көрінеді. Темперамент ерекшеліктері оқу және дене еңбегі барысына ықпал етуі табиғи құбылыс. Мұны халқымыз “Болар істің басына, жақсы келер қасына, “Қыңыр адам қисық шеге тәрізді”, “Білімдінің өзі-ірі, білімсіздің сөзі-ірі”, - дейді.

Егер дене шынықтыру жаттығулары қалыпты жағдайда жүріп жатса, соңғы нәтиже мен темперамент арасында ешқандай да тәуелді байланыс болмайды. Сонымен тұлғаның қалыпты жағдайдағы әрекет нәтижесі оның шапшаң не енжар екендігіне қарамай, бірдей өлшемде болады, себебі соңғы өнім нәтижесі басқа факторларға, әсіресе, түрткілер мен қабілет деңгейіне байланысты келеді. Темперамент ерекшеліктері осы жаттығулар мен әрекетті орындау тәсілдерін өзгертуге ықпал жасауы мүмкін [4].

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Оңалбек Ж.К. Ұлттар арасындағы дене тәрбиесі мен спорт. – Алматы: РБК, 1997. – 126 б.
2. Уаңбаев Е. Дене тәрбиесінің негіздері. – Алматы: Санат, 2000. – 72 б.

3.Тайжанов С.Дене мүмкіндіктерін тәрбиелеу. – Алматы: Мектеп, 2004. – 96 б.

4.Төтенаев Б. Қазақтың ұлттық ойындары. – Алматы, 1978. – 144 б.

Казиев А.К.

*Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі
Ғ.Мұратбаев атындағы гимназиясы
Байзақ ауданы, Жамбыл облысы, ҚР*

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САЛАСЫНДАҒЫ ЦИФРЛЫҚ ТРАНСФОРМАЦИЯ ҰҒЫМЫ

Аннотация. Дене шынықтыру біліміндегі цифрлық трансформация ұғымы, оқу процесін ұйымдастырудағы цифрлық білім беру ресурстарының орны мен маңызы ашылады. Зерттеу тәсілінің жаңалығы-дене шынықтыру және спорт саласындағы цифрлық трансформацияның негізгі бағыттарын анықтау. Дене шынықтыру білімінің цифрлық трансформациясы жағдайында оқытушылар құрамының біліктілігін арттыру қажеттілігі негізделеді.

Түйінді сөздер: цифрлық трансформация, дене шынықтыру білімі, цифрлық білім беру ресурстары, дене шынықтыру және спорт саласы.

Ақпараттық қоғамға көшу жағдайында болашақ мамандарды даярлауға қойылатын талаптар артады, өйткені ақпараттық қоғамның әлеуметтік тапсырысы олардың кәсіби қызметтің белгілі бір саласында: экономика, медицина, білім беру, дене шынықтыру және спорт саласында жұмыс істеу үшін қажетті ақпараттық құзыреттілігінің қалыптасуын қамтамасыз етуді қарастыруы керек, бұл оларды цифрлық түрлендіруді талап етеді.

Дене шынықтыру және спорт саласындағы цифрлық трансформацияны іске асыру тәжірибесі мынадай бағыттарды бөліп көрсетуге мүмкіндік береді: біліктілікті арттырудың әртүрлі нұсқалары; спорттың әртүрлі түрлері бойынша спортшыларды даярлау жүйесі (спорттық жаттығу); спорттық жарыстарды ұйымдастыру және өткізу; цифрлық ақпараттық технологияларды пайдалана отырып, ғылыми-зерттеу және әдістемелік жұмысты ұйымдастыру; спортшылардың және дене шынықтырумен айналысатын адамдардың функционалдық жүйелерін бағалау үшін заманауи бағдарламалық-аппараттық құралдарды пайдалану әдістемесі; дене жағдайы мен денсаулығына мониторингті жүзеге асыру; заманауи цифрлық ақпараттық технологияларды пайдалана отырып, спортшылардың психодиагностикасын жүзеге асыру; тұтастай алғанда цифрлық трансформация және ақпараттық орта құру негізінде саланы басқару жүйесінде бірыңғай әдістемелік кеңістікті ұйымдастыру [1, 4].

Білім берудің цифрлық трансформациясын тар және кең мағынада қарастыруға болады. Тар мағынада цифрлық трансформация деп оқуға тікелей байланысты мәселелерді түсіну керек - бұл әр оқушыға әртүрлі цифрлық білім беру ресурстарын құру және пайдалану негізінде оқытуды жекелендіру арқылы нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік беретін мақсаттарды, мазмұнды, құралдар мен әдістерді, сондай-ақ ұйымдастырушылық формаларды қайта қарау. Кең түсіністікке келетін болсақ, бұл педагогикалық жүктемені басқару, сабақ кестесі, білім алушылар портфолиосын қалыптастыру, электрондық оқыту жүйелері мен электронды кітапхана жүйелеріне (ЭБЖ) қол жеткізуді қамтамасыз ету, Интернетке кіру және т. б.

Білім берудің цифрлық трансформациясы ең алдымен оқу процесінде цифрлық білім беру ресурстарын, жаңа буынның дидактикалық материалдарын құруды және пайдалануды көздейді, оларға мыналарды жатқызуға болады: оқытудың нәтижелілігін бағалауға арналған цифрлық мультимедиялық бағдарламалар мен тесттер; цифрлық мультимедиялық көп мақсатты оқыту жүйелері; ең алдымен білім беру үшін пайдаланылатын цифрлық Мультимедиялық презентациялар; деректер базасы онлайн орналастыру үшін дайындалған

білім беру ресурстары; онлайн оқыту курстары (қашықтықтан оқыту курстары); сандық бейнефильмдер және бейне сабақтар; мобильді қосымшалар [1, 4].

Осы сандық білім беру ресурстарының мүмкіндіктерін қысқаша қарастырайық.

Сандық мультимедиялық презентациялар. Бүгінде олар сабақта оқу материалын ұсынуда қолданылады, әсіресе пандемия кезінде бейне презентация мүмкіндіктері пайдалы болды. Презентацияларды дайындау кезінде онлайн режимінде интерактивті презентациялар жасауға мүмкіндік беретін PowerPoint кеңсе бағдарламасы да, Prezi бағдарламасы да қолданылады. Презентацияларды құру және пайдалану кезінде, ең алдымен, оларға қойылатын педагогикалық талаптарды ескеру қажет.

Оқытудың сәттілігін бағалауды жүзеге асыруға арналған сандық мультимедиялық бақылау бағдарламалары мен тестілері. Қазіргі ақпараттық білім беру ортасында оқыту жағдайында оқу жетістіктерінің нәтижелерін бағалау үшін Бақылау-өлшеу процестерін автоматтандыру құралдарын құру және пайдалану маңызды болып табылады. Осы мақсатта, әсіресе спорттық-педагогикалық пәндер бойынша ең тиімдісі сандық мультимедиялық бақылау бағдарламалары болды [1].

Сандық мультимедиялық оқыту бағдарламалары. Мұндай бағдарламалардың негізгі функциялары оқу материалын тікелей игеру, табыстылықты өзін-өзі бақылау және қажет болған жағдайда түзету, сондай-ақ жаттығу және сыртқы бақылауды жүзеге асыру мүмкіндігі болып табылады. Олар әсіресе субъективті спорт түрлері (спорттық және көркем гимнастика, Спорттық аэробика, мәнерлеп сырғанау, жекпе-жек) бойынша спорт төрешілерін даярлауда таптырмас болып табылады [1, 4].

Білім беру мақсатындағы мәліметтер базасы. Оқу процесін ұйымдастырудағы маңызды көмек әртүрлі мәліметтер базасы болуы мүмкін, мысалы, белгілі бір физикалық қасиеттерді дамытуға бағытталған жеке сыныптар мен спорт түрлеріне арналған ашық ойындарды таңдаумен немесе музыкалық сүйемелдеуімен мәліметтер базасымен, сабақтар рефераттарының мәліметтер базасымен, жалпы дамыту жаттығуларын таңдаумен мәліметтер базасымен немесе гимнастикадағы нақты жаттығуларды игеруге арналған жетекші жаттығулар және т. б.

Facebook, Twitter, Instagram, ВКонтакте, мессенджерлер (Viber, WhatsApp, Telegram, Facebook Messenger) және әсіресе әртүрлі бейне-конференциялардың (ZOOM, JitsiMeet, WebEx) мүмкіндіктері оқу орындарында белсенді түрде қолданыла бастады, соның арқасында мұғалімдер, оқытушылар мен жаттықтырушылар өз қамқорлығындағылармен қарым - қатынас жасау, жаттығуларды орындау техникасымен, оқыту әдістемесімен байланысты түрлі тапсырмаларды, соның ішінде видеосюжеттерді беру.

Дене шынықтыру және спорт саласын цифрлық трансформациялаудың басқа бағыттарына келетін болсақ, бұл, ең алдымен, дене шынықтыру-спорттық қызметті ұйымдастыруға байланысты бағыттар (спорттық жаттығулар, спорттық жарыстарды ұйымдастыру және өткізу, дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстары). Қызметтің осы бағыттарында оқу-жаттығу процесін бақылау мен түзетуді жүзеге асыру үшін зертханалық жағдайда да, тікелей "далада" да айналысатындардың жағдайын бағалауға мүмкіндік беретін әртүрлі бағдарламалық-аппараттық кешендер белсенді қолданылады, бұл осы процестерді басқару сапасын арттыруға, ал спорттық жарыстарды ұйымдастыруда спортшылардың нәтижелерін бағалаудың объективтілігін арттыруға мүмкіндік береді [1].

Қорытынды. Дене шынықтыру және спорт саласындағы ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді және цифрлық трансформация тәжірибесін талдау цифрлық трансформацияның негізгі трендтерінің бірі дене шынықтыру және спорт мамандарын даярлаумен, біліктілігін арттырумен және кәсіби қайта даярлаумен тікелей байланысты дене шынықтыру білімін цифрлық трансформациялау болып табылатынын көрсетті.

Осыған байланысты дене шынықтыру және спорт саласын цифрлық трансформациялаудың осы кезеңінде өзінің практикалық қызметінде заманауи цифрлық білім беру ресурстарын құруға да, пайдалануға да, оқу процесін онлайн және немесе аралас режимде жүзеге асыруға, саланы цифрлық трансформациялаудың негізгі бағыттары туралы

хабардар болуға қабілетті оқытушылар құрамының біліктілігін арттыру қажеттілігі маңызды мәнге ие десек те болады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1.Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебное пособие/П.К.Петров.–Саратов:Вузовское образование,2020.–377с.–ISBN978-5-4487-0737-7.–Текст:электронный//Электронно-библиотечная система IPBOOKS:[сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/98504.html> (дата обращения:12.03.2024).

2.Петров П.К. Мобильное приложение по подготовке к сдаче экзамена по акробатике на 4-10кю/П.К. Петров, А.В.Михеев//Тенденции развития высшего образования в современном мире: сборник статей Международной научно-практической конференции, Сочи,2019.–42-47б.

3.Петров П.К. Особенности создания и использования дистанционных курсов по спортивно-педагогическим дисциплинам в системе электронного обучения / П.К. Петров // Теория и практика физ. культуры.–2018.–№12.–12-14б.

4.Петров П.К. Современные цифровые образовательные технологии в реализации профессионального стандарта «Спортивный судья» / П.К. Петров, Э.Р. Ахмедзянов // Физическая культура Спорт. Туризм. Двигательная рекреация.–2020.–Т.5.№1.–58-67б.

Калыкулов С. М.

аға оқытушы

*М.Х. Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті
«Дене тәрбиесі» кафедрасы*

ЖАСӨСПІРІМДЕР ТӘРБИЕСІНДЕГІ СПОРТТЫҚ ҮЙІРМЕЛЕРДІҢ МАҢЫЗЫ

Андатпа: Жасөспірім тәрбиесінде спорттық үйірмелер маңызы өте зор. Әрбір жасөспірім спортпен айналысуы керек. Ол жасөспірім денсаулығы үшін өте пайдалы. Бала енді өсіп, жасөспірім шаққа өткен кезде, дене бітімі енді қалыптасып келе жатқанда, спорт өте маңызды рөлді ойнайды. Олардың денсаулығына және дене бітімінің дұрыс жетілуі үшін керек.

Аннотация: Большое значение в воспитании подростков имеют спортивные секции. Каждый подросток должен заниматься спортом. Это очень полезно для здоровья подростков. Когда ребенок взрослеет и вступает в подростковый возраст, когда формируется тело, спорт играет очень важную роль. Это необходимо для их здоровья и физического развития.

Annotation: Sports clubs are very important in the education of teenagers. Every teenager should play sports. It is very useful for adolescent health. When the child is growing up and entering adolescence, when the body is being formed, sports play a very important role. It is necessary for their health and physical development.

Түйінді сөздер: спорт, жасөспірім, бала, денсаулық, ой, жетілу, пайда, дене бітім, жетілу, тәрбие

Кіріспе: Қазіргі таңда спортпен айналысу өте маңызды. Спортпен балалық шақтан бастап, кішкентай кезімізден бастап айналысу керек деп ойлаймын. Жасөспірім кезден бастап бала спортпен айналысатын болса кейін денсаулығы мықты болып, дене бітімі дұрыс қалыптасып, келешегі жақсы болады деп ойлаймын. Сол себепті балаларды осыған орай тәрбиелеп, өсіру керек деп ойлаймын.

Бүгінгі менің қорғайтын тақырыбым “Жасөспірімдер тәрбиесіндегі спорттық үйірмелердің маңызы” деп аталады. Бұл тақырып өте қызықты және осы тақырыпқа қозғайтын әңгіме де көп деп айта аламын. Жасөспірімдерді тәрбиелеу ол оңай нәрсе деп айта алмаймын. Жаңадан өсіп келе жатқан балаға, үлкен өмірге қадам басып келе жатқан

балаға дұрыс тәрбие бере білу керек. Соның ішінде ең маңыздысы оларға спорт денсаулық үшін өте маңызды екенін түсіндіре білу керек дем ойлаймын. Оқушыларды кішкентай кезінен спорттық үйірмелерге беру дұрыс. Мысалға: Күрес, Тайквондо, Жеңіл атлетика, Гимнастика тағыда басқалары. Бұл спорт түрлерімен кішкентай кезден бастап айналысқан дұрыс. Балалар бұл спорт түрлерімен кішкентай кезден айналысса, бала денесі тез үйреніп, кетеді. Ал есейген кезде кеш болып кетуі мүмкін.

Мен осы Қазақстанымыздағы өте керемет мектеп жайлы естідім. Бұл мектепте арнайы әрбір оқушыға арналған спорт үйірмелері бар. Бұл мектепте оқитын әрбір бала спорт үйірмелеріне міндетті түрде қатысуы керек. Бала өзіне ұнаған спорт түрін таңдай алады. Менің ойымша бұл өте керемет ойлап табылған. Бұл мектептің басты мақсаты, балаларға дұрыс тәрбие беру, оларға спорттың пайдасын түсіндіру, спортқа оларды жасөспірім кезінен баулу. Мен осындай мектептердің елімізде көбейгенін қалаймын. Осындай мектептер Қазақстанда көбейе берсе, еліміз жаңғыра берер еді. Болашақ жастардың қолында. Жастарды дұрыс тәрбиелеу өте маңызды деп ойлаймын.

Спортпен жиі айналысатын баланың денсаулығы өте жақсы болады. Бала шымыр, дене бітімі жақсы болады. Бұл өте маңызды. Бала тек қана спортпен айналысып қана қоймай дұрыс тамақтана да білуі керек. Тамақты уақытылы жеп, суды нормамен іше білуі керек. Майлы, қуырылған тамақтарды барынша аз жеуге тырысу керек. Сонда ол баланың дені сау, денсаулығы мықты, денесі шымыр болады. Кейін өскен кезде бел ауыруы, аяқ қақсауы секілді мәселері болмайды.

Қорытынды: Қорытындылай келе менің айтқым келетіні, құрметті жас ата аналар, балаларыңызды жастайынан спортқа баулып өсіріңіздер. Өздеріңіздің қалаларыңыздағы түрлі спорттық мектептерге беріп, жастайынан балаларыңызды спортқа баулыңыздар. Сонда баларыңыз шымыр, денсаулығы мықты болып өсетін болады. Балаға Дұрыс тәрбие беру керек. Оның барлығы өздеріңіздің қолдарыңызда.

Қолданылған әдебиеттер

1. Неменко Б.А. Оспанова Г.К Балалар мен жасөспірімдер гигиенасы (Оқулық) - Алматы 2002.344б.
2. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков, М, Медицина, 2004.
3. Word-view.officeapps.live.com

Касенов А.Б.

Дене тәрбиесі, спорт, алғашқы әскери дайындығы және қосымша білім берудің ғылыми-тәжірибелік орталығының директоры

МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУМЕН ШҰҒЫЛДАНУ МОТВАЦИЯСЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ

Аңдатпа. Ұсынылған мақалада бұрыннан бәрімізге белгілі, бірақ қазіргі уақытта өзекті мәселеге айналып отырған мектеп жасындағы балалардың дене шынықтыру және спортқа деген қызығушылығының төмендеуі жайлы сөз қозғалған. Гаджеттерге байланған балалардың пандемия уақытында мүлдем қозғалыссыз қалғаны бәрімізге мәлім. Ал осыдан кейін мектеп оқушыларының дене шынықтыруға деген қызығушылықтың төмендегені байқалған. Авторлар оқушылардың дене шынықтырумен шұғылдануға деген мотивациясын қалыптастыруды мақсат ете отырып, оны шешуге бірнеше бірнеше ұсыныстар беріп отыр.

Тірек сөздер: дене шынықтыру, оқушы, пандемия, ғаламтор, денсаулық.

Аннотация. В представленной статье речь идет о снижении интереса детей школьного возраста к физической культуре и спорту, который давно известен всем нам, но в настоящее время становится актуальной проблемой. Все мы знаем, что дети, привязанные к гаджетам, остались совершенно неподвижными во время пандемии. А после этого

наблюдалось снижение интереса школьников к физической культуре. Авторы дают несколько рекомендаций по ее решению, стремясь сформировать у учащихся мотивацию к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, школьник, пандемия, интернет, здоровье.

Балалар мен жасөспірімдердің денсаулығы мен дене дайындығы бүкіл қоғамның денсаулығы мен дене әлеуетінің ең маңызды құрамдас бөлігі болып табылады. Бұл әлеуеттің барлығы мектеп жылдарында қаланған. Қазіргі уақытта оқушылардың дене тәрбиесі іс жүзінде соңғы жоспарға ығыстырылған және балалар мен жастардың дене шынықтыру деңгейінің өте қанағаттанарлықсыз деп бағалануы ғажап емес. Соңғы жылдарда әсіресе пандемия уақытында дене шынықтырумен шұғылдану көрсеткіші күрт төмендеп кетті. Дегенмен де осы пандемия уақытында дене шынықтырудың маңызы бұрынғыдан да артқаны бәрімізге белгілі.

Мектеп жасындағы балаларға дене шынықтырудың маңыздылығын бағалағанда оның ерекше қажеттілігін және дене дамуы, оқыту және тәрбиелеу мәселелерін шешудегі ең үлкен тиімділігін ескеру қажет. Күнделікті дене шынықтыру жаттығулары өсіп келе жатқан ағзаның табиғи қажеттілігі және дене дамудың, денсаулықты нығайтудың және қоршаған ортаның қолайсыз жағдайларына ағзаның төзімділігін арттырудың таптырмас шарты. Алайда, мектеп оқушыларының қозғалыс режимін арнайы зерттеулер, егер мектепте дене шынықтыру құралдары жеткілікті түрде пайдаланылмаса, бұл қажеттіліктің нашар қанағаттандырылғанын дәлелдейді. Дене дамуын жақсарту және денсаулықты нығайту нәтижесінде бастауыш сынып оқушыларының үлгерімінің айтарлықтай жақсаруына қол жеткізіледі. Мектеп жасындағы дене шынықтырудың өмірге қажетті қозғалыс дағдыларын үйрету үшін маңызы зор [1].

Денсаулықты нығайтудағы ең бастысы – адамның қимыл-қозғалыс белсенділігі. Балалардың мектеп бағдарламасымен көп жүктелуіне байланысты дене белсенділігі мен өз бетінше спортпен шұғылдану үшін бос уақыттың болмауы денсаулық үшін маңызды қауіп факторына айналады. Оқушылардың қимыл белсенділігінің жеткіліксіз болуының салдары, бұл аурудың көбеюіне, өсу мен даму үрдістерінің бұзылуына, ағзаның бейімделу қабілетінің төмендеуіне әкеліп соғады және ерекше алаңдаушылық тудырады.

Бүгінгі уақыттағы зерттеулерді талдау оқушылардың күнделікті қозғалыс белсенділігі денсаулықты нығайтуға негіз бола алмайтындығын және ағзаның негізгі физиологиялық жүйелерінің жақсы жұмыс істеуіне кепілдік бермейтіндігін көрсетеді [2].

Осы мақаланың өзектілігі мектеп оқушыларының дене тәрбиесінің жағдайы қанағаттанарлықсыз деп танылуында болып отыр. «Дене шынықтыру» пәні бойынша ескі көзқарастарға негізделген мектеп оқушыларының дене тәрбиесінің қазіргі бағдарламалары мен жоспарлары заман талабына сай келмей, түбегейлі қайта құруды қажет ететіні заңдылық.

Қазақстан білім академиясының Даму физиологиясы институтының мәліметтері бойынша бүгінде іс жүзінде дені сау балалардың тек 10%-ы ғана мектепке келеді; Кіші мектеп оқушыларының 40% денсаулық жағдайында функционалдық және морфологиялық ауытқуларға ие. Мектеп оқушыларының арасында жиі кездесетін ас қорыту, тыныс алу (ЛОР мүшелері) және жүйке жүйесі аурулары, бастауыш мектеп жасындағы балалардың 20-40% гастроэнтерологиялық ауытқулар мен аурулар; 40% - жоғарғы тыныс жолдарының аурулары; 20 - 30% - астено-невротикалық көріністер; 20 - 22% тірек-қимыл аппаратынан ауытқулар бар (жалпақ табан, нашар поза). «Дене шынықтыру» термині дене тәрбиесінің еңбекке немесе басқа әрекеттерге қолданбалы бағыттылығын көрсетеді. Жалпы дене шынықтыру және арнайы жаттығуларды ажыратыңыз. Жалпы дене шынықтыру жаттығулары дене дамуының деңгейін көтеруге бағытталған.

Дене шынықтыру – арнайы талаптар қоятын белгілі бір қызметте табысқа жетуге ықпал ететін мамандандырылған процесс.

Дене даму көрсеткіштердің 3 тобының өзгеруімен сипатталады:

- 1) дене бітімінің көрсеткіштері (дене ұзындығы, дене салмағы, қалпы);
- 2) денсаулық көрсеткіштері (критерилері);
- 3) дене қасиеттерінің даму көрсеткіштері (күш, жылдамдық сипаттамалары, төзімділік).

Бұл көрсеткіштердің өмір бойы өзгеруі көптеген себептерге байланысты және бірқатар заңдылықтармен анықталады. Дене даму процесі жас градациясының заңына бағынады. Әртүрлі жас кезеңдеріндегі адам ағзасының ерекшеліктері мен мүмкіндіктерін есепке алу негізінде ғана адамның дене даму процесін басқару үшін араласуға болады. Дене даму процесі ағза мен қоршаған ортаның бірлігі заңына бағынады, демек, мәні бойынша адамның өмір сүру жағдайларына байланысты.

В.К. Макаренко дене шынықтыруда мотивация деп белгілі бір іс-әрекеттің жеке тұлға үшін белгілі бір мағынаға ие болатын процесті түсіну әдеттегідей екенін көрсетеді. Мотивация дене шынықтыруға деген қызығушылықтың тұрақтылығын тудырады және оның қызметінің сыртқы мақсаттарын жеке тұлғаның ішкі қажеттіліктеріне айналдырады [4].

Оқушының мотивациялық саласы оқу қызметін ұйымдастыру процесінің негізгі құрамдас бөлігі болып табылады. Бұл оқушының сабаққа деген қызығушылығын, оның жүзеге асырылатын іс әрекетке, яғни оқуға деген белсенді және саналы көзқарасын көрсетеді. Сондықтан оқудың басталуымен оқушының оқу іс-әрекетін ұтымды ету және педагогикалық әсердің тиімділігін арттыру үшін қажетті мотивтерді қалыптастыру өте маңызды, олар дене шынықтыруға деген қызығушылықтың жоғары деңгейімен және осы сабақтардың орындылығына сенімділікпен сипатталады. Бұл ретте оқушылардың іс-әрекеті үшін тиісті сыртқы жағдайлар жасау керек [5].

Дене шынықтырумен айналысу мотивациясының қалыптасуына әсер ететін факторлар ретінде мыналарды қарастыруға болады.

Педагогикалық әдебиеттерде оқушылардың өз бетінше дене жаттығуларын жасау мәселесі қарастырылады. Бірақ бұл жұмыста өзіндік жұмысты ұйымдастыру мәселесі толық ашылмаған. Мәселе, ең алдымен, теориялық білім мен практикалық технологияға байланысты. Бұл жағдайдан шығудың бір жолы – мектеп оқушыларының өз бетімен орындайтын дене жаттығулары. Оқушыларды өз бетімен жұмыс істеуге дайындау үшін оларға жеткілікті түрде кең көлемде білім беру, іскерліктер мен дағдыларды қалыптастыру қажет. Ең алдымен оқушылар өз бетінше оқу барысында қолданатын қозғалыс дағдыларын меңгеруі керек. Бұл, біріншіден, жалпы дамыту жаттығулары; олар таңертеңгілік жаттығулардың мазмұны, сабақты дайындау кезіндегі динамикалық үзілістер. Екіншіден, күшті жүру және жүгіру дағдылары.

Білімнің жеткілікті жоғары ауқымын меңгеру арқылы ғана оқушылар дене жаттығуларымен сауатты және мазмұнды айналыса алатынын дәлелдеудің қажеті жоқ, өз бетінше сабақты жоспарлай білу маңызды – бұл мектеп оқушыларын орындау кезіндегідей ойлауға үйрету деген сөз. Жаттығулар, - жаттығуларды үйлестіру қиын болмауы керек және сақтандыруды қажет етпеуі керек; - жаттығуларды саналы түрде орындауға ұмтылу керек; - тапсырмалар сабақта оқу материалымен танысқаннан кейін алынады; - тапсырмалар оқушыларға түсінікті болу үшін жан-жақты түсіндіріледі. Жаттығуды орындаудың мазмұны мен техникасын ұсыну; өз бетінше орындау үшін жаттығулар таңдалады, олардың сандық нәтижелері жүйелі орындалғанда белгілі бір уақыттан кейін артады; оқушылардың дене жаттығуларын өз бетінше орындауына оң көзқарасын қалыптастыру, дене шынықтыруға тұрақты, оң мотивация қажет, өйткені оқушылардың сабаққа қатынасы, дене жаттығуларын өз бетінше орындауға қызығушылық танытудың маңызды шарттарының бірі болып табылады.

Осыған байланысты мектеп оқушыларының дене тәрбиесін келесі бағыттар бойынша қайта құрудың негізгі жолдары айқындалды; оқушыларды салауатты өмір салты туралы заманауи білімдердің тиісті көлемдерін қалыптастыру; ондағы дене шынықтыруды ұйымдастырудың әртүрлі құралдары мен формаларының рөлі мен орны туралы; тиісті

мотивацияларды енгізу; оларды өз бетінше жүзеге асыру үшін ең аз қажетті әдістемелік әдістерге үйрету және тек осы негізде дұрыс ұйымдастырылған практикалық жаттығуларды өткізу.

Ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау нәтижесінде оқушылардың дене шынықтырумен және спортпен шұғылдануға деген мотивация деңгейі төмендегені анықталды. Интернет пен гаджеттерді ұзақ пайдалану, оқу жүктемесінің көлемін арттыру оқушылардың қозғалыс белсенділігін төмендетеді. Оқудың басталуымен оқушылардың оқу іс-әрекетін ұтымды ету үшін қажетті мотивтер мен оқушы үшін оң мотивация қалыптастыру маңызды болып отыр.

Мектеп жасындағы дене шынықтырудың маңыздылығын бағалағанда оның ерекше қажеттілігін және дене дамуы, оқыту және тәрбиелеу мәселелерін шешудегі ең үлкен тиімділігін ескеру қажет.

Оқушылар арасында дене шынықтыру және спорттық іс-әрекетке мотивацияны қалыптастыру әдістерін, яғни оқу материалын игеруге деген қызығушылығын арттыра отырып, оқушыға жекелей тапсырмалар ұсыну және жетістіктерін салыстырып отыру керек.

Әдебиеттер

1. Адамбеков К.Т. «Оқушылардың дене тәрбиелеудің педагогикалық негізі» п.ғ.д. дисс. авторефераты. Алматы, -2016, 38 бет.

2. Әділақынқызы Толқын «Қозғалмалы ойындарды қолдану негізінде бастауыш сынып оқушыларының қимыл-қозғалыс қабілетін дамыту», «Жас ғалымдардың зерттеуі: дене шынықтыру, спорт, туризм» (17) 2022, 30-34 б.

3. Қазақстан Республикасының Дене мәдениеті және спорт туралы Заңы. 1999 ж. 2 желтоқсан. №490-13 ҚР // Sport, 2017, №1, 4-11 қантар.

4. Кашина А.В., Патрикеев Г.В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у школьников // Материалы X Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018005524> (дата обращения: 26.01.2023).

Кегенбаев С. Ж.

Колледж «ALEM», ст.преподаватель

Жанелова Н. С.

Международный Таразский инновационный институт им. Ш.Муртазы, 2ШТ-магистрант г. Тараз., РК

СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ: ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ И ОБЩЕЕ РАЗВИТИЕ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

Такие понятия, как «спорт» и «физическая подготовка», за всю историю своего существования прошли длительный путь развития с коренными изменениями и нововведениями, чтобы соответствовать современной действительности и реальности. В древние времена совершенствование своей физической формы было необходимым условием выживания в дикой среде, но в наши дни спорт приобрел отличное контрастное значение, однако общий смысл был пронесен и сохранен сквозь тысячелетия – здоровое развитие.

Невозможно не отметить тенденцию развития молодого Казахстана и его успехи на международной арене, и в этом контексте стране нужны квалифицированные будущие специалисты для дальнейшего совершенствования нашего государства и достижения новых высот. Несомненно, нагрузка в учебных заведениях увеличивается, и основной упор студенты и молодежь делают на интеллектуальном потенциале как будущих

профессионалов, однако в основе любого успешного человека, конечно же, лежит хорошая физическая подготовка и нормальное физиологическое развитие.

Это упущение, но консолидированных исследований внутреннего состояния молодежи не проводится, и многие ученые выводят статистику, основываясь на результатах промежуточных медицинских и призывных комиссий. Однако даже из таких незначительных источников вытекает негативная тенденция для нашего общества – низкое соответствие установленным стандартам для определенного возраста. Среди юношей и девушек, посредством усиления интеллектуальной нагрузки в образовательных учреждениях, и приоритета мыслительной работы над физическим трудом, наблюдается отрицательная склонность к нарастанию массы от первого курса к третьему, дисгармоничное развитие человека и его внутренних органов, гиподинамия. В сравнении с их предшественниками – советской молодежью, современное поколение проигрывает: внешне меньше, физически слабее, иммунитет хуже, да и склонность к пагубным привычкам больше.

Конечно же, мировое сообщество и Казахстан не могут остаться в стороне от таких значимых для всего населения проблем, ведь нормальное физическое развитие молодежи – это показатель развития целой страны. На сегодняшний день ведется активная пропаганда здорового образа жизни и физической подготовки. Спорт входит в тренды и становится модным явлением, и эта тенденция, отнюдь, не порыв кратковременной заинтересованности, а результат длительной работы сторонников здорового образа жизни.

Таким образом, спорт – это мода, поэтому, если в средневековье были популярны кулачные бои, стрельба из лука, и прочие небезызвестные нам виды спорта, то сегодня физической подготовке нужно соответствовать современным требованиям и полностью удовлетворять потребности человека в его желании быть здоровым и выносливым. Спорт видоизменился и в наши дни презентует современные системы физической подготовки, последователи которых уже есть по всему земному шару.

На сегодняшний день мировое сообщество признало, что фитнес – это спорт. За последнее время значительно повысился интерес к физической культуре, к новым веяниям в мире спорта. Инновационное слово «фитнес» вошло в нашу лексику. Фитнес – это развитие всех физических качеств, необходимых для повседневной жизни[3]. Однако определений слова «фитнес» много, и консолидируя все эти понятие, можно вынести вердикт, что фитнес – это мировоззрение, совокупность взглядов и концепций, обеспечивающих укрепление тела, здоровья и внутренней стабильности. Данный вид спорта возник в США, в рамках подготовки спортсменов, занимающихся соревновательным бодибилдингом, к выступлениям. Как и любому виду спорта, фитнесу характерны свои отличительные черты и критерии, определяющие плюсы и минусы данного направления, перспективу оздоровления человека в целом, поэтому его можно разделить на несколько основных направлений, обеспечивающих стабильное и всестороннее совершенствование молодежи: силовые тренировки, направленные на набор мышечной массы и ее укрепление, способствуют противостоянию при силовых воздействиях на человека, а также определяют степень физической подготовки человека; кардиотренировки – улучшают сердечно-сосудистую систему и дыхательную, представляют собой профилактику образования тромбов, сердечных заболеваний и иных проблем с сердцем и сосудами; стрейчинг-система – само слово «стрейч» (англ. «растягивание») означает целый комплекс упражнений, направленных на растяжку и гибкость, данный курс развивает эластичность мышц, сухожилий и связок, представляет собой профилактику гиподинамии и приспособлен для категории людей, которые занимаются сидячим образом жизни; здоровый образ жизни и полноценное питание – не смотря на то, что этот курс не включает в себя связки упражнений, это фундаментальная техника и основа любого вида спорта.

Таким образом, основная задача фитнеса как спорта – это формирование здорового мировоззрения и поколения, и подготовка всесторонне развитых молодых людей, без проблем с сердечно-сосудистыми заболеваниями, сухожилиями и связками, а также

физически выносливыми и сильными. Отличительная особенность фитнеса, обеспечивающая такое большое количество последователей – это отсутствие требований к изнуряющим тренировкам, чтобы получить какой-либо результат. Сам по себе, фитнес прекрасно влился в динамичное общество и отлично сочетается с любым видом деятельности, включая нагрузку в учебных заведениях. У фитнеса нет ярких противников в мире спорта, ведь, даже усиленная нагрузка не несет в себе глобальный вред для здоровья.

Второй современный вид физического воспитания поколения – кроссфит – целое спортивное движение. Кроссфит основан на типе тренировок, включающих в себя круговое цикличное повторение упражнений. Данный вид спорта был разработан для физической подготовки пожарных, но вышел за пределы одной профессии и был моментально подхвачен молодежью.

Несмотря на то, что сам кроссфит был основан на тяжелой атлетике и гимнастике, его отличительной особенностью являются занятия со свободным весом – данное преимущество исключает опасность проблем с позвоночником, в том числе грыжи и иные повреждения, и коленными суставами, что являлось распространенной проблемой при занятиях тяжелой атлетикой. Кроссфит воспитывает молодое поколение в трех направлениях: сила, ловкость и выносливость, развивая командный дух и обеспечивая всесторонне развитие человеческого тела. Такого рода тренировки – профилактика дыхательных и сердечно-сосудистых заболеваний, развитие быстрой адаптации организма к нагрузкам. Однако, не смотря на все эти преимущества кроссфита как отдельного вида спорта, многие атлеты и спортсмены ставят под сомнение эффективность и благоприятное воздействие на человека: такой вид интенсивных тренировок, по мнению оппозиционеров данного движения, представляет большую угрозу для сердечной мышцы – миокарда.

Абсолютное иное течение среди современных видов спорта представляет – экстремальный спорт, основанный не сколько на физической подготовке, а по большей части на психологической разгрузке. Представителей взрослого поколения редко можно встретить среди рядов экстремалов, ведь главное требование данного вида спорта – это сильное сердце, которым могут похвастаться представители молодого населения страны. Данный вид спорта зародился в XX веке, и постепенно нашел своих последователей в различных течениях: родео, бейсджампинг, дайвинг, сноубординг.

Основные преимущества экстремального спорта – это, конечно же, эмоциональная разрядка, необходимая молодому поколению под давлением тяжелой учебной нагрузки, и иных психологических факторов, давящих на молодое сознание со стороны; получение ярких воспоминаний и тренировка своего характера, а также борьба со своими фобиями, как страх высоты. Однако, как отмечают эксперты, не смотря на благоприятное влияние на дыхательную систему и мускулатуру, основной минус данного вида спорта – частый выброс адреналина, по причине которого сердца молодых спортсменов изнашивается быстрее.

Исходя из основной сути описанных выше видом спорта, можно сделать главный вывод – молодежь активно поддерживает спорта и здоровый образ жизни, пусть и не каждый представитель молодого поколения, но уже значительная часть знакома с физическим воспитанием лицом к лицу. Как отмечают специалисты, в наше время нынешнее поколение столкнулось со многими негативными факторами, негативно влияющими на их телесное воспитание и развитие. Поэтому на сегодняшний день вопрос о спорте и здоровом образе жизни должен встать ребром и стать ключевым фактором в жизни каждого молодого человека, ведь за плечами сегодняшних студентов завтрашнее будущее целой страны, где требуется выдержка, выносливость и крепкое здоровье. Современные виды спорта абсолютно разных типов и направленностей, отчего каждый желающий быть здоровым и физически развитым может выбрать именно тот вид спорта, который ему по душе – комплексное развитие, командная работа, эмоциональная разгрузка. Не стоит исключать и яркий спектр эмоций и воспоминаний, полученных в процессе занятий спортом, и незаменимой пользы для своего организма после каждой тренировки.

Литература

1. Кузнецова М.В. – Особенности физического развития студенческой молодежи Оренбуржья – 2005 г.
2. Сайт ГККП «Колледж энергетики и связи» - Основные проблемы современной казахстанской молодежи – 2014 г.
3. Шипилина И.А., Самохин И.В. – Фитнес-спорт: учебник для студентов. – 2017 г.
4. Кудашова Ю.В. – Экстремальные виды спорта - 2016 г.
5. Столяров В.И. – Современная система физического воспитания – 2013 г.

Кириенко С. А., Иванова Е. Г.

Синицына И.М.

старшие преподаватели спортивного клуба

КазНУ им. аль-Фараби, г. Алматы

Мартыненко И.И.

ст. преподаватели кафедры физвоспитания и спорта

КазНУ им. аль-Фараби г Алматы РК

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ДЕВУШКАМИ СРЕДНИХ КЛАССОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТНЕС УПРАЖНЕНИЙ ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА

При обучении и тренировке преподаватель руководствуется общими дидактическими принципами в их применении к физическому воспитанию: сознательность в обучении, активность, наглядность, последовательность и систематичность, прочность усвоения и индивидуальный подход в обучении. Индивидуальный подход обучения и тренировки заключается в учете индивидуальных особенностей каждого учащегося, возрастных и половых особенностей, состояния здоровья, физической подготовленности характера учащихся [1].

Такой подход повышает эффективность обучения.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс по физической культуре с учащимися средних классов.

Предмет исследования - формы и методы педагогической деятельности с учащимися средних классов.

Цель исследования - разработать и экспериментально обосновать программу развития физических качеств на основе фитнес упражнений индивидуально-дифференцированного подхода для девушек средних классов.

Методы и организация исследования. Анализ научно-методической литературы; Педагогический эксперимент; Педагогическое тестирование; Методы математической статистики.

Педагогическое тестирование и педагогический эксперимент проводили на базе средней общеобразовательной школы-гимназии № 15 г. Алматы. Всего в эксперименте приняло участие 24 девушки 13-14 лет учащиеся 7-х классов. Педагогический эксперимент продолжался один учебный год 2022-2023год. Были определены две группы: контрольная и экспериментальная.

Результаты и их обсуждение. Анализ полученных результатов после проведенного в начале учебного года педагогического тестирования в контрольной и экспериментальной группах у учащихся средних классов показал, что по всем тестам, характеризующих уровень физической подготовленности достоверных различий между группами не выявлено.

Так, среднегрупповые результаты в тесте "бег 30 м" у девушек контрольной и экспериментальной групп были равны соответственно $6,6 \pm 0,26$ с и $6,9 \pm 0,27$ с, различий нет - $t = 0,48$; $P > 0,05$; в "прыжке в длину с места" - $134 \pm 13,7$ см и $135,7 \pm 9,1$ см, различий также нет - $t = 0,10$; $P > 0,05$.

Результаты в "6-минутном бег-ходьба" соответственно - $880 \pm 49,2$ м и $870 \pm 43,3$ м, различий нет - $t = 0,34$; $P > 0,05$.

В тесте "челночный бег 3 x 10 м" результаты в группах были равны соответственно - $10,1 \pm 0,47$ с и $10,04 \pm 0,34$ с, различия не достоверны при $t = 0,12$; $P > 0,05$.

В "наклоне вперед" различий также не выявлено, в контрольной группе результат составил $5,07 \pm 0,28$ см, в экспериментальной - $5,87 \pm 0,36$; $t = 0,95$; $P > 0,05$.

Таким образом, для проведения педагогического эксперимента данные группы как однородные могут быть использованы: одна контрольная, другая - экспериментальная.

Результаты педагогического тестирования показали, что уровень физической подготовленности обследованных учащихся средних классов находился на самом низком уровне по средним показателям комплексной программы физического воспитания учащихся. Это дало нам основание ставить целью своей работы повышение уровня физической подготовленности девушек с применением специальной системы проведения индивидуально-дифференцированного подхода и специальной самостоятельной программы физическими упражнениями скоростно-силового характера из фитнеса на основе карточек-заданий.

Педагогический эксперимент был направлен на проверку разработанной системы проведения индивидуально-дифференцированного подхода и специальной программы физическими упражнениями построенной на основе сенситивных периодов развития физических качеств, применяемой для повышения физической подготовленности девушек средних классов, и проводился в течение одного учебного года.

После завершения педагогического эксперимента было проведено повторное педагогическое тестирование, цель которого заключалась в проверке эффективности разработанной методики.

Анализ полученных в итоговом тестировании среднегрупповых результатов в контрольной и экспериментальной группах у девушек средних классов показал, что по ряду тестов, характеризующих уровень физической подготовленности, между группами появились достоверные различия.

Так в беге на 30 м результаты на конец педагогического эксперимента составили: в контрольной группе $6,7 \pm 0,25$ с, в экспериментальной - $5,8 \pm 0,15$ с, различия достоверны - $t = 3,2$; $P < 0,01$.

В прыжках в длину с места различия среднегрупповых результатов достигли достоверных значений - $t = 2,80$; $P > 0,05$. Девушки экспериментальной группы показали средний результат $155 \pm 8,2$ и вошли в средний уровень по программным требованиям, в контрольной группе результат повысился, но так и остался на низком уровне.

Это говорит о том, что в экспериментальной группе достаточно эффективно были применены методы воспитания силовых и скоростно-силовых качеств.

Однако в "челночном беге 3 x 10 м", характеризующем координационные способности, превосходство экспериментальной группы вновь достоверно ($t = 2,32$; $P < 0,05$).

В "6-минутном беге", тесте на выносливость, результаты в контрольной группе составили $920 \pm 45,0$ м, в экспериментальной - $1040 \pm 34,7$ м. Различия достоверны - $t = 2,11$; $P < 0,05$.

Наименьшая разница результатов между группами оказалась в тесте, характеризующем активную гибкость - наклоне вперед, здесь t-критерий Стьюдента составил 1,34, при $P < 0,01$.

Вывод. Таким образом, динамика результатов исходного и итогового тестирования такова, что девушки экспериментальной группы превзошли своих сверстниц из

контрольной группы по таким физическим качествам как быстрота, прыжок в длину с места, выносливость, ловкость и гибкость.

Полученные в ходе педагогического эксперимента результаты говорят о педагогической целесообразности занятий физической культурой с девушками средних классов с использованием фитнес упражнений индивидуально-дифференцированного подхода.

Литература.

1. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., и спр. – М.: Советский спорт, 2004 – 464с.

Коваленко Г.В.

Журавлев В.Н.

*доценты кафедры физического воспитания
Казахской Национальной академии искусств
имени Темирбека Жургенова, г. Алматы, РК*

Есенбаева Р.К.

*преподаватель школы-интерната и колледжа,
КазНАИ им.Т.Жургенова*

ЗНАЧЕНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Аннотация. В статье рассматриваются методы проведения общеразвивающих упражнений на практических занятиях по дисциплине «Физическая культура» на первых и вторых курсах обучения в Казахской Национальной академии искусств имени Темирбека Жургенова. Отмечается, для того, чтобы настроить студентов на выполнение поставленных задач каждого занятия, необходимо использовать богатый арсенал общеразвивающих упражнений.

Ключевые слова: физическая культура, общеразвивающие упражнения, студенты, физические качества, физическая подготовка.

Введение. В статье рассматриваются методы проведения общеразвивающих упражнений на практических занятиях по дисциплине «Физическая культура» на первых и вторых курсах обучения в Казахской Национальной академии искусств имени Темирбека Жургенова. Работа в творческом вузе имеет свои особенности, которые необходимо учитывать во время проведения занятий по физической культуре. В наше учебное заведение поступают творчески одаренные молодые люди, но приходится отметить, что из года в год физическая подготовка поступающих студентов, в большинстве своем, слабая. Очень немногие сочетают творческую деятельность с занятиями спортом. Поэтому преподаватели физического воспитания творческого вуза перерабатывают требования Типовой учебной программы [1], составляют учебные программы (Силлабусы) на учебный год для студентов первых и вторых курсов, учитывая специфику вуза и условия проведения занятий. Основной задачей занятий является повышение физической подготовленности студентов, привлечение к здоровому образу жизни.

Результаты и их обсуждение.

В нашей академии предмет «Физическая культура» стоит в расписании занятий в середине или в конце учебного дня. Понятно, что студенты приходят на физкультуру уставшие как физически, так и эмоционально, что сказывается на эффективности занятия. Чтобы настроить студентов на выполнение поставленных задач каждого занятия, наши преподаватели используют богатый арсенал общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – это специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе. Эти упражнения можно выполнять на месте и в движении, в круге, в колонне, в шеренге, с предметом и без него, а также использовать музыкальное сопровождение, что очень улучшает эмоциональный настрой, поднимает настроение занимающихся [2].

На начальном этапе использования ОРУ существует необходимость в правильном подборе упражнений, учитывая физическую подготовленность студентов и поставленные задачи занятия. В ходе выполнения упражнений обязательно необходимо следить за правильной техникой, за дыханием и частотой сердечных сокращений (пульсом).

Общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющие диафрагму – основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию. Четкий ритм, строгая дозировка, периодическое увеличение и снижение нагрузки в ОРУ способствуют укреплению сердечной мышцы, увеличивают ударный объем сердца, улучшают ритмичность сокращений. Осознанное владение движениями, быстрота реакции, координация движений имеют значение и для умственного развития. Правильно составленный комплекс общеразвивающих упражнений способствует всестороннему развитию организма, так как направлен на совершенствование всех групп мышц [3].

Составляя комплекс общеразвивающих упражнений, мы придерживаемся анатомического признака. Первая группа упражнений направлена на развитие и укрепление мышц плечевого пояса и рук. Вторая группа упражнений направлена на развитие и укрепление мышц туловища. Третья группа упражнений направлена на развитие и укрепление мышц ног и брюшного пресса.

В работе на данном исследовании были задействованы студенты первых и вторых курсов нашей академии. На занятиях со студентами первых курсов в подготовительной части урока использовались общеразвивающие упражнения без предметов в движении и на месте.

Студенты вторых курсов выполняли общеразвивающие упражнения с предметами: короткой и длинной скакалкой, гимнастической палкой, обручем, мячом, гантелями (бутылки с водой). По мере освоения одного комплекса, студентам предлагался следующий.

Кроме этого, студентам второго курса давалось задание самостоятельно разработать комплекс ОРУ, проявить творческое воображение, но придерживаться правильной последовательности при подборе упражнений по анатомическому признаку, чтобы они могли провести на своей группе эти упражнения, проявить организаторские способности, почувствовать себя в роли преподавателя.

На итоговом контроле студенты показывали отличные и хорошие результаты по освоению и проведению общеразвивающих упражнений на своих группах. Качество проведения и выполнения этих упражнений говорит о правильном ориентировании преподавателя на конечную цель занятий по физической культуре.

Выводы. Проведенная работа показала правильность выбранного направления. Грамотное использование на занятиях по физической культуре общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами позволяет повысить эффективность подготовительной части уроков и провести занятие на высоком эмоциональном уровне. А разработка комплексов ОРУ студентами второго курса, дает им возможность повысить свой творческий потенциал, приобрести навыки руководящей работы с группой во время самостоятельного проведения общеразвивающих упражнений в подготовительной части урока в роли преподавателя.

Все это, в конечном итоге, соответствует компетенции дисциплины «Физическая культура»: студент применяет средства физической культуры и спорта для формирования

общей культуры личности, укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности [1].

Список литературы

1. Типовые учебные программы цикла общеобразовательных дисциплин для организаций высшего и (или) послевузовского образования: сборник, - Астана, 2018. – 282с.
2. Гимнастика и методика преподавания/ Под ред. В.М. Смолевского, М., 1987.
3. Организация и проведение общеразвивающих упражнений в вводно – подготовительной части урока физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/organizaciya-i-provedenie-obshherazvivayushih-uprazhnenij-v-vvodno-podgotovitelnoj-chasti-uroka-fizicheskoj-kultury-5141549.html>

Кожсбаев Б. Ж. аға оқытушы

Абай облысы, Семей қ

Мырзабеков Б. Ж.

Отынбаева Г. Б.

дене шынықтыру пәні оқытушылар

Мамытханов Д.Т. магистрант

ОРТА ЖӘНЕ ЖОҒАРҒЫ МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ АҒЗАҒА ТҮСКЕН ЖҮКТЕМЕЛЕРГЕ БЕЙІМДЕЛУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Аннотация

Мектепте балалардың ағзаға түсу процесінің тамашалауы туралы мақалада, орта және жоғарғы мектептерде оқырмандардың ағзағын жеткізу және бейімдету арқылы даму тиімділіктерін ұжымдастыру мәселелері талқыланады. Бала тәрбиесінде ағзалардың жеткізуі мен оларды бейімдеу тиімді мәселелерді салыстыру мақсаттарымен осы тақырып туралы толық білім береді.

В статье о наблюдении за процессом развития организма детей в школе обсуждаются проблемы коллективизации и эффективности развития путем перехода и адаптации организма детей к средней и старшей школе. Дает комплексные знания по данной теме с целью изучения эффективных вопросов перехода и адаптации организмов детей.

Abstract

The article on the observation of the process of development of the children's body at school discusses the problems of collectivization and the effectiveness of development through the transition and adaptation of the children's body to middle and high school. It provides comprehensive knowledge on this topic in order to study effective issues of transition and adaptation of children's bodies.

Балалардың ағзасы жеткіліксіз жас үшін өте маңызды. Орта және жоғарғы мектеп жасындағы балалардың ағзасының дамуы қажетті болып табылады. Осы тақырыпты мақала, балалардың ағзасын бейімдеу және дамыту үшін мектептік және оқу-тәрбие орталықтардың қолдануға тиіс ететін ерекшеліктерін сараптамақ пен анықтау қамтылмайды. Орта мектеп жасында орталық жүйке жүйесінің дамуы жоғары деңгейге жетеді, жоғары жүйке қызметінің жеке ерекшеліктері қалыптасады, сенсорлық жүйелердің жетілуі аяқталады. Осы жасқа қарай жасөспірімдерде ересек организмге тән қозғалысты басқарудың барлық негізгі механизмдері қалыптасады - кері байланыс жүйесін рефлекторлық сақинамен басқару және орталық командалар механизмін (алдын ала бағдарламалау) пайдалана отырып бағдарламалық басқару. Бұл жол бойында қозғалыс бағдарламаларын түзету мүмкін болатын ұзақ жаттығулардың жетілдірілуін ғана емес, сонымен қатар қысқа мерзімді қозғалыс әрекеттерін - лақтыру, соққылар, лақтырулар, секірулерді орындауды қамтамасыз етеді. Әртүрлі спорт түрлері бойынша терең

мамандандыруды бастауға болады. Қарастырылып отырған кезең қозғалыстарды орталық реттеу механизмдеріндегі үш сапалық өзгерістермен сипатталады:

- ми қыртысындағы орталық аралық байланыстардың айтарлықтай артуы;
- қозғалысты басқарудың функционалдық жүйесінде қыртыстың ассоциативті үшінші өрістерінің жетекші рөлін белгілеу;
- оң жарты шардың басым рөлінің солға ауысуы.

Орта мектеп жасындағы оқушылардың бойлары, денелері жылдам өседі. Бойларының ұзаруы негізінен аяқтардың өсуіне байланысты болып, жылына 4-7 см өседі. Салмақтарына жылына 3-6 кг қосылып отырады. Ұл балалардың ең тез өсетін кезі 13-14 жас, ол кезде бойлары жылына 7-9 см өседі. Қыз балалардың бойларының тез өсетін кезі 11-12 жас, ол жастарда қыздар орташа 7 см-ге өседі.

Жасөспірім кезде аяқтың және қолдың ұзын сүйектері, омыртқа сүйектерінің көлемі жылдам өседі. Жасөспірімдердің омыртқалары өте жылжымалы болып келеді. Көп, жоғары жүктемелер сүйектің қатаюын тездетеді де қол, аяқтың сирақ, ортан жілік сүйектерінің өсуін баяулатып жібереді.

Осы жас кезінде бұлшық ет жүйесі де жылдам дамиды. 13 жастан бастап бұлшық еттердің көлемдері үлкейе бастайды. Көлемдерінің үлкеюі олардың бұлшық ет талшықтарының жуандауына байланысты өседі. Бұлшық ет көлемінің дамуы, әсіресе ұлдарда 13-14 жаста, қыздарда 11-12 жастарда көбірек болады.

Жыныстық жетілу ер балаларда 10-11 жаста, қыз балаларда 9-10 жаста басталады. Ер балалардың жыныс мүшелері өсе бастайды, жыныс бездері жетіледі. 12 жаста көмекейі өсіп, дауысы қатаяды. 12-13 жаста ер адамға лайық қаңқа ерекшеліктері пайда болады, баланың сымбаты өзгереді, 15 жаста сақал-мұрты тебіндеп шыға бастайды, сперматогенез басталады.

Мектептік жасау жұмыстарын оқу-тәрбие бағдарламасына сәйкес қамтып алу. Балалардың ағзасын бейімдеу және дамыту үшін мектептік бағдарламаларды пайдалану маңызды. Олардың оқу-тәрбие бағдарламасына сәйкес жасау жұмыстары, ойлау жаттығулары, жіберілген мәтіндерді оқу, сөйлемдерді жасау, сөйлеу, салталау, ішкі сынаулар, аударма қосу, оқу бөлімдерінің сабағына сәйкес жасау, ағзаны талдау және қарау сабағымен байланысқан болуы тиіс. Бұл бағдарламалар ағза жеткілігін дамытуға көмек көрсетеді.

Жасындағы жағдайларды назар аудару. Балалардың ағзасын бейімдеу жолдарының анықталуы үшін олардың жасындағы жағдайларын назар аудару маңызды. Балалардың жасындағы ортаға айналасу, ағзаны ашу және созылу, ойлау жаттығуларын көмектесу мүмкіндігі тиіс.

Мамандандырылған көмек көрсетушілердің және мұғалімдердің қолдануы. Мамандандырылған мамандандырушылар мен мұғалімдер ағзаны дамыту үшін керісінше техникалық көмек көрсету мүмкіндігіне ие болады. Олар ағзаны дамыту процесінде балаларға керісінше жетіспеуші көмек көрсету мақсатында арналған білімдерін пайдалана алған болуы керек.

Қарым-қатынас жасау. Балалардың ағзасын бейімдеу жолдарын оқудың жалпы ерекшелігі - қарым-қатынас жасау. Оларды ағзаны жасау, ойлау жаттығуларын алысу, сөйлемдер жасау және сөйлемдерді түсіндіру арқылы жаттығуларын бейімдеу мүмкіндігі бар. Осы қарым-қатынас ойындары жасау, ойлау кесігі жасау және оқу-тәрбие саласында балаларға керісінше емесінше айналастыру мүмкіндігін жасайды.

Оқу үдерісінің және қонақ жасау қорытындысын сақтау. Балалардың ағзасын бейімделу жолдарын көмектесу үшін олардың оқу үдерісінің және қонақ жасау қорытындысын сақтау маңызды. Бұлар олардың ауыстыруларын және ағзасының дамуын жетілдіреді.

Мектептік жасындағы балалардың ағзасын бейімдеу жолдарының дамуы қиын болса да, мамандандырылған көмек көрсетушілер, мұғалімдер, және қосымша оқу материалдары балаларға керісінше көмек көрсетеді. Бұл тақырыпты мақала, балалардың ағзасын

бейімделу жолдарын жасау және оның қайтадан дамуын қолдау етуді мүмкіндіктерін талдау етті.

Мектепте балалардың ағзаға түсу процесінің тамашалауы туралы мақалада, орта және жоғарғы мектептерде оқырмандардың ағзағын жеткізу және бейімдету арқылы даму тиімділіктерін ұжымдастыру мәселелері талқыланады. Бала тәрбиесінде ағзалардың жеткізуі мен оларды бейімдеу тиімді мәселелерді салыстыру мақсаттарымен осы тақырып туралы толық білім береді.

1. **Тіл тәрбиесі:** Мектептерде оқырмандарға өз тілін дамыту және тыс жасау қабілетін дамыту керек. Тіл тарбиясы арқылы балалар ағзасындағы тілді тәжірибелеп жеткізе алуы керек.

2. **Қайтарап тастау:** Орта және жоғарғы мектептерде оқушылар арасында қайтарап тастау курсы бірнеше кестелікті болуы маңызды. Осы курстар арқылы балалар ағзасындағы жеткізу процесін жақсартуға және оны бейімдеуге көмек көрсете алады.

3. **Оқиғаларды пайдалану:** Ағзаға түсіруді бейімдеу үшін оқиғалардың пайдалануы және кітап оқуы керек. Балалар оқу материалдарымен танысу және оларды пайдалану жолындағы навигацияны жеткізу керек.

4. **Сыйлықтар мен таяуарлар:** Орта және жоғарғы мектептерде оқырмандардың ағзаларына сыйлықтар мен таяуарлар ұсыну керек. Бұл оларды бейімдеу үшін үлкен мүмкіндіктерді жасауға көмектеседі.

5. **Салт:** Сабақтарды жасау және орындау кезінде салт түрлі медиа материалдарын пайдалану керек. Видео, суреттер, жазбалар, кіші сценарийлер мен басқалар оқу материалдарын толтыруда көмек көрсете алады.

6. **Бейімделі педагогикалық әдістер:** Мұғалімдерге ағзаны бейімдеуге көмек көрсету үшін педагогикалық әдістерді қолдану керек. Балалардың оқу процесіні жүктемелерге бейімделудің ең жақсы жолдарын тағайындау үшін мұғалімдер қалыптастыру керек.

7. **Балалардың әрекеткерлігін жеткізу:** Орта және жоғарғы мектептердегі балалардың әрекеткерлігін жеткізу мен оларды бейімдеу үшін сабақтарды жасау кезінде олардың қызметтік салаларын жасау керек. Бұлар балаға оқу қабілеттерін жеткізу және бейімделу жолында көмек көрсетеді.

8. **Түрімізді көпірлік жасау:** Балалардың ағзаларына түсетін түрімдерімізді көпірлік жасау керек. Бұл олардың сөздігін жеткізу мен олардың әңгімесін жақсартуға көмек көрсетеді.

9. **Табиғаттық жасау әдістері:** Балалардың ағзаларын бейімдеуге көмек көрсету үшін табиғатты жасау әдістерін қолдану керек. Отап сусындыру, ашық ауа жағу, жабылдау және басқалар онымен қатар, табиғатты әдістер орта және жоғарғы мектеп жасындағы балалардың ағзаларын жеткізу мен оларды бейімдеу жолында маңызды рөл атқарады.

10. **Көздерін ашу және талдау:** Балалардың ағзаларын жеткізу мен бейімдеу кезінде олардың көздерін ашу мен талдауы маңызды. Бұл олардың оқу материалдарын толтыру жолында көмек көрсетеді.

Мақалада айтылған бейімделу әдістері мен тәсілдері арқылы орта және жоғарғы мектеп жасындағы балалардың ағзаларын жеткізу мен оларды бейімделу ерекшеліктері талқыланған. Бұл жеткізу және бейімделу процесін жақсарту үшін қолдануға болады және балалардың оқу қабілеттерін дамытуға көмек көрсетеді.

ПАЙДАЛАНҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

1. **Өстеміров К., Айтбаева А.** Қазіргі білім беру технологиялары. -Алматы. – 2006.
2. **Игенбаева Б.Қ., Шабажанова С.Қ.** Сабақтың дұрыс ұйымдастырылуы – бала денсаулығының кепілі.
3. **Қалиева С.А.** Эксперименттік мектепте денсаулық сақтау педагогикасының идеяларын дамыту – бүгінгі күннің өзекті мәселесі.

4. Жумадилова Г.С. Жастардың салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселелері.//Салауатты өмір салты: Әлеуметтік жаңарудың көрінісі ретінде.-Астана, 2005
5. Қоянбаев Ж.Б., Қоянбаев Н.М. “Педагогика”. – Алматы.-1998.
6. Выготский И.С. “Педагогическая психология”. – М.: Педагогика. – 1991.
7. Ахаев А.В., Колесникова Н.В. Валеологизация учебно-воспитательного процесса в общобразовательной школе.-Алматы: Мектеп, 2002.

Кожамқұлов Р.А.

*М.Х. Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті
«Дене тәрбиесі» кафедрасының оқытушысы
Тараз қаласы, ҚР*

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ КЕЗІНДЕ ӨЗІН-ӨЗІ БАҚЫЛАУ

Аңдатпа: Дене тәрбиесінің әр жүйесі дене тәрбиесіне тиянақты-тарихи түрін бейнелейтіндіктен қойылған мақсатқа жету үшін осы немесе басқа ұйымдардан құралады. Жүйе айқын салалар құрылымымен олардың қызметі басқа да жүйелерінің қарым-қатынас ерекшеліктерімен айқындалады. Жүйенің ең басты қызметі — адамдардың дене мәдениетін жоғары сатыға көтеру үшін барлық осыған тікелей қатысты құрылады.

Аннотация: Каждая система физического воспитания состоит из тех или иных организаций для достижения поставленной цели, так как представляет собой глубоко историческую форму физического воспитания. Система определяется структурой четких ветвей, их деятельность определяется коммуникационными особенностями других систем. Основная функция системы – поднять физическую культуру народа на более высокий уровень.

Annotation: Each physical education system consists of certain organizations to achieve its goal, since it represents a deeply historical form of physical education. The system is determined by the structure of clear branches, their activities are determined by the communication features of other systems. The main function of the system is to raise the physical culture of the people to a higher level.

Кілт сөздер: философ, спорт, басқару, денсаулық, процес, бақылау.

Кіріспе: Дене тәрбиесі кезінде өзін-өзі бақылау. Дене тәрбиесі әр адамзат үшін маңызды дүние болып саналады. Себебі бұл жүйе өзара қарым қатынастағы жеке тәрбиені маңыздылайды. Дене тәрбиесі тұлғаны әртүрлі бағытта түрлендіреді.

Жасыратыны жоқ, физикалық жаттығулардың адам ағзасына емдік әсері бар. Бұл факт ерте заманнан бері белгілі. Көптеген философтар мен дәрігерлердің пікірлері спорттың аурумен күресуде үлкен пайдасы бар және өмірді ұзартатынын көрсетті. Мысалы, Аристотель тірі ағзаның қозғалысқа үнемі мұқтаждығы бар және адамды физикалық белсенділіктің жетіспеушілігінен артық ештеңе бұзбайды деген қорытындыға келді.

Жаттығу - денсаулықты жақсартудың өте күшті тәсілі. Жаттығу процесін дұрыс ұйымдастыру дене дамуын жақсартуға, өнімділікті арттыруға және барлық дене жүйелерінің жұмысын белсендіруге мүмкіндік береді.

Дегенмен, жаттығу жабдықтарын тұрақты емес немесе бақылаусыз пайдалануға болмайды. Ең жақсы жағдайда олар жай ғана тиімсіз, ал ең нашар жағдайда денсаулыққа түзетілмейтін зиян келтіреді. Спортпен айналысудың жағымсыз салдарын болдырмау үшін бақылау мен өзін-өзі бақылауды жүзеге асыру қажет. Барлық осы шаралар дененің жағдайын диагностикалауға қызмет етеді.

Бақылаудың әртүрлі түрлері бар - оқу және медициналық. Әрине, олардың спортта маңызы зор. Дегенмен, жаттығу кезінде өзін-өзі бақылау ерекше маңызды. Оның негізгі мақсаты - дене деректеріне негізделген жаттығуларды оңтайландыру.

Әрбір спортшы, әсіресе жаңадан бастағандар, дене шынықтыру сабақтарында өзін-өзі бақылаудың негіздерін білуі керек. Бұл жаттықтырушы, дәрігер және мұғалім жұмысын пайдалы ете отырып, өзін-өзі талдау және тәртіптілік дағдыларын дамытады.

Жаттығуда өзін-өзі бақылау дегеніміз не? Бұл сіздің физикалық дамуыңыз бен денсаулығыңызды, сондай-ақ жаттығулар мен бәсекелестік стресске қарсы тұруыңызды бақылаудан басқа ештеңе емес.

Дене тәрбиесінде өзін-өзі бақылау әдістерін екі түрге бөлуге болады. Біріншісі - объективті. Бұл әдіс антропологиялық көрсеткіштерді, соның ішінде бой мен салмақты, кеуде пішінін және т.б. анықтау үшін қолданылады. Маңызды бір бұлшықет тобының спорттық түрлерін және даму түрлерін өлшеуге және салыстыруға болады.

Дене тәрбиесіндегі өзін басқарудың екінші түрі субъективті. Ол тұлғаның денсаулық жағдайын және физикалық белсенділікке дайындығын, көңіл-күйін, шаршауын, тәбетінің төмендеуін және басқа да шағымдарды бағалауға мүмкіндік береді.

Өзін-өзі бақылауға жетудің ең тиімді жолы - күнделікті жүргізу. Ол спорттық іс-шаралардың екпіні мен күшін, сондай-ақ қол жеткізілген нәтижелерді растайтын құжатқа айналады. Ол сонымен қатар күнделікті жаттығулар кезінде дене жағдайының субъективті және объективті сипаттамаларын көрсетуі керек.

Қорытынды: Әр адам өз денесінің әл-ауқатын бақылауы керек. Бұл спортпен айналысатындар үшін де маңызды. Алынған деректер дене шынықтыру жаттығуларының әсерін қарастыруға және әртүрлі жаттығуларды қолдануға жәрдем береді. Барлық анализдер керекті жерге жазылуы керек.

Жаттығу және спорт кезінде өзін-өзі бақылаудың параметрлері қандай? Олардың ішіндегі ең маңыздысы – әл-ауқат. Оны керемет немесе қанағаттанарлық деп қарастыруға болады. Денсаулық жағдайына қарай отырып, спортшының денесінің және жүйке жүйесінің түгелдей жағдайын бағалауға болады. Егер зиян, нашар реакциялар болмаса, адамның денсаулығын арттыратын айқын жоспарланған әрекеттер туралы айтуға болады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Дене тәрбиесі әдістемесі «Мектеп» баспасы
2. Дене тәрбиесі. Б.Болатбек. Алматы: Атамұра: 2004, 112б
3. Дене тәрбиесі. М.Тұрыскелдина. Алматы: Атамұра: 2003, 112б

Қожатаев Д.Ж.

магистр, аға оқытушы

«Жалын» жалпы орта мектебі,

Шымкент қаласы, ҚР

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ ЖҮЙЕСІ

Қазақстан Республикасындағы дене шынықтыру (денешынық-тыру спорт) қозғалысының субъектілері

Қазақстан Республикасындағы дене шынықтыру (дене шынықтыру спорт) қозғалысы:

- 1) олимпиадалық даярлау орталықтарын;
- 2) олимпиадалық резерв даярлау орталықтарын;
- 3) жоғары спорт шеберлігі мектептерін;
- 4) спорттағы дарынды балаларға арналған мектеп-интернаттарды;
- 5) олимпиадалық резервтің спорт мектептерін;
- 6) олимпиадалық резервтің мамандандырылған балалар-жасөспірімдер мектептерін;
- 7) балалар-жасөспірімдер спорт мектептерін;
- 8) дене шынықтыру-спорт қоғамдарын (спорт клубтарын);
- 9) балалар-жасөспірімдер дене шынықтыру даярлығы клубтарын;
- 10) балалар мен жеткіншектер клубтарын;

- 11) спорт медицинасы және оңалту орталықтарын;
- 12) дәрігерлік-дене шынықтыру диспансерлерін;
- 13) допингке қарсы комиссияларды;
- 14) кешенді ғылыми топтарды;
- 15) оқу-жаттығу базаларын;

16) қызметі мектеп жасына дейінгі балалардың, оқушылар мен студенттердің дене тәрбиесі мен спорттық даярлығына бағытталған жеке және заңды тұлғаларды қамтиды.

Мектепке дейінгі балалар мекемелеріндегі, жалпы білім беретін мектептердегі және басқа оқу орындарындағы дене тәрбиесі

1. Мектеп жасына дейінгі балалардың, жалпы білім беретін және кәсіптік мектептер, колледждер, лицейлер оқушыларының, жоғары оқу орындары студенттерінің дене тәрбиесі оқу және ұзартылған күн режимінде, оқу жоспарларына, дене тәрбиесінің кешенді мемлекеттік бағдарламаларына, санитариялық ережелер мен гигиеналық нормативтерге сәйкес сабақтан тыс уақытта және дербес жүзеге асырылады. Міндетті дене тәрбиесі сабақтары бүкіл оқу кезеңі бойына аптасына мектепке дейінгі мекемелерде - кемінде 8 сағат, жалпы білім беретін мектепте - кемінде 3 сағат, кәсіптік-техникалық мектептерде, колледждерде, лицейлер мен жоғары оқу орындарында кемінде 4 сағат жүргізіледі.

Денсаулығы нашар оқушылар мен студенттер арнаулы медициналық топтар мен емдік дене шынықтыру топтарында шұғылданады.

1-1. Мектеп жасына дейінгі балалар мекемелері, жалпы білім беретін мектептер және басқа да оқу орындары оқушыларға дене тәрбиесін беру мақсатында: дене шынықтыру машықтарын қалыптастырады, спортпен айналысуға тартады, дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық іс-шаралар өткізеді және қоғамдық бірлестіктер мен басқа да заңды тұлғалардың мектеп жасына дейінгі балалардың, оқушылар мен студенттердің қатысуымен спорттық іс-шараларды ұйымдастыру мен өткізуіне жәрдемдеседі.

2. Сабақтан тыс уақытта дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылдану үшін спорт клубтары мен мектептен тыс дене шынықтыру-сауықтыру ұйымдары құрылады, олардың құрамына балалар-жасөспірімдер спорт мектептері, балалар-жасөспірімдер дене шынықтыру клубтары, тұрғылықты жері бойынша балалар мен жасөспірімдер клубтары және қызметі мектеп жасына дейінгі балалардың, оқушылар мен студенттердің дене тәрбиесі мен спорттық даярлығына бағытталған басқа да заңды тұлғалар кіреді.

3. Мектепке дейінгі балалар мекемелерінде, мектептен тыс дене шынықтыру-сауықтыру ұйымдарында және оқу орындарында дене тәрбиесі үшін қажетті жағдайлар жасау облыстардың, қалалар мен аудандардың жергілікті атқарушы органдарына, сондай-ақ құрылтайшыларға жүктеледі.

Еңбек ұжымдарындағы дене шынықтыру мен спорт

1. Кәсіпорындар, ұйымдар жұмыс істеушілерді сауықтыру жөніндегі дене шынықтыруды дамыту үшін қаражат көздеуге және азаматтардың дене шынықтырумен, спортпен шұғылдану құқық-тарын іске асыруына жағдай жасауға міндетті.

Мемлекеттік кәсіпорындар және мемлекеттің қатысу үлесі бар заңды тұлғалар дене шынықтыру-спорт қоғамдарының (спорт клубтарының) қызметіне қатысуға міндетті.

2. Қызметкерлердің, олардың отбасы мүшелерінің жеке және ұжымдық дене шынықтыру-спорт сабақтарын ұйымдастыру үшін материалдық база жасау, оны пайдалану, қаржыландыру, мамандармен қамтамасыз ету ұжымдық шарттармен және дене шынықтыру мен спортты дамыту бағдарламаларымен айқындалады.

Тұрғылықты жердегі және халықтың жаппай демалыс орындарындағы дене шынықтыру мен спорт

1. Тұрғылықты жерде және халықтың жаппай демалатын орындарында дене шынықтыруды және спортты дамыту:

- 1) спорттық клубтар мен секциялар жұмысын ұйымдастыруды;

2) дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық іс-шараларды ұйымдастыру мен өткізуді;

3) дене шынықтыру-спорт ұйымдарына жаппай демалатын орындарда халықтың дене шынықтырумен және спортпен айналысуына арналған қажетті үй-жайлар бөлуге және спорттық ғимараттар беруге жәрдемдесуді қамтиды.

2. Санаторий-курорт ұйымдарында, пансионаттарда, демалыс үйлерінде, туристік базаларда және қала сыртындағы балаларды сауықтыру лагерьлерінде жеке, топтық және отбасылық дене шынықтыру-сауықтыру сабақтарын өткізуге жағдайлар жасалады.

Мүгедектер мен ақыл-есінің мүмкіндігі шектеулі адамдарға арналған дене шынықтыру мен спорт

1. Дене шынықтыру мен спорт мүгедектер мен ақыл-есінің мүмкіндігі шектеулі адамдарды дене бітімі және әлеуметтік жағынан оңалту құралдары болып табылады.

2. Жергілікті атқарушы органдар мүгедектер мен ақыл-есінің мүмкіндігі шектеулі адамдар үшін арнайы дене шынықтыру-сауықтыру және спорт ғимараттарын, сондай-ақ жалпы пайдаланудағы ғимараттарда дене шынықтырумен және спортпен шұғылдану үшін жағдайлар жасауды қамтамасыз етеді.

3. Мүгедектер мен ақыл-есінің мүмкіндігі шектеулі адамдарды үздіксіз оңалту жүйесіндегі дене шынықтырумен және спортпен шұғылдануды ұйымдастыру, кадрлар даярлау, әдістемелік, медициналық жағынан қамтамасыз ету, мүгедектер мен ақыл-есінің мүмкіндігі шектеулі адамдардың дене шынықтырумен және спортпен шұғылдануына дәрігерлік бақылау жасау, білім беру, денсаулық сақтау, халықты әлеуметтік қорғау, дене шынықтыру және спорт органдарына жүктеледі.

4. Дене шынықтыру және спорт жөніндегі уәкілетті орган мүгедектер мен ақыл-есінің мүмкіндігі шектеулі адамдардың дене шынықтыру-спорт бірлестіктерімен бірлесе отырып, республикалық жарыстар өткізуді, мүгедектер арасындағы спорт түрлері бойынша ұлттық құрама командаларының халықаралық жарыстарға, оның ішінде Параолимпиадалық, Сурдоолимпиадалық ойындарға және Арнайы олимпиадаға дайындалуы мен қатысуын ұйымдастырады.

Облыстардың (республикалық маңызы бар қаланың, астананың) жергілікті атқарушы органдары мүгедектер мен ақыл-есінің мүмкіндігі шектеулі адамдардың дене шынықтыру-спорт бірлестіктерімен бірлесе отырып, облыс (республикалық маңызы бар қала, астана) деңгейіндегі спорттық іс-шаралар өткізуді, сондай-ақ олардың республикалық жарыстарға дайындалуы мен қатысуын ұйымдастырады.

Мемлекеттік денсаулық сақтау органдары мен мекемелерінің дене шынықтыру мен спортты дамытуға қатысуы

Мемлекеттік денсаулық сақтау органдары мен мекемелері өздерінің құзыреті шегінде: дене шынықтыруды аурулардың алдын алу және оны емдеу құралы ретінде пайдаланады;

дене шынықтырумен және спортпен айналысатын адамдарға дәрігерлік бақылау мен икемді қадағалауды жүзеге асырады;

Қазақстан Республикасының ұлттық құрама командаларын халықаралық спорт жарыстарына даярлауды медициналық жағынан қамтамасыз етуге қатысады;

дене шынықтырумен және спортпен айналысатын адамдарды жарысқа жіберуді жүзеге асырады;

спорт медицинасы мен емдік дене шынықтыру саласында мамандар даярлауды жүзеге асырады және олардың біліктілігін арттыруды ұйымдастырады;

қолданылып жүрген ережелерге сәйкес мектепке дейінгі балалар мекемелерінде, оқу орындарында дене шынықтыру-сауықтыру және спорт жұмысын ұйымдастыруға белсене қатысады;

халықтың дене бітімінің даму деңгейін анықтайды;

Халықаралық Олимпиадалық Комитеттің сертификаты бар мамандандырылған мекемелерде допингке қарсы бақылауды қамтамасыз етеді.

Дене шынықтыру мен спорт сабақтарын, спорт жарыстары мен бұқаралық спорт шараларын өткізу кезінде қауіпсіздік қағидаларын сақтау, азаматтардың денсаулығын қорғау

Дене шынықтыру және спорт қызметкерлері дене шынықтыру мен спорт сабақтарын өткізу кезінде дене шынықтыру және спорт жөніндегі уәкілетті орган әзірлеп, бекітетін қауіпсіздік нормалары мен қағидаларының сақталуын қамтамасыз етеді.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі:

- 1 Белиц-Гейман С.В. Плавание / М.: Просвещение, 2000.
- 2 Булгакова Н.Ж. Плавание / М.: Просвещение, 2001.
- 3 Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание /Н.Ж. Булгакова. – М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160 с.
- 4 Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: ФиС

Кравчик Е. И.

студент

Научный руководитель: Рожко Г. Т.

Старший преподаватель КазАТУ им. С. Сейфуллина

Кафедра физического воспитания

Астана, РК

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

В XIX и XX веках происходили значительные изменения в системах образования и физической культуры. В XIX веке образовательные системы многих стран претерпели трансформации в ответ на социокультурные и экономические изменения, такие как индустриализация и увеличение числа населения в городах. Образование стало более широкодоступным, и возросло внимание к развитию физической культуры в учебных заведениях. В XX веке физическая культура получила статус отдельной образовательной дисциплины, а системы образования стали более унифицированными [1, 2]. Важность физического здоровья и активного образа жизни стала акцентироваться в учебных программах, что отразилось на требованиях к профессиональным навыкам педагогов в области физической культуры.

В контексте XXI века профессиональные навыки педагогов в области физической культуры становятся ключевыми для успешного обучения студентов [3, 4]. Современное образование выдвигает высокие стандарты в отношении профессионализма педагогов, особенно в области физической культуры, где акцент делается не только на передаче знаний, но и на формировании навыков и привитии любви к активному образу жизни. Педагоги в области физической культуры должны обладать разносторонними навыками, включая понимание современных методов обучения, использование современных технологий, умение интегрировать междисциплинарные подходы и эффективно взаимодействовать с разнообразными культурными и социальными контекстами [4]. От них требуется не только профессиональная компетентность в области физической культуры, но и способность вдохновлять и мотивировать учеников к активному образу жизни, что делает их роль более сложной и ответственной.

Значение физического воспитания часто недооценивается, но если зреть в корень, то физические занятия имеют влияние на здоровье человека, а человек как единица рабочей силы правящего государства, имеющего экономику, для поддержания и роста которой необходимы способные, выполнять функции для жизнедеятельности государства, люди. Например, в Казахстане образование является важным пунктом в благосостоянии страны. Беспокойство о физическом состоянии молодежи поднимает актуальность роли учителей физической культуры, воздействующих на формирование физического, психического и духовного благополучия следующего поколения. Поэтому от казахстанских

преподавателей зависит мировоззрение будущего общества, исходя из этого для достижения цели инновационного развития страны необходимо начинать с качественного образования. Профессиональная подготовка специалистов по физической культуре и спорту вписывается в общую стратегию образовательной политики нашей Республики на современном этапе. Стратегия «Казахстан - 2050» подчеркивает особое внимание государства к физической культуре и спорту [3, 5].

Преподаватели физической культуры не только вдохновляют, но и обучают студентов необходимым навыкам и стратегиям для успешного участия в соревнованиях. Они выступают в роли наставников, предоставляя поддержку и знания, а также работают над формированием командного духа, что особенно важно в командных видах спорта. Успех студентов на соревнованиях является показателем эффективности образовательного процесса. Преподаватели физической культуры испытывают удовлетворение, наблюдая за достижениями и успехами студентов в развитии сферы физической культуры. В свою очередь, участие в олимпиадах способствует продвижению репутации и привлечению внимания к образовательному учреждению, где они преподают.

Таким образом, участие в олимпиадах и спортивных мероприятиях становится важным инструментом для обогащения образовательного процесса, повышения мотивации студентов и укрепления роли преподавателей физической культуры в формировании успешных, физически подготовленных граждан. В области физической культуры и спорта многие страны заимствуют элементы успешных программ и практик у других. Это может происходить через обмен опытом, анализ результатов, участие в международных мероприятиях и другие формы взаимодействия.

Эволюция образовательных методик в области физической культуры представляет собой процесс изменения и развития подходов, используемых в преподавании и тренировке. В прошлом применялись традиционные методы, такие как систематические упражнения и различные виды физической активности. С течением времени подходы стали более научно обоснованными, интегрируя в себя принципы педагогики, психологии и медицины. С развитием технологий в образовании внедряются современные методы, такие как использование приложений для отслеживания физической активности, виртуальные тренировки и онлайн-ресурсы. Это обогащает учебный процесс и делает его более доступным. В прошлом уроки физической культуры могли быть более универсальными. Сегодня существуют специализированные программы для различных групп населения: детские; подростковые; для лиц с ограниченными возможностями; для взрослых и пожилых людей, программы реабилитации и др. [6, 7].

В эпоху быстрых изменений и разнообразных потребностей индивида, применение эволюционированных образовательных методик является ключевым фактором в достижении здоровья и благополучия. Стремление к индивидуализации, учету психологических и физиологических особенностей, а также интеграции технологий делают физическую культуру неотъемлемой частью современного образования. В свете глобальных вызовов забота о физическом здоровье становится главной задачей современного образования.

Список литературы

1. Пономарев Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека. Санкт-Петербург: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. - 284 с.
2. Григорьев В.И. Социокультурная интеграция содержания неспециального физкультурного образования студентов ВУЗов: Автореф. докт. дисс. Санкт-Петербург: ГАФК, 2002. 60 с.
3. А. Орынбекқызы. Основные задачи Республики Казахстан в подготовке будущего педагога физического воспитания. Мир науки, культуры, образования. 2018. 148 с. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-zadachi-respubliki-kazahstan-v-podgotovke-buduschego-pedagoga-fizicheskogo-vospitaniya/viewer>.

4. Фахри Сенмез. Профессионально-педагогическая компетентность учителя физической культуры. 147-153 с. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalno-pedagogicheskaya-kompetentnost-uchitelya-fizicheskoy-kultury>.

5. Официальный сайт Президента Республики Казахстан. Стратегии и программы, стратегия «Казахстан-2050». Режим доступа: https://www.akorda.kz/ru/official_documents/strategies_and_programs.

6. М. М. Борисова. Дополнительные программы по физическому образованию дошкольников. Педагогический практикум. СДО - 2011. - №4. 47-49 с.

7. В. Д. Иванов, Н. А. Салькова. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в ВУЗе. 2019. 49-58 с.

Куанышов С.Ә. доцент

*«Дене шынықтыру және спорт» кафедрасы
Орталық Азия инновациялық университеті,
Шымкент қаласы, ҚР*

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІ МҰҒАЛІМІ МЕН ОҚУ ЖАТТЫҒУ ҮРДІСІ БОЙЫНША ЖАТТЫҚТЫРУШЫНЫҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ШЕБЕРЛІГІНІҢ ТҮРЛЕРІ МЕН ӘДІС-ТӘСІЛДЕРІ

Адамның сөздердің көмегімен және соларға сәйкес ойлану бейнелері арқылы адамның өзіне-өзі әсер етуін психикалық өзін-өзі реттеу деп атаймыз.

Мысалы, егер «лимонның сулы қышқыл бөлігі» десек, онда біздің ауызқуысымызда еріксіз сілекей бөлінеді. Немесе «мен тоңдым» деп өзі суықта тұрғандай сезініп, денесінің тері қабаты тоңазуы мүмкін. Осындай мысалдар өте маңызды екі қорытынды жасауға көмектеседі. Бірінші: сөздердің тұрақты серіктері-ойша бейнелер болып табылатындығы. Екінші: сөздер өздерінің ойдағы бейнелері арқылы біздің ағзамызға әсер ете алады. Психикалық өзін-өзі реттеудің негізгі екі бағыты-өзін-өзі сендіру мен өз-өзіне деген сенімділік болып табылады. Өз-өзіне деген сенімділік деп өзіне-өзі логикалық ойындардың көмегімен әсер етуін айтамыз. Ал өзін-өзі сендіру кезінде логиканы қалыптастырмай санаға әсер ете алатын күшті психикалық процесс сенім пайдаланылады. Мысалы, адам бөлмеде отырып, ең көп логикалық ойларды пайдаланса да, осы сәтте теңіз жағасында жатқандай сендіре де сезіне алмайды. Ал бірақ мұндай жағдайдың мүмкін болатындығына сендіре алады. Жарақат алғанда аяғым ауырмайды деп өзінді сендіре алмайсың, бірақ өзін-өзі сендіру көмегімен ауырғанды сезінуге тырысуға болады.

Спорттық іс-әрекетте қолданылатын өзін-өзі реттеудің пайда болуы мен дамуы.

Өзін-өзі сендіру арқылы өзін-өзі әсер етуге болатындығын адам өте ертеде біздің эрамыздан бұрын білген. Әсіресе, шығыс елдерінде-Жапонияда, Қытайда, Индияда психикалық өзіндік реттеудің әртүрлі жүйелері қолданылған. Біздің эрамыздан бірнеше мыңдаған жылдар бұрын, негізгі ойларды өзін-өзі сендірумен ойлайтын, ерекше діни философиялық жүйе-«йога» пайда болған. Йоганың негізгі мақсаты-өз жеке басының «ерітілуі» мен оның құдайшылық бастауымен біте қайнасу иллюзиясы пайда болатын психофизикалық қалыпқа жету. Негізінен йога жүйесі идеалистік болса да өзінің мистикалық мақсаттарына жету үшін бір қатар материалистік әдістерді пайдаланылады. Ең қызығы олардың ішінде ағзадағы реттеуге болмайтын процестердің өзін саналы түрде реттеуге мүмкіндік беретін жандарды табуға болатындығында. Бұл жерде атап айтсақ, жүрек қызметінің қалпын өзгерту, дене қызуын көтеру немесе төмендету, және т.б.

XIX ғасырдың ІІжартысында Францияда, Германияда және Россияда науқас адамдарға көмектескен өзін-өзі сендірудің қызықты бірқатар әдістері пайда болды. Бірақ, бұл әдістер көппайда әкелсе де, өкінішке орай бізге дейін олардың ешқайсысы алғашқы

нұсқасымен жеткен жоқ. Сондықтан қазіргі медицина саласы ретінде өзін-өзі сендіру айтылды. Оның бастауы 1932 жылы неміс психиары И. Г. Шульцтің «аутогендік жаттығу» деген кітабы жарық көрген уақыт деп айтуға болады.

Бұдан сәл бұрын американдық зерттеуші Эдмун Джексон өзінің психикалық өзін-өзі реттеу әдістемесін жазып бітірді. Оның ойынша, түрлі эмоциялар кезінде қаңқаның бұлшық еттері не босаңсиды, не жиырылады. Сол бұлшық еттер босаңсығанда, адамның көңіл күйін керекті бағытқа, оның ішінде уайым, қорқыныш сезімдерді өзгертуге болатындығын дәлелдеген. Бірқатар артықшылықтар болсада, бұл жүйе еуропада аутогендік жаттығудай кеңінен таралмады. Совет Одағында Э.Джексон жүйесінің басқаша моделін спортшылармен жүргізілетін жұмысында В.П.Горовец пайдаланған. Біздің заманымызда канадалық маман Л. Персиваль ұсынған психикалық реттеудің барынша жеңіл әдістемесі де қызығушылық тудырады. Оның мәні тек екі дене механизмдерін-тыныс алу мен бұлшық еттердің жиырылуы босаңсуын пайдалану болып табылады. Бұлшық еттер жиырылғанда дем алуды тоқтатады, үйлестіріп, одан соң еркін жай тыныс шығарғанда бұлшық еттерді босаңсытып, шектен тыс уайымды толқуды қойып, өзін-өзі тыныштандыруға болады. Психикалық өзіндік реттеудің еуропалық және американдық әдістемелерін салыстыра отырып, пайдаланатын болса, ал екіншілерінде басты маңыз-дене мүшелеріне психикалық қалыпқа әсер ететін қаңқа бұлшық еттерінің тоңысуы мен тыныс алуға берілетіндігін көруге болады.

Жарыс жағдайындағы психикалық қалыптарды реттеу мен өзін-өзі реттеу тәсілдері.

Спортшыны жарысқа психологиялық дайындау жүйесі оның психикалық қалыптарының реттеу мен өзін-өзі реттеудің алуан түрлі тәсілдерін біріктіреді. Бұл тәсілдердің көп түрлілігін төмендегідей топтастыруға болады.

- мақсаты жүйкені шаршатпай, бұлшық еттер ширығуын әлсірететін жаттығулар жиынтығы;
- жарыс алдындағы қолайсыз қалыптарды, көңіл-күйді жоятын сергіту және де сергіту жаттығуларының ырғағын, ұзақтығын спортшы көңіл-күйіне қарай таңдалады;
- жаттықтырушы беделінің әсерлі күші. Спортшының әсіресе жас спортшының спорттық жарыстарға қатысу тәжірибесі болмағандықтан, бұл фактордың маңызы ерекше болады.

Бокстан жасөспірімдер арасындағы жарыста 13-14 жасар жас бала, өте толқулы болады, ол алғаш қатысуы еді. Мұны байқаған жаттықтырушы оған көңілді нәрселер айтып, оны қинап тұрған ойлардан арылтып, қатты уайымдауға негіз жоқ екендігін, бәрі жақсы болатындығына сендіреді. Нәтижесінде бала өз мақсатына жете алады. И.Шульц, О.А.Черникова мен О.В.Дашкевичтер жасаған аутогендік жаттығуы-спортшының эмоционалды қалпын белсенді өзіндік реттеудің комплекстік әдісі. Оны жарыс алдындағы қолайсыз қалыпты тыныштандыруға дене шынығуын төмендету мен жоюда қолданады. Өзіндік реттеудің бірдей әдістері барлық уақытта бірдей нәтиже бермейтіндігін ескеру қажет. Мұның себебі-спортшының жүйке жүйесінің ерекшеліктерінің әртүрлі болуында. Осыған орай, әрқайсысына тіркесу мен жеке дифференциалды жарыс алдындағы дайындықты өткізу спортшылардың төрт түрін бөліп көрсетуді ұсынады: 1) спортшының мәре алдындағы дайындығы күнделікті дайындықтан ерекшеленбейді (жүйке жүйелерінің біл қалыпты, қозғалысты) 2) мәре алдындағы жаттығу толық эмоционалды болуы керек (жүйке жүйесі инертті) 3) мәре алдындағы жаттығуда эмоционалды ширығуды төмендету керек (жүйке жүйесі қозғалысты) 4) басында 3-топтың кейіннен 2-топтың нұсқаулары пайдаланылады (жүйке жүйесінің инертті-баяу қимылдайтын).

Сонымен жарыс жағдайындағы спортшының психикалық қалпын реттеу спортшының жеке басындағы ерекшеліктеріне тікелей тәуелді болады.

Психологиялық диагностика-зерттеушіне белгілі жеке тұлға (индивид) немесе топты сипаттаушы психикалық компоненттерді бағалайтын экспериментальды әдістердің арнайы ориентациясын айтуға болады. Анықтамасында көрсетілгендей, диагностиканың елеулі

кезеңінде осы шақтағы беймәлім психикалық құбылыстар зерттермейді, керісінше, бұрынғы белгілері алдын-ала анықталған факторлар әсерімен белгісіз жағдайларда көрінетіндері: жеке тұлғалық айырмашылықтар жүктемелерге, жарыстарға бейімделуі бағаланады.

Спорттағы психодиагностика спортшы жеке басының қасиеттерін, психикалық процестер деңгейін (мысалы, құрамының жана ойыншыларының қабілеттерін анықтау үшін) жаттығу және жарыс кездерінде психикалық жай-күйлерін, жеке тұлғалар арасындағы қатынастарды бағалауға бағытталған.

Психодиагностика әдістері мен құралдарын таңдағанда зерттеуші ең алдымен төмендегі принциптерді басшылыққа алу керек:

1) Обективтілік принципі: психикалық құбылыстарды өмірде кездестіретіндей күйінде, іс-әрекеттің сыртқы және ішкі жағдайларын байланыстыра қарауды ойластырады, бұл жерде диагностика мәліметтері тәжірибе жасаушының тілегі мен мүмкіндіктерімен емес, олардың объективті мінездемесімен байланыста талдануы керек.

2) Комплекстік принцип: әдістемелерді комплексті пайдалануды немесе әртүрлі өмір жағдайларындағы эксперименттік көрсеткіштерді алмастыруды, айқындалатын элементтерді біріңғай құрылымға біріктіру үшін қолдануды және жекелеген процестер, қалыптар арасында байланыстарды орнатуды талап етеді.

3) Динамикалық принципі: кез-келген психикалық құбылысты оның мінездемесін ескере отырып, объективті дамуын тек қазіргі уақытта ғана емес, даму перспективасымен де қарастырылуы керек екендігі, диагностика жүргізілгенде әбден бекіген қасиеттері бар жоғары класты тәжірибелі спортшы жеке басында кездесетін мүмкін болатын өзгерістерді де мысалы, оның мотивациясы немесе стрессті факторлардың шексіз әсіріне психологиялық тұрақтылығын да ескеру қажеттілігін білдіреді.

4) Аналитикалық-синтетикалық зерттеу принципі: бір жағынан, психиканың кейбір элементтерін, екінші жағынан, жеке тұлғаның немесе белгілі бір психикалық жай-күйдің толық мінездемесін бөліп көрсетеді, бірақ, көбінесе диагностика осы аталған спортшы немесе команда туралы жалпы қорытындыға алып келу керек.

Диагностиканың осы аталған принциптері әдістемені таңдауға және диагностиканы ұйымдастыруға қойылатын нақты талаптарды айқындайды.

Валидтілік- бір жағынан, психологиялық эксперименттер нәтижелері, екінші жағынан, сыналушының іс-әрекеті мен жүріс-тұрыс түрлері мен формалары арасындағы байланысты көрсетеді. Ол психологиялық эксперименттің өміршеңдігін айқындайды. Кеңінен қарастырғанда тесттің валидтілігі өзі қызмет ететін қайсыбір мақсаттар мен тілектерге қаншалықты жақын екендігін білдіреді. Психолог, өз пікірінше, спортшы реакциясының жылдамдығын бағалайтын жаттығулар ойлап табуы мүмкін. Дегенмен, қандай да бір тестті орындау тиімділігі реакцияның жылдамдығына емес, жауап беруші қимылдың орындалу уақытына тәуелді.

Спорттағы психодиагностиканың жалпы принциптері мен әдістері тексерулердің мақсаты мен міндеттеріне қарай қолданылады.

1. Диагностикаға арналған әдістемелердің;
2. Спортшының жеке тұлғалық қасиеттерінің ;
3. Психикалық процестер ерекшеліктерінің;
4. Психикалық жай-күйлерінің ерекшеліктерінің;

Спорттық командалардың әлеумттік-психологиялық ерекшеліктерінің жинақтары бар.

Жекелеген спорт түрлерінің психодиаграммасын жасауға арналған бағдарлама.

1. Спорттық қимылдардың біркелкі қатаң нақтылығы (мысалы, ауыр атлетикада, жүгіруде, лақтыруда т.б.)

2. Тәсілдердің алуан түрлілігі және күрделілігі (мысалы, күрес түрлері, спорт ойындары).

3. Жалпы алғанда жарыстар ұзақтығы.

4. Кейбір қимылдардың қайталануының жиілігі мен ұзақтығы.
 5. Қимылдардың жылдамдығына қойылатын талаптар.
 6. Ақпарат процестерінің күрделілігімен құрамы.
 7. Реакция процестерінің жылдамдығына қойылатын талаптар.
 8. Оны өңдеудің күрделілігімен құрамы.
 9. Күштердің көріну ерекшеліктері.
 10. Дене төзімділігіне қойылатын талаптар.
 11. Жарыстар барысында эмоциональды қалыптардың ерекшеліктері.
- Тактика ерекшеліктері (жекелік, топтық және т.б.)

Жекелеген спорт түрлерінің психодиаграммасын жасауға арналған материалдар байқаудың жүйелі әдістерін қолдану нәтижесінде пайда болады, хронометраж, статистикалық талдау, кейбір ақпараттық әдістемелер (мысалы, реакцияметрия, динометрия т.б.) спорттық қызметтің қалыпты жағдайларында қолданылады.

Спортшының психологиялық мінездемесін жасауға арналған бағдарлама.

1. Жүйке жүйесінің негізгі қасиеттерінің көрінуі: күш салмақтылық, жүйке процестерінің қозғалмалығы, жүйелі психологиялық, педагогикалық мәліметтер бойынша.

2. Жеке тұлғаның бағыттылығы: қажеттілік, қызығушылық, еңбекке, сабаққа, спортқа деген қарым-қатынас, спорттық қызметтің мотивтері.

3. Мінездің моральді-еріктік белгілері: ұжымдық сезімі, тәртіптілік, бастамашылық, ұжымдағы қарым-қатынас.

4. Жеке тұлғаның эмоциональды көріністері: олардың интенсивтілігі, спорттағы табыстары мен жеңілістерге қарым-қатынас, жарыстар мен жаттығулардың болатын көңіл-күйлер.

5. Негізгі дене функцияларының даму динамикасы: реакция жылдамдығы, қозғалыстың қалпы, бұлшықеттік-қозғалыстық қабылдау, вестибулярлық аппараттық әсерлену, ес процестерінің тұрақтылығы мен интенсивтілігі, эмоциональды реакциялар жән т.б. Бұл көрсеткіштер спортшының психологиялық профилі түрінде көрсетіледі.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1.Н.Г.Озалин, В.И.Веронин. Жеңіл атлетика. Дене тәрбиесі институттарына оқулық. ФиС, М.1972-1989ж.ж.

2.В.А.Головин және басқалар. Дене тәрбиесі. Оқулық, ФиС. М.1983ж

3.М.П.Кривонос және басқ.жеңіл атлетикалық жаттығуларды оқыту әдістемесі. Оқулық, Жоғары мектеп баспасы. Минск. 1986ж.

4.Ж.К.Холодов. Мектептегі жеңіл атлетика. Оқытушылар үшін оқу құралы. Фи.С. М.1993ж

Кусманов С.Д.

*Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі,
Қ.Жалайыри атындағы орта мектеп-гимназия,
Көксу ауданы, Жетісу облысы*

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНДЕ ЖАҢА ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ПАЙДАЛАНА ОТЫРЫП, БІЛІМ САПАСЫН АРТТЫРУ

Аннотация. Салауатты өмір салтын насихаттауда, салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыру мәселелерін жетілдіретін, осы саладағы басымдылықтарды анықтайтын ғылым да, өскелең ұрпақты оқыту, тәрбиелеу формалары мен жаңа әдістерді ұстанатын білім де қажет. Мектеп оқушыларының салауатты өмір салтын қалыптастыру туралы алған білімдері болашақ азаматтардың денсаулығын сақтап қалуға берік тірек болады.

Тірек сөздер: Тәрбиелеу формалары, әдістер, салауаттылық мәдениеті.

Аннотация. В пропаганде здорового образа жизни необходимы как наука, совершенствующая проблемы формирования культуры здорового образа жизни,

определяющая приоритеты в этой области, так и знания, которые следуют новым методам и формам обучения, воспитания подрастающего поколения. Полученные школьниками знания о формировании здорового образа жизни станут прочной опорой для сохранения здоровья будущих граждан.

Қазақстанның әлемдегі бәсекеге қабілетті елу елдің қатарына кіруі жөнінде мемлекет басшысы алға қойған міндетті жүзеге асыруда халықтың денсаулығы ең маңызды мәселе болып табылады. Қазіргі уақытта әлеуметтік жағдай, өмір сүру ұзақтығының төмендеуі және адам экологиясының қолайсыздығы бүкіл өркениетті әлем үшін көкейтесті мәселе болып отыр. Еліміздің даму бағытын бекіткен бағдарламасында салауатты өмір салтын ұстану мемлекеттік маңызы бар мәселелермен тең дәрежеде екендігі баса көрсетілген. Өмір салты мен денсаулық арасындағы өзара байланыс салауатты өмір салты ұғымын құрастырады. Салауатты өмір салтын насихаттауда, салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыру мәселелерін жетілдіретін, осы саладағы басымдылықтарды анықтайтын ғылым да, өскелең ұрпақты оқыту, тәрбиелеу формалары мен жаңа әдістерді ұстанатын білім де қажет. Мектеп оқушыларының салауатты өмір салтын қалыптастыру туралы алған білімдері болашақ азаматтардың денсаулығын сақтап қалуға берік тірек болады. Балаларды жасынан салауатты өмір салтына қалыптастыруға күш салып, зиянды әдеттерден сақтандыруымыз керек. Денсаулық тәрбиесі – ортақ мәселе. Халық санының өсуі, оның сапасы, деннің саулығы мемлекет әл – ауқатының дамуына мұрындық болады. 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 мұғалімдерінің басты міндеті. Олай болса, оқыту мен тәрбиелеудің ой елегінен өтетін әдіс-тәсілдерін, жаңашыл педагогтардың тапқан әдістемелерін біліп қана қою жеткіліксіз, оны әркім өз мүмкіндігінше күнделікті сабақта пайдалану қажет.

Дене шынықтыру пәнінің басқа пәндерге қарағанда көптеген ерекшеліктері бар. Мұнда негізінен оқушының қабілеті, бейімділігі баса назарда болуы керек. Дегенмен де оқушыларды бейімдеу, қабілетін дамыту, спортқа деген қызығушылығын арттыру жақсы ұйымдастырылған сабаққа байланысты. Сондықтан оқушылардың пәнге қызығушылықтарын арттыру, сабақта тақырыпқа байланысты спорт түрлерінің шығу тарихын, спорт түрлері дамыған елдерді спорттың әр саласындағы белгілі спортшылар өмірін алуға болады.

Сол себептен мұғалім сабақты тартымды етіп теория мен практиканы ұштастыруында жаңа инновациялық технологиялардың тиімділігі баса назарда болуы қажет. Бұл мұғалім мен оқушы арасындағы қарым-қатынас, сабақты жақсы оқитын, спортқа бейім оқушылармен белсенді жұмыс істеп қана қоймай, барлық баланың дамуы үшін қолайлы жақсы ойлар туғызып, қабілеті жеткен жерге дейін еңбек етуін ойластыру тиіс. Барлық оқушылар өз қабілетін ең төменгі жеңіл тапсырмаларды орындаудан бастайды, оларды міндетті түрде толық орындап болғаннан кейін ғана, келесі күрделі деңгейдегі жаттығуларды орындауға көшіп отырады. Бұл оқушылар арасындағы бәсекелестікті және әр оқушының өз қабілетіне, қызметіне сәйкес жоғары деңгейге көтерілуіне толық жағдай жасалады.

Дене тәрбиесі сабағында сын тұрғысынан ойлау технологиясын тиімді пайдалануға да болады. Осы технологияның шығармашылық бөлігін басшылыққа ала отырып, ой толғау жасауға болады (мысалы, дене шынықтыру сабағын ойын түрінде ұйымдастыру), сол арқылы, оқушылардың бейімділігін арттыруға болады. Күтілетін нәтиже - дене тәрбиесі пәніне деген қызығушылықтарының артуы. Оқушы шығармашылығы, өзін-өзі басқаруы, құрметі, эстетикалық талғамы да артып келеді. Мысалы, дене шынықтыру сабағында 5-6 сыныптарына сергіту сәтін алатын болсақ, өз тәжірибемде 5-сыныптарға өткізген

«Эстафеталық жарыстар» атты сабағымда, алдымен оқушыларға ой толғау жасау мақсатында, қазақтың ұлттық ойын түрлеріне тоқталдым, ұлттық ойындар туралы өз түсініктерін сұрай отырып, сабақ барысы кезінде орындатуды жоспарладым. Міне, осы арқылы оқушылар сабақтың жарыс түрінде топтық ойын әдісінде болатына көз жеткізеді. Ойлау қабілетін дамыту тұрғысында 6 сыныптар арасында «Көңілді мәре» сайысы оқушылардың ой-қабілетін, жылдамдық ерекшелігін, тез шешім қабылдауына және топтық әрекет жасауына пәндерді байланыстыра отыра кіріктірілген сабақ көрермендердің көңілінен шықты, сабақта биология, химия, математика, сурет, алғашқы әскери дайындық пен дене шынықтыру пәндерінен құралған ойындар пайдаланылды. Сабақты қызықты өткізу үшін мультимедиалық проектор арқылы қазақтың ұлттық ойындарының тарихын таныстырып өтіп, жасырылған сұрақтарды табуға машықтандыру, әр топқа белгіленген ұпай сандарына қарай бағалап отырдым. Кейін сабақ барысын: «Кім шапшаң?» бөлімі деп алып, бұл бөлімінде оқушылар белгіленген жерге дейін эстафеталық таяқшамен жүгіріп барып, белгілі жеріне жеткен кезде, тақтаға жазылып берілген есептерді шапшаң орындап шығып кейін қайтып келу талабы қойылды. Оқушылардың бұл бөлімде сабаққа деген қызығушылығының артуымен бірге машықтанады, логикалық ойлау қабілеттері артады, қимыл-қозғалыс әрекеті дамиды. Тәңертеңгілік бой жазу және сергіту жаттығулары мен бірге мектебімізде ұлттық өнеріміз «Қара жорға» биін жаңғырту үстіндеміз, биді сергіту, тәңертеңгі бой жазу жаттығуларының орнына да пайдалануға болатынына көз жеткіздік. Сондай-ақ «Спорт әлеміне саяхат» тақырыбында мультимедиалық проектор арқылы 5 сыныпта оқушылармен зияткерлік ойын сабағын өткізіп оқушылардың спортқа деген қызығушылығын арттатынын байқалды.

Мен алдымен жеке тұлғаның әлеуметтік құзыреттілігін дамытуды керек еттім. Сол арқылы ұжымдық зерттеуге қол жеткіздім, яғни оқушының өзін-өзі басқарудағы әлеуеті артты.

Қорыта келе дене шынықтыру пәнінің жеке тұлғаны тәрбиелеуде алатын орны ерекше. Ол оқушының дене дамуына, сондай-ақ әлеуметтік, дербес және рухани қасиеттерін қалыптастыруға ықпал етеді. Мектептің білім беру жүйесінің құрамында бола отырып, дене шынықтыру оқушыларда салауатты өмір салтын қалыптастыруға бағытталған. Осындай жол арқылы болашақта салауатты әлеумет қалыптастыруға болады. Сонымен қатар, дене шынықтыру сабағындағы негізгі қағидаттардың бірі-белсенділік. Ол дене шынықтырумен айналысатындардың ойластырылған негізде, терең түсінуін қамтамасыз етіп, дене шынықтыру-спорт шараларына тұрақты қызығушылық мен қажеттілік тудыруға, сондай-ақ барынша белсенді болуға жетелеуге бағытталған. Бұл қағидатты іске асыру дене шынықтырумен айналысатындардың ойластырылған негізде, терең түсінуін қамтамасыз етіп, дене шынықтыру – спорт шараларына тұрақты қызығушылық мен қажеттілік тудыруға, сондай-ақ барынша белсенді болуға жетелеуге бағытталған. Бұл қағидатты іске асыру дене шынықтырумен айналысатындардың түрлі жаттығуларды орындау техникаларын біліп, терең түсініп, дене шынықтыру үдерісіне саналы және байсалды қарауға көмектеседі. Белсенділік – адам орындайтын іс-шаралардың өлшемі, оның жұмысқа тартылуы деңгейі. Дидактикалық тұрғыдан алғанда, белсенділік деп білім, білік және дағдыларды саналы түрде игерудің алғышарттарын, шарттары мен нәтижесін атаймыз. Қызмет теориясында (С.Л. Рубинштейн, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев) сәйкес, адамның белсенділігі-сана тәуелді факторлардың бірі. Бұл жағдайда білім, уәж, қажеттіліктер, мүдде мен мақсат сияқты санаттардың көмегімен сана іс-шараларды бағыттап және басқарып отырады.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Мұғалімдерге арналған нұсқаулық «Назарбаев Зияткерлік мектептері» ДББҰ. Педагогикалық шеберлік орталығы, 2021 ж.
2. Республикалық ғылыми-әдістемелік, спорттық-патриоттық журналы, 2017 ж.
3. Г. Икіманова. Саулық пен сымбат. - Алматы: Қайнар, 1991.
4. «Қазақстан – 2030» стратегиясы

5. «Қазақстан мектебі» журналы, №4, 2016ж.
6. Дене мәдениеті – оқушыларды оқыту мен тәрбиелеу жүйесінде. Ізденіс-Поиск. 2019ж. №2(2) -Б.262-264.
7. Е. Уақбаев. Қазақстанда дене тәрбиесі жүйесінің дамуы. - Алматы: Санат, 2019ж.
8. «Мектептегі дене шынықтыру» журналы, № 2, 2018

Құныпия А. Н.

оқытушы

*Алматы облысы, Қарасай ауданы, Іргелі ауылы
Ыбырай Алтынсарин атындағы қазақ бастауыш мектебі*

САЛАУАТТЫ ӨМІР СҮРУДІ ҚАЛЫПТАСТЫРУДА ДЕНЕ ТӘРБЕСІНІҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ

Ел басшысы Н.Ә. Назарбаев «Қазақстан 2030» стратегиялық даму бағдарламасында «Салауатты өмір салтын ынталандыру әрқайсымыздың дене тәрбиесімен айналысуымызға, дұрыс тамақтануымызға, есірткілерді, темекі мен алкогольді тұтынуды қойып, тазалық пен санитария шараларын сақтауымызға және Т.С.С. бағытталған» делінген [1].

«Денсаулық – зор байлық, адам бақытының бастауы» - дейді халқымыз [2]. Ата бабаларымыздың бұл дана ой – пікірі талай ғасырлар белесінен өтіп бізге жетіп отырған шындық. Ұлттың денсаулығы ұлан асыр байлық екені рас, тек оған ие болу үшін көп күштер жұмсауымыз қажет. Денсаулық адамға бірақ рет берілетін табиғат тартуы. Ол тұрақты, мәңгілікке берілмейді, үзбей өзгерісте болады. Оны сақтау үшін еңбек сіңіру, ауырмай тұрып іс - әрекет жасау керек. Оған нақты білім, ынта-ықылас, ерік – жігер қажет, онсыз баянды, әрі ұзақ денсаулықты сақтау қиын [3, 4]. Қазіргі кезде Қазақстан халқының, оның ішінде жастардың денсаулығы төмен деңгейде. Тек, бір көрсеткіш - әскер қатарына шақырылған жастардың 50% дене дайындықтарының нашар дамуына және денсаулықтарына байланысты қорғаныс күштерінің қатарында қызмет атқаруға жарамсыз [5].

Қауыпты жағдай Қазақстан үкіметін, әскери ұжымдарды, педагогтарды, дәрігерлерді, ғылымдарды шындап толғандыруда. Қазіргі кезде бұл проблеманы шешудің негізгі жолы салауатты өмір салтын қалыптастыру, кеңінен насихаттау болып отыр. Бұл тұрғыда елбасы « Қазақстан -2030» стратегиялық бағдарламасында «Жеткілікті құралдар болмай тұрған жағдайда, ауруларға қарсы күрес, денсаулықты нығайту жөніндегі біздің стратегиямыз – азаматтарымызды салауатты өмір салтын әзірлеуден басталады» - деп атап көрсетті. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұжымының деректері бойынша, денсаулыққа әсер ететін факторлардың 50-60% өмір тіршілігіне, 20% - тұқым қуалаушылыққа, 20% - сыртқы ортаның жағдайына, 8-10% - дәрігерлік көмектің деңгейіне байланысты. Бұл деректер денсаулық үшін күрестің негізгі бағыты – салауатты өмір салтын қалыптастыруға, оны насихаттауға бағытталған шаралар екенін дәлелдейді. Салауатты өмір салтының жастар арасында қалыптасуының маңызы өте зор. Бұл бағытта жүргізілетін жұмыстар: ауру шақыратын факторлардың әсерін төмендетуге, ішімдіктің, темекінің, есірткінің зияндығына, қимыл-қозғалыстың аздығына, құнарлы тамақтанбауға қарсы жүргізілетін үгіт-насихат жұмыстарына негіз салды.

Салауатты өмір тіршілігі – денсаулықты сақтаудың және нығайтудың негізгі, ол жан-жақты дамыған азаматтың қалыптасуына, оның рухани, дене дамуына әсер етеді. Денсаулыққа кері, жағдайсыз әсер ететін көптеген факторлар бар: аурып жазылу; никотин мен алкогольге құмарлық; еңбектің, тұрмыстың жайсыз жағдайларының созылмалы әсері; дұрыс тамақтанбау (оның жеткіліксіздігі және шамадан тыс көптігі); көңіл күйдің жылдам ауытқуы, еңбек пен ретсіз демалыстың бұзылуы, ауаның, судың бұзылуы; дәрі-дәрмекті және тұрмыс химиялық заттарын орынсыз пайдалану. Осы факторлардың ішінде бірінші қатарда қимыл-қозғалыстың аздығы. Салауатты өмір тіршілігінің негізгі бағыттарының бірі

– қимыл-қозғалыс деңгейі. Адам тіршілігіне ауа,су, тамақ қандай керек болса, белгілі деңгейдегі қозғалыстың да маңызы сонша, оны өмір сүрудің ең басты шарттарының бірі ретінде есептейді.

Табиғаттың өзі адамның қолында физиологиялық теңдесі жоқ, денсаулық тәсілін беріп отыр, ол – қимыл – қозғалыс, дене жаттығулары. Бәрі де адамның ынтасына, ықыласына, жігеріне, әркімнің өз басына, жауапкершілігіне тікелей байланысты. Адам ағзасы атадан атаға, бір адамның даму кезеңдеріне қимыл қозғалыстың әсерінен қалыптасады. Қимыл –қозғалыстың аздығы (гипокенезия) денсаулықты бұзатын себептердің бірі. Біздің зерттеуіміздің мақсаты: 1. Оқушы жастардың дене тәрбиесі сабағы мен салауатты өмір тіршілігіне әртүрлі көзқарастардың себебін; 2. Оқушы жастардың дене шынықтырумен шұғылдануына кедергі келтіретін факторларды нықтау. Арнайы сұрақтар тізіміне берілген жауаптар нәтижелері:

1. «Денсаулық дегеніміз не?» - деген сұраққа дұрыс жауапты 65% білімгерлер берді.

2. «Ішімдік пен есірткенің денсаулыққа әсері» - деген сұраққа -70% білімгерлер –ол «Денсаулықты бұзады» - деп жауап берді. Ал, «Ішімдікке қалай қарайсыз? –деген сұраққа» «Аз мөлшерде ішемін» - деп 50%, «Ішпеймін» - деп 50% жауап берді. «Ішемін» деп жауап бергендер оны оқта-текте, тиіп қашып ішетіндер. Салынып ішетіндер қатарына жатпайды.

3. Гигиена және санитария ережелерін сақтайсыз ба? - деген сұраққа 70% білімгерлер «сақтаймыз», 30% -«анда санда, әр қалай»- деп жауап берді.

4.«Салауатты өмір тіршілігі туралы не айтасыз?» - деген сұраққа -75% білімгерлер дұрыс жауап берді.

Екінші міндет – оқушы жастардың дене тәрбиесі сабағына және салауатты өмір салтына әртүрлі көзқарастардың себебі. Сұрақтар тізіміне жауап берген оқушыларды дене шынықтыру сабағына көзқарастарына байланысты үш топқа бөлдік: 1 топқа дене шынықтыру сабағына көзқарастары төмен, онымен шұғылдануды қаламайтындар жатты. Бұл топқа барлық сұраққа жауап бергендердің - 36-41% ; 2-топқа –бейтарап, жақсы да емес, жаман да емес, сабаққа көзқарастары әлі толық қалыптаспаған - 45-57% ; 3-топқа – көзқарастары дұрыс, сабаққа ынта қойып қатысатындар жатты, тек олардың саны 2,8-7% дейін ғана болды. Сонымен, жіктеу нәтижесінде оқушылардың көпшілігінің дене тәрбиесі сабағына көзқарастары төмен, қалыптаспаған.

Оның себептері: 1. Дене тәрбиесіне қызығушылықтың жоқтығы - 38%; 2. Нашар материалды техникалық база - 35%; 3. Денсаулықтың төмен деңгейі - 28%; 4.Сабақтың, сауықтыру іс-шаралардың төмен деңгейде өтуі - 47%; 5. Әдістемелік, спорттық әдебиеттердің жеткіліксіздігі - 40%; 6. Дене тәрбиесі жөніндегі теориялық білімінің жеткіліксіздігі - 45 %.

Бұл деректерден оқушылардың дене тәрбиесі сабағына көзқарастары әлі төмен деңгейде екенін, оның себептері: оған қызығушылықтың жоқтығы, спорт жабдықтарының материалды –техникалық базаларының нашарлығы, сабақтың төмен деңгейде өтуі т.б. жатады. Сол себептен, біздің ойымызша, қоғамдық сауықтандыру бағдарламасында салауатты өмір салтын жасөспірімдердің арасында қалыптастыру мақсатында осы жайларға баса көңіл бөлу қажет. «Дене тәрбиесімен шұғылдану сіздің денсаулығыңыздың, жалпы жағдайыңыздың, көңіл-күйіңіздің, жұмыс істеу қабілетіңіздің жақсаруына әсер ете ме?» - деген сұраққа жауап берген бітімгерлердің:- 44% - денсаулығымызды жақсартады; - 50-54 % - жалпы жағдайымызды, көңіл күйімізді көтереді; - 28% - жұмыс істеу қабілетімізді жоғарлатады; - 7% - жауап бермеді. «Дене жаттығуларымен аптасына неше рет шұғылданғыңыз келеді» - деген сұраққа берілген жауаптар: - 35% - 1 рет - 40% - 2 рет - 11% - 3 рет - 4,8 % - 4 рет

Бұл жауаптардың 40% бітімгерлердің аптасына 2 рет міндетті түрде дене тәрбиесі сабағымен шұғылдануды қалайды. Соған байланысты біз жалпы бітімгерлерге аптасына 4 сағат дене тәрбиесіне бөлу жөнінде ұсыныс жасаймыз.

Дене тәрбиесі мен шұғылдануға қай сағаттар ыңғайлы? –деген сұраққа, жауаптар: - 26% - 8-10 - 11% -10-12 - 12% -12-14 - 31% -14-16 - 9% -16-18 - 12% -18-20 - 8% -20-22.

Оқу ісін ұйымдастырушылардың пікірінше дене тәрбиесі сабағынан кейін бітімгерлердің назарын келесі пәнге жұмылдыру өте ауыр, сұрақтар тізімінде дене тәрбиесі саған –бірінші сағаттарға (8-10) - 26%, ал ақырғы сағатқа (14-16) қоюды - 31% қалады. Білімгерлер сұраққа берген жазбаша жауаптарында дене тәрбиесінің керектігін мойындайды: 49% - ол денсаулыққа жақсы әсер етеді, 53% - жалпы жағдайының жақсарғанын, 38% - жұмыс істеу қабілеті жоғарлағанын, 51% - оның денсаулыққа, жұмыс істеу қабілетіне, көңіл – күйіне жақсы әсер ететінін атап өтті.

Біздің зерттеуіміздің нәтижелері Тараз мемлекеттік педагогикалық институтінің бітімгерлерінің қимыл –қозғалыс деңгейі (қажетті физиологиялық деңгеймен салыстырғанда) - 56-65%, ал емтихан, демалыс кездерінде - 39-46% екенін көрсетті. Бұл деректер бітімгерлердің жыл бойы гипокинезия жағдайында болатындығын көрсетеді. Ол бітімгерлердің арасында ауру санын көбейтуге әсер ететін факторлардың бірі. Салауатты өмір салтының білімгерлер арасында қалыптасуы, оларға дәрігерлік гигиеналық білім берудің деңгейіне байланысты, біздің институтта бұл мәселе әлі шешім тапқан жоқ. Гигиеналық тәрбие үзбей жүру керек, әсіресе биология циклінің пәндерінде және арнайы «валеология» пәнінің оқу бағдарламасына енуі керек.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі:

1. Дьячков В.М.Физическая подготовка спортсмена. М: ФиС
2. ҚР мектепке дейінгі концепциясы Алматы – 1992
3. «Дене тәрбиесі» Б.Төтентай, С.Тайжанов, Алматы «Атамұра» -

Ларионова О.П.

Синельникова Г.А.

ст.преподаватели центра ЗОЖ спортивного клуба

Шамина О.В.

Преподавательцентра ЗОЖ спортивного клуба

КазНУ им.аль –Фараби,

г.Алматы, РК

ПРИМЕНЕНИЕ ИГРЫ ДАРТС В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Ни для кого не секрет, что занятия спортом очень полезны для человеческого организма, они помогают организму ускорить обмен веществ, что в свою очередь положительно влияет на похудение, также спорт улучшает иммунитет, помогает организму бороться с простудой и гриппом. Можно бесконечно описывать положительные стороны, но в данной статье мы рассмотрим именно «Дартс» и его полезные свойства.

Так как мы знаем о положительных сторонах занятий спортом, мы также понимаем, что спорт — это своего рода труд. Не всегда он может приносить удовольствие, ну а «Дартс» также рассматривается как развлечение.

Игра появилась в Англии в средние века. Английские рыцари (основным оружием которых были лук и стрелы) долгими зимними вечерами, чтобы хоть как-то скоротать время и при этом не потерять меткости глаз и твердости рук, делали укороченные стрелы и бросали их в стену, на которой рисовали глаз быка. Отсюда, кстати, и современное название центра мишени - «бычий глаз». Иногда в качестве мишени рыцари использовали перевернутые пивные бочки, а её центром служили деревянные пробки.

Со временем рыцарское увлечение превратилось в игру со своими правилами и стало повальным увлечением англичан. Сначала в Англии, а затем и в других странах начали проводиться спортивные турниры по «501», «301» и «Крикету». К двадцать первому веку «эпидемия дартса» достигла даже Антарктиды: полярные исследователи тоже не прочь покидать дротики в цель.

У дартса существуют хоть и строгие, но несложные для соблюдения правила. Мишень должна висеть на высоте 1.73 метра, а расстояние до неё не должно превышать 2.37 м. Игроки по очереди бросают в мишень по три дротика определённой длины и веса, после чего подсчитывают количество заработанных очков. Для определения очередности каждый игрок или один из команды бросает по дротику. Попавший ближе к центру начинает игру. Счет ведется по дротикам, оставшимся в мишени после трех бросков.

Каждая сторона начинает со счета «301». Метод ведения счета заключается в вычитании полученного количества очков из оставшихся. «Яблочко» — 50 очков, зеленое кольцо вокруг него — 25 очков, внутреннее кольцо мишени утраивает значение сектора (кольцо «Утроения»), внешнее кольцо мишени удваивает значение сектора (кольцо «Удвоения»). Победителем считается тот, кто сумел свести свой счет до нуля первым. Заканчивать игру нужно обязательно броском в «Удвоение» или в «Яблочко» мишени («Булл-ай») так, чтобы полученное количество очков свело счет до нуля. «Яблочко» засчитывается за двойное (25). Если бросок дротика дал большее количество очков, чем нужно для нулевого завершения игры (или же приводит счет к единице), то все три последние броска не засчитываются, и счет остается прежним, каким он был до серии бросков, приведших счет к перебору или единице.

Каждая игра в «301» носит название «Лэг». Пять «Лэгов» составляют «Сет» (игра ведется до трех побед в «Лэгах»). Окончательным победителем считается тот, кто выиграл заданное количество «Сетов». Игра в «301» - в основном для двух соперников. Для командной игры счет увеличивается до 501 (в парах) или до 1001 (в тройках и четверках).

Существуют разновидности игры в дартс. Рассмотрим варианты «Все пятерки» и «Быстрый раунд».

Все пятерки.

Серия бросков, давшая число не кратное 5, не засчитывается. Число 5 дает 1 очко, 10 - 2 очка, 50 - 10 очков и так далее. Победителем в дартс «Все пятерки» считается тот, кто первым наберет 51 очко. В игре действует правило перебора.

В основе игры - правила игры в «Быстрый раунд», плюс к тому: при попадании в «Утроение» заданного сектора счет передвигается на три позиции вперед. (Например: вам необходимо поразить сектор No 10. Вы попадаете в «Утроение» данного сектора. Теперь ваша цель - сектор No 13). При попадании в «Удвоение» счет соответственно передвигается на две позиции вперед.

Игра в дартс развивает координацию движений, глазомер и точность броска. В определённой степени игра подвижная, не даёт застаиваться организму и развивает мышцы.

Регулярная игра в дартс учит прислушиваться к своим тактильным ощущениям. Для хорошего броска необходимо найти определённый баланс дротика. Движения кистями и предплечьями полезны для тех, кто много времени проводит за компьютером. Поэтому офисным работникам просто необходимо приобрести эту игру и регулярно ею пользоваться. Это может стать неплохой профилактикой болезни 21-го века - туннельного синдрома.

Те, кто постоянно и достаточно хорошо играют в дартс имеют развитую наблюдательность и отличное терпение. Хороший игрок анализирует результаты своих бросков, ищет недостатки в технике броска и пути их исправления. Такая тактика поведения приведет к успеху в любой области жизни.

Атлетика дает спортсмену силу, гимнастика — растяжку. А что дает дартс? Занятия дартсом всесторонне влияют на развитие человека. Тут в первую очередь тренируется мозг. Поскольку в процессе игры идут постоянные вычисления, хорошо развиваются физико-математические способности. Также дартс положительно влияет на развитие моторики. В процессе тренировок и соревнований идет хорошая психологическая борьба, которая в конечном итоге «двигает» самоутверждение. Ведь здесь, как ни в каком другом виде спорта, можно в короткий срок добиться хороших результатов и получить разряд.

В Казахстане достаточно хорошо развита культура игры, в первую очередь потому, что это семейная игра. Конечно, если говорить о республиканском уровне, сравнивая с Россией, то его можно назвать скромным. Но непосредственно в Алматы активность дартсменов на высоком уровне. Это видно по числу участников, которые регулярно посещают городские соревнования и различные турниры.

Среди студентов КазНУ имени аль-Фараби игра дартс тоже нашла своих поклонников. Для тех, кто хочет заниматься им профессионально и повышать свое мастерство в университете регулярно организуются соревнования:

- Кубок по игре дартс, среди студентов и выпускников КазНУ им. аль-Фараби
- Открытое первенство среди студентов по игре в дартс
- Соревнования в общежитиях по игре в дартс
- Традиционная Спартакиада "Здоровье" среди профессорско-преподавательского состава (ППС)

Заключение. Получается желающих играть в дартс очень много, для того чтобы развить дартс в университете нужно проводить как можно больше соревнований, ведь дартс интересен не только студентам, но и преподавателям. Также игра в дартс доступна всем. На самом деле для того, чтобы заняться этим видом спорта, не нужны колоссальные финансовые затраты, и если не вдаваться в детали, то и специальное помещение не нужно. Любая вертикальная поверхность, будь то стена в офисе или ствол дерева, растущего в саду, может стать основой для обустройства игровой зоны.

Метание дротиков - не просто великолепный отдых: в последнее время всё чаще о дартсе говорят как о профессиональном виде спорта. Эта спортивная дисциплина готова принять всех независимо от физической подготовки и возраста! Играть в дартс не только полезно, но и весело!

Список использованной литературы

1. Шилин Ю. Н., Каневская А. В. Теория и методика тренировки в дартс: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2003. 120 с.
2. Нортон Д., Маклафлин П. Дартс. Энциклопедия. М.: Арт-Родник, 2011. 224 с.
3. Аксянов Н. - Дартс. Методическое пособие.
4. Конюхов А. "Социально-медицинский аспект влияния занятий Дартс на человека".

*Мадиева Г.Б. к.п.н., доцент
кафедры физического воспитания и спорта
Онгарбаева Д.Т. к.п.н., старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта
Мадиев Е.К., Заурбекова Р.П.
ст. преподаватели Центра здорового образа жизни
КазНУ им. аль - Фараби, г.Алматы, РК*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Физическая культура является неотъемлемой частью общей культуры, это область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья, способствующая гармоничному развитию личности. По мнению исследователей, физическая культура - сложное и полифункциональное общественное явление, состоящее из многочисленных и разнообразных составных частей и понятий [1]. Чем больше человек обращает внимание на собственный организм, стремясь достичь идеала, тем важнее для него становится система теоретических знаний и практических навыков, направленных на раскрытие потенциала, заложенного в человеческом существе, то есть физическая (телесная) культура.

В.М. Выдрин обращает наше внимание на то, что современное вузовское образование должно быть направлено на культурологические аспекты, т.е. на повышение общего уровня культуры студентов, где физическая культура приобретает духовный, нравственный смысл. Культурологический подход к физической культуре позволяет соединить научно-теоретические основы с практикой физкультурного воспитания студентов в ее основных видах – неспециальное физкультурное образование, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация. Все они взаимосвязаны между собой и дополняют друг друга, охватывая при этом весь контингент студентов в активной физкультурной деятельности [2].

Отношение студентов к физической культуре и спорту – одна из актуальных социально педагогических проблем, которая должна рассматриваться как с позиции личностного значения для каждого студента, так и как общественно необходимая.

Одной из основных причин негативного отношения к занятиям физическими упражнениями, по мнению А.А. Межялите, является отсутствие знаний о влиянии движения на организм. Информационные системы (радио, печать, телевидение) ограничиваются сведениями о пользе физической культуры, которые, как правило, не достигают уровня [3].

Научные исследования мотивов, целей, потребностей, деятельности человека, его отношений и существующих институтов в сфере физической культуры на основе изучения разнообразных форм, средств и методов физкультурной деятельности дает возможность полнее раскрыть сущность физической культуры [2].

«Призыв древних философов познать самого себя, сегодня не менее актуален, чем в античные времена. Человеку необходимо знать возможности своего организма, чтобы противостоять болезням, сделать жизнь наиболее активной и полноценной» - отмечает Г.В. Крюкова. По ее мнению, одной из главных причин пассивного отношения к занятиям физической культурой является физкультурная безграмотность студентов, неумение организовать свою двигательную деятельность. Задача кафедры физического воспитания – дать студенту необходимые знания в данном направлении [4].

Потребности в занятиях физическими упражнениями и спортом являются неотъемлемым элементом образа жизни современного человека. Для управления и плановой регуляции системой педагогических средств и условий реализации потребностей в занятиях физическими упражнениями и спортом, а также осуществления формирования потребностей целенаправленным педагогическим процессом, необходимо знать его структуру, составные элементы, механизм проявления и реализации. К.Д. Ушинский писал: «Если педагогика хочет воспитать человека во всех отношениях, то она должна, прежде всего, узнать его тоже во всех отношениях» [2].

Исследованием различных сторон потребностей населения в занятиях физическими упражнениями и спортом занимались многие ученые, которые полагали, что потребности очень трудно поддаются непосредственной фиксации, и делают попытку их опосредованного анализа с помощью изучения отдельных форм осознания и реализации потребностей.

Л.И. Орехов с соавторами делают правильное и своевременное замечание, что во многих вузах Казахстана организация учебного процесса по физическому воспитанию не соответствуют современным требованиям. Авторы отмечают, что «Нередко учебные занятия проводятся на низком уровне, не оказывая существенного влияния на позитивное изменение сознания студентов, формирование у них адекватных установок, устойчивых интересов к занятиям и убеждений в положительном влиянии двигательной активности на здоровье занимающихся». Высшее образование на современном этапе предполагает создание благоприятных условий для социального и культурного развития студенческой молодежи. Физическое воспитание, являясь «составной частью целостной системы вузовского процесса», направлено на выполнение социального заказа государства и призвано обеспечить подготовку физически крепкого специалиста, способного организовать и вести здоровый образ жизни [5].

С.Н Михайлова, обращаясь к этой же проблеме, отмечает, что на современном этапе необходимо уделять внимание подготовке студентов не столько к сдаче контрольных нормативов, сколько к дальнейшему использованию физической культуры в повседневной жизни. Приоритетами деятельности кафедр физического воспитания она видит в создании условий для формирования у студентов навыков самосовершенствования на фоне воспитания мотивации, интереса к физической культуре, состоянию собственного здоровья. Автор делится опытом работы кафедры физического воспитания Казахской государственной архитектурно-строительной академии по постепенному превращению занятий физической культуры в занятия физического образования с целью повышения физкультурной грамотности студентов. Это «превращение» предусматривает увеличение часов на общее количество теоретических и методических занятий на 1-2 курсах обучения, включение новых тем. В то же время изменение некоторых организационных схем проведения учебного процесса и его содержания требует основательной подготовки преподавателей к занятиям как теоретических, так и в методических аспектах [6].

Повышение образовательной направленности физической культуры молодежи означает не только процесс их телесного развития, но и главное – духовного обогащения знаниями, которые способствуют осознанному творческому отношению к ее задачам, средствам, методам и формам, формированию ценностного отношения к физической культуре.

Многочисленные научные и практические исследования свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов насущной потребностью. Эта проблема волнует многих ученых. Анализ теоретической литературы позволяет сделать вывод, что одним из эффективных путей привлечения молодежи к занятиям физической культурой является: изучение мотивов, интересов, потребностей к активным занятиям физическими упражнениями; дать необходимые знания в данном направлении. Достижение этой важной цели некоторые авторы видят в возможности комплексного использования средств физической культуры и спорта для обеспечения не только физического, но и психического здоровья каждого студента, формируя тем самым его физическую культуру как неотъемлемый компонент общей культуры будущего специалиста.

Список литературы

1.Лотоненко А.В., Жегульский С.Н. Культура и физическая культура студенческой молодежи. Физическая культура и здоровье молодежи на рубеже веков. В сб. статей: Физкультура и спорт в вузе: проблемы и перспективы. Межрегиональная научно-практическая конференция. – Казань, 2002. с. 76-78.

2.Мадиева Г.Б. Формирование физической культуры студенток /Учебное пособие. Алматы, «Қазақ университеті», 2002. – 37 с.

3.Агафанов А.Р., Бишаева А.А., Зимин В.Н., Сайкин А.В., Фатеев В.Д. Физическая культура и здоровье молодежи на рубеже веков. В сб. статей: Физкультура и спорт в вузе: проблемы и перспективы. Межрегиональная научно-практическая конференция. – Казань, 2002. с.8-9.

4.Крюкова Г.В. Методические знания, умения, навыки – основа самостоятельной работы студентов. В сб. статей: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры. Международная научно-практическая конференция. – Алматы, 2001 с. – 71-75..

5.Орехов Л.И., Бозтаев Ж.Б., Караева Е.Л. Системный подход при формировании здорового образа жизни студентов и выборе приоритетов в физическом воспитании /Вестник физической культуры. Научно-практический журнал, № 2. – Алматы, 2001. – С. 21-25

6.Михайлова С.Н. О программных основах физического воспитания студентов высших учебных заведений /Вестник физической культуры. Научно-практический журнал, № 2. – Алматы, 2001. – С. 65-67.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МЕН СПОРТ-АДАМ ӨМІРІНІҢ АЖЫРАМАС БӨЛІГІ

Дене тәрбиесі мен спорт – адам өмірінің ажырамас бөлігі. Бірақ уақыт көрсетіп отырғандай, ғылыми-техникалық прогрестің дамуымен адамзаттың физикалық белсенділігі төмендейді. Адамның негізгі жұмысын «машина» жасайды. Қазіргі уақытта қарт адамдарда да, жастарда да қозғалыс және физикалық белсенділіктің жетіспеушілігі байқалады, бұл зат алмасудың баяулауына және адам ағзасындағы жасушалардың белсенділігінің төмендеуіне әкеледі. Нәтижесінде адамдардың физикалық төзімділігі әлсіз болып, артық салмақ жинайды. Бұл мәселелерді дене тәрбиесінің көмегімен шешуге болады. Дене шынықтыру – адамның денсаулығын нығайтуға және дене қабілеттерін дамытуға бағытталған іс-әрекеті. Ол денені үйлесімді дамытады және көптеген жылдар бойы тамаша физикалық жағдайды сақтайды. Дене тәрбиесі – адамның жалпы мәдениетінің бөлігі, сонымен бірге қоғам мәдениетінің бөлігі және адамның дене және интеллектуалдық қабілеттерін дамыту үшін қоғам қолданатын құндылықтардың, білімдердің және нормалардың жиынтығы. Соңғы онжылдықтарда дене тәрбиесінің адам өміріндегі маңызы өлшеусіз өсті. Бұл біздің заманымызда өндірістегі және үйдегі дене еңбегінің үлесі күрт азайып, сонымен бірге қолайсыз факторлардың – қоршаған ортаның ластануы, әсіресе өнеркәсіптік қалалардағы, нашар тамақтанудың ағзаға әсері күшейгенімен байланысты. Адам өз денсаулығының жасаушысы, ол үшін күресуі керек. Кішкентай кезінен белсенді өмір салтын ұстану, шынықтыру, дене шынықтырумен айналысу, жеке гигиена ережелерін сақтау - бір сөзбен айтқанда, ақылға қонымды жолдармен денсаулықтың шынайы үйлесімділігіне қол жеткізу керек. Жүйелі дене тәрбиесі біздің ағзамыздағы барлық физикалық және психикалық процестердің негізгі реттеушісі болып табылатын орталық жүйке жүйесіне оң әсер етеді. Дене мәдениетінің жүйке процестеріне оң әсері әрбір адамның қабілеттерін толық ашуға, оның психикалық және физикалық мүмкіндіктерін арттыруға ықпал етеді. Жүйелі жаттығулар жүректің, өкпенің жұмысын жақсартады, зат алмасуды арттырады, тірек-қимыл аппаратын нығайтады. Ауыр жүктемелер кезінде жаттыққан адамның жүрегі жиі жиырылып, бір жиырылған сайын көбірек қан шығара алады. Бір жұмыс уақытында жаттыққан дене тереңірек тыныс алу және бұлшықеттерге қоректік заттардың жақсы жеткізілуіне байланысты көбірек оттегін алады және ассимиляциялайды. Дене шынықтырумен және спортпен айналысатындар өзіне деген сенімділікті арттырады, ерік-жігерін шыңдайды, бұл олардың өмірлік мақсаттарына жетуге көмектеседі. Дене шынықтыру жүйке-эмоционалдық жүйеге жақсы әсер етеді, өмірді ұзартады, денені жасартады, адамды әдемі етеді. Дене тәрбиесіне немқұрайлы қарау семіздікке, төзімділікті, ептілікті, икемділікті жоғалтады. Таңертеңгілік жаттығу дене шынықтырудың маңызды элементі болып табылады. Дегенмен, ол ұйқыдан кейін дененің жұмыс істеу ерекшеліктерін, сондай-ақ белгілі бір адамның жеке ерекшеліктерін ескеретін дұрыс пайдаланылған жағдайда ғана пайдалы. Спорт күні мерекесімен баршаңызды шын жүректен құттықтаймын.

Дене шынықтыру және спорт қазіргі заманның және қоғамдық дамудың ажырамас бөлігі болып табылады. Спорт адамдар мен мемлекеттер арасында қолайлы қатынас орнатуға үлкен септігін тигізеді. Бүгінгі күні дене шынықтыру мен спортты дамыту, салауатты өмір салтын қалыптастыру мемлекеттік міндет болып қалыптасқандығын сеніммен айтуға болады. Қаламызда адамның дене мен рухын жетілдіретін, қажырландыратын, мақсатқа жетуге тәрбиелейтін жаңа спорт ғимараттары, мекемелер, спорттық секциялар мен үйірмелердің саны ұлғаяуда. Біз жерлестеріміздің әр-түрлі

деңгейдегі жарыстардағы жетістіктерін мақтан тұтамыз. Спорт шеберлерінің жолын жалғастыратын жас-өспірім спортшылардың жетістіктері қуантады. Дене шынықтыру және спорт денсаулық сақтау жүйесінің бөлігі болып табылады, ол аурулардың алдын алу және азайту, дене жарақатынан зардап шеккен адамдарды сауықтыру, олардың спорт пен жұмысқа қайтару, өмір сүру ұзақтығын және белсенді демалыста адамдардың қанағаттануын қамтамасыз етеді. Дене шынықтыру педагогикасы - адамзат ғылымының ең ежелгі және қоғам дамуының ажырамас саласы болып табылады. «Дене шынықтыру және спорт педагогикасы» пәнін оқып, зерттеу барысында кәсіби дағдыларды дамыту бірқатар міндеттерді қамтиды:

1. Оқушыларды оқыту мен тәрбиелеу үрдістерінің мәні мен мазмұнын, заңдылықтары туралы білімді қалыптастыру.

2. Болашақ мұғалімдердің педагогикалық дүниетанымын, дене шынықтыру педагогиканын ұғымдардырын толық ұғындырып біліктіліктерін қалыптастыру.

3. Дене шынықтыру педагогика пәні және оның ғылыми-педагогикалық зерттеулерінің әдістерін жетік меңгеруге бағыт беру.

4. Болашақ дене шынықтыру мұғалімдердің таным белсенділігінің дамуы негізінде дене шынықтыру және спорт ерекшелігіне байланысты қарым-қатынастық және дидактикалық біліктілігін қалыптастыру және оны арттыру, оқыту үдерісін жобалай білу, оның элементтерін сауатты жүзеге асыру.

Дене тәрбиесі сабағында оқытудың дәстүрлі емес құралдарын қолдану барсында оқушылардың дене тәрбиесін дамыту технологияларын жетілдіруге; дене тәрбиесі сабақтарында оқушыларды адамгершілікке тәрбиелеуге, дене тәрбиесі арқылы жеке тұлғаның психофизиологиясын өзгеруге: өзін-өзі реттеуін қалыптастыру; дене тәрбиесі сабақтарын пәнаралық байланыс арқылы жетілдіру; дене қабілетін рухани құндылықтар арқылы дамыту; релаксация арқылы жеке тұлғаның психофизиологиялық қабілеттерін дамыту; психикалық қуат мүмкіндіктері мен дене тәрбиесін сабақтастырып дамытуға т.б. қол жеткізуге болады.

Қолданылған әдебиеттер тізімі

1. Мұхамеджанова, Ұ. Ж. Дене шынықтыру пәнін оқыту әдістемесі. - Астана, 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

Мерғазыұлы А.

2 курс магистранты

Ғылыми жетекшісі: Акжигитов Б.А.,

аға оқытушы, «Семей қаласының Шәкәрім атындағы университеті» КЕАҚ

СПОРТТАҒЫ ТӨРЕШІЛЕРДІҢ КӘСІБИ ҚЫЗМЕТІНІҢ СИПАТТАМАСЫ

Кез келген теориялық немесе практикалық зерттеудің басында диссертациялық жұмыс негізделген негізгі ұғымдардың түсіндірмесін анықтаған жөн.

«Arbiter» – жиі спорт төрешісі деп аталады, бұл сөз латын тілінен шыққан «arbiter» – дау делдалынан шыққан.

Төреші – спорттық әрекеттің маңызды бөлігі болып табылады, оның мақсаттары – Fair Play (әділ ойын) құндылықтарын сақтау, ойыншыларды және ойынды қорғау. Сонымен

қатар, білікті төрешілік ойыншылардың шеберлігін арттыруға әсер етеді. Төрешілердің тиімділігі мәселесінің маңыздылығы жоғары білікті төрешілік спортшылардың шеберлігін арттыруға қажетті жағдай туғызуында. Ойыншыларды жетілдіру қалыпты спорттық бәсекелестік жағдайында ғана мүмкін болады, төрешілік сапасы ойын заңдарына қайшы келмегенде.

Төрешілердың сапасын арттыру мәселесінің өзектілігі, жоғары білікті төрешілерді дайындау құралдары мен әдістерін ғылыми негіздеу қажеттілігін спорттық ойындардың жетекші мамандары бірнеше рет атап өтті.

Спорт ғылымы әдістерді терең дамытып, енгізді спортшылар мен жаттықтырушыларды дайындау, командалық спорт түрлері бойынша көптеген командалар заманауи бейнежазба құралдарымен, әртүрлі техникалық оқу құралдарымен жабдықталған, спортшылармен сабақтарға әртүрлі бейіндегі мамандар тартылады, спорттық ұжымдарда дайындықты үнемі кешенді бақылау жүргізіледі ойыншылар. Дегенмен, ұқсас зерттеулер мен әзірлемелер, оқытудың озық әдістері төрешілік саласына әлі әсер еткен жоқ.

Төрешілік мәселелердің ғылыми-әдістемелік тұрғыдан нашар көрінісі әдебиет, осы іс-шараларды таңдау және оқыту әдістемесінің жоқтығы футбол төрешілерінің шеберлігінің футболдың ойын спорты ретінде даму деңгейінен айтарлықтай артта қалуына әкелді.

Футболды дамытудың қазіргі кезеңі бәсекелестік режимдердің физикалық және психикалық шиеленістерінің айтарлықтай артуы, ойыншылардың орындаушылық шеберлігінің тұрақты, дәйекті ілгерілеуі және ауысым жылдамдығы жағдайында төрешілердің қызметін анықтайды ойын жағдайлары, функционалдық деңгейлерінің айтарлықтай артуына және ойыншылардың жылдамдық пен күшке төзімділігіне негізделген шабуылдарға бағытталған командалармен комбинациялық ойын.

Футболдағы арбитраж ерекше маңызға ие, өйткені ол төрешінің алаңның әртүрлі бөліктерінде туындайтын әртүрлі ойын жағдайларына субъективті жеке бағасына негізделген, бұл ең алдымен төрешінің тұрақты арнайы дағдыларын меңгеруді болжайды мамандықтар.

Қазіргі даму кезеңінде төрешілік талаптарын ескере отырып жалпы спорттық ойындар, атап айтқанда, футбол төрешілер үшін үнемі мақсатты дайындық қажет.

Төрешіліктің жоғары шеберлігін меңгеру ақыл-ой, физикалық және жүйке энергиясының айтарлықтай шығынын талап етеді және айтарлықтай қиындықтарға толы. Бірақ бұл күрделі мәселені арнайы дайындық арқылы, төрелік әдістемені терең меңгерумен және тұрақты практикалық қызметпен ұштастыра отырып шешуге болады.

Н.В. Ким өз жұмысында судья мамандығын ұсынады кәсіби маңызды тұлғалық қасиеттерді (зейінділік, тепе-теңдік, жауапкершілік, табандылық, адалдық, адалдық, ұқыптылық, шыдамдылық, өзін-өзі бақылау, төзімділік, табандылық, тәртіптілік, адалдық, эстетикалық, ұқыптылық, табандылық, батылдық, еңбекқорлық), кәсіби маңызды психофизиологиялық қасиеттерді (зейіннің жоғары шоғырлануы және оны тарату қабілеті, көрнекі есте сақтаудың үлкен көлемі, реакция жылдамдығы, жоғары дамыған интеллектуалдық қасиеттер, логикалық (операциялық) ойлау), кәсіби және маңызды физикалық қасиеттер (жалпы және арнайы төзімділік, жалпы және арнайы төзімділік), барлық физикалық қасиеттердің оңтайлы дамуы, қол қозғалысының жылдамдығы).

А.Р. Хайрулин таэквондодағы спорт төрешісінің жеке басын қарастырды, мамандық құрастырды, жарыс қызметіне талдау жасады, психофизиологиялық зерттеу негізінде таэквондодан спорт төрешілерін саралады. Автор таэквондодағы спортшылардың бәсекелестік әрекеттерін бағалаудың «ерекшеліктері, соның негізінде төрешілер өз шешімдерін қабылдайтынын көрсетеді, әрине, оларды жылдамдықтың күрделі моторлық реакциялары ретінде жіктеуге мүмкіндік береді. Автор күрделі моторлық реакцияны, бәсекелестік жағдайға дұрыс жауап беруді және антиципиенттік реакцияны бағалауға мүмкіндік беретін таэквонд«жарыстарына төрешілікті модельдеу» бағдарламалық-диагностикалық кешенін әзірледі.

Д.Н. Маркелов жарыс іс-шараларын және компьютерлік бағдарламалар кешенін бейне модельдеу негізінде тазквондодан төрешілерді дайындау әдістемесін әзірледі. Бұл әдістеменің негізі спорттық жекпе-жектердің виртуалды үлгілерін бағалау болып табылады және процесті автоматтандыру үшін компьютерлік бағдарлама әзірленді.

Спорттық күресте төрешілерді іріктеу мәселелерімен Г.П. Венглинский. Күрестегі бәсекелестік белсенділікті бағалау перцептивті, психикалық және сенсомоторлық операцияларды дәйекті жүзеге асыруда жатыр. Төрешінің дайындық деңгейі бағалау мен шешудің жылдамдығымен, сондай-ақ дұрыстығымен сипатталады.

Ф.Б. Дмитриева баскетболдан төрешілерді дайындау мәселелеріне тоқталды. Төрешілерді дайындаудың кешенді әдістемесі әзірленді, ол теориялық және практикалық дайындықты (ойын ережелерін білу, қозғалыс механикасы және арнайы дене шынықтыру) қамтиды. «Кешенді әдістеменің мәні ойын алдындағы әңгіменің әзірленген тақырыбы - көзқарас пен арнайы дене шынықтыру дайындығы арқылы теориялық, практикалық дайындықтың өзара байланысында жатыр».

Көптеген спорт түрлерінде төрешілердің дене шынықтыру мәселелері не мүлде қозғалмайды, не тек үзінділермен қарастырылады. Баскетбол және хоккей жұмыстарында бұл тақырып көп дәрежеде ашылады, бұл ең алдымен төрешілердің кәсіби қызметті жүзеге асыру үшін дене дайындығы деңгейіне қойылатын жоғары талаптарға байланысты.

Спорттық ойындарда төрешілер үшін дер кезінде және қатесіз шешім қабылдау үшін ойын эпизодтарын кеңістіктік-уақыттық қабылдау маңызды.

Көптеген спорт түрлері бойынша төрешілер үшін шешім қабылдау кезінде визуалды анализатор ең маңызды болып табылады. Оның көмегімен жарыстар кезінде төрешілер қоршаған ортаны, спортшылардың және басқа төрешілердің әрекеттерін қабылдайды. Көрнекі қабылдаулар объектілердің өлшемін, түсін, қашықтығын және қозғалыс жылдамдығын тануға мүмкіндік береді.

Төрешілер қызметінің әлеуметтік-экономикалық сипаттамалары спорттың әртүрлі түрлерінде ерекшеленеді. Әдетте, жарыстар жақсы ұйымдастырылса, төрешілерге жарыс өтетін жерге бару және қайту, тұру және жарыс кезеңінде тамақтану ақысы төленеді». Жарыс ережелері, әдетте, спорт төрешілерінің жұмысы үшін сыйақысын және (немесе) шығындарын өтеуді анықтайды. Жұмысқа ақы төлеу жарыс деңгейіне және төрешінің біліктілігіне байланысты. Спорт төрешілері сапасыз төрешілік үшін ерекше жауапкершілікке тартылуы мүмкін.

Айта кету керек, спорт төрешілері өз өкілеттіктерін тек жарыс процесінің өзінде ғана емес жүзеге асыра бастайды. Оларды жарыс басталғанға дейін де, одан кейін де орындау үшін жауапкершіліктердің тұтас кешені белгіленеді.

Қазіргі уақытта спорттық жарыстарға төрешілік ету - төренің оларды ұйымдастыру мен өткізуде, спорттық нәтижелерді тіркеуде, жеңімпазды анықтауда, жарыс ережелерінің орындалуын бақылауда және т.б. көптеген функцияларды орындауының күрделі процесі. Төрешілердің білікті, объективті және айқын әрекеттері олардың сыртқы бақылау позициясының көрінісі ғана емес, сонымен қатар жарыс процесінің барлық қатысушыларына қатысты тәрбиелік функцияларды орындайды.

Төрешінің жұмысына қойылатын талаптардың артуы ойыншылар арасында кәсібиліктің артуына әкеледі, өйткені төрешінің рөлі тек қана емес ережелердің сақталуын техникалық бақылау, сонымен қатар спортшылар мен көрермендер үшін оқу процесінің маңызды бөлігі болып табылады.

Футболдағы төрешілер жұмысының маңыздылығын асыра бағалау мүмкін емес. Ойынға жиырмадан астам ойыншы қатысатын фактілерді ескере отырып, матч барысында көптеген қиын жағдайлар туындайды, ойын алаңы үлкен, ережелер күрделі, ал көлемі мен көрерменнің назары үлкен, төрешілікте футбол төрешісінің рөлі ең қиын деп айта аламыз.

Футбол төрешісінің қызметі футболшылардың ойынын ережеге сәйкес басқаруға бағытталған. Қазіргі қоғам мәдениетінің феномені ретінде футболдың әлеуметтік-психологиялық маңыздылығына байланысты төреші қызметінің маңыздылық дәрежесі де

арта түсетінін ескеру қажет. Нәтижесінде төреші әлеуметтік назардың жоғарылау аймағында болады және ол айтарлықтай психологиялық жүктемені бастан кешіруі керек.

Мінезі мықты төреші матч алдында болуы керек кез келген жағымсыз естеліктерден, тәжірибелерден алшақтау үшін қажет нәрсенің бәрін жасаңыз және жағдайды дұрыс бағалай отырып, бөгде тітіркендіргіштердің әсерін барлық құралдармен жойыңыз.

Футбол төрешісінің белсенді қызметі – қиынның бірі спорттық мамандықтар, өйткені матчта орындалған жұмыстың жақсы нәтижесі күнделікті тынымсыз жұмысқа байыпты көзқараспен ғана қол жеткізуге болады, бұл оның ұзақтығына қарамастан, жалықтырмайды, бірақ қуаныш әкеледі.

Ал ол үшін шеберлігіңді шыңдап қана қоймай, өз болмысыңды жасау керек.

Табандылық, сенімділік, шешімділік – бұл принциптер, бұл адамға өмірде, футболда белгілі бір орын табуға және танымалдыққа ие болуға көмектеседі. Бірақ танымалдылық икемді және оның соңынан жүгірмейтіндерге тұрақты түрде ереді. Төрешінің өмірі үздіксіз, үздіксіз емтихан. Және әрбір – матчты төреші деп аталу құқығына арналған сынақ.

Мінезі мықты төреші матч алдында болуы керек кез келген жағымсыз естеліктерден, тәжірибелерден алшақтау үшін қажет нәрсенің бәрін жасаңыз және жағдайды дұрыс бағалай отырып, бөгде тітіркендіргіштердің әсерін барлық құралдармен жойыңыз.

Мерғалиева І.Д.

студент 1 года обучения

Научный руководитель: Кожмякина Н.Н.

*ст. преподаватель НИИ профилактической медицины
имени академика Е.Даленова*

*НАО «Медицинский университет Астана»,
город Астана, РК*

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Введение: Физическая активность играет существенную роль в поддержании хорошего здоровья и психического благополучия людей, но это еще не все: она не только положительно влияет на психическое и физическое здоровье людей, но и недостаток физических упражнений оказывает негативное влияние на экономику страны в целом. Кроме того, отсутствие физической активности не только увеличивает риск инфекционных заболеваний (НИЗ), но и вносит значительный вклад в рост заболеваемости и смертности у пациентов, страдающих этими заболеваниями. Напротив, физическая активность снижает риск НИЗ, таких как сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет 2 типа и рак, в зависимости от дозы; регулярные физические упражнения также связаны со многими преимуществами для здоровья и отсроченной смертностью. Соответственно, существует острая необходимость в расширении наших знаний, восприятия и осведомленности о физической активности и ее влиянии на здоровье человека, что в конечном итоге способствует развитию здорового общества. В текущем обзоре основное внимание будет уделено пользе физической активности для здоровья человека.

Цель исследования: изучить пользу физической активности для здоровья.

Задачи исследования:

1. Проанализировать влияние физической активности на соматические заболевания.
2. Провести анализ влияния физической активности на контроль веса и ожирение
3. Выявить влияние физической активности на психологическое здоровье

Методы исследования: теоретический анализ литературных источников.

Влияние физической активности на сердечно-сосудистые заболевания:

Физическая активность творит чудеса со здоровьем сердца и кровообращением. Это можно оценить по простому факту: мужчины менее подвержены серьезным сердечным

заболеваниям, чем женщины, потому что, как правило, они более физически активны. Физическая активность, однако, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний у женщин на 30-40%. Регулярные физические упражнения ослабят хронические сердечные заболевания за счет улучшения работы сердечно-сосудистой системы (сокращение и расслабление сердца улучшаются благодаря эффективному перекачиванию крови и кровообращению) и за счет увеличения объема легких, что облегчает поступление кислорода и улучшает расширение кровеносных сосудов. Идеально для этого подходят умеренные кардионагрузки: бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, скандинавская ходьба, лечебная гимнастика и даже обычные прогулки на свежем воздухе. Альтернативный вариант для любителей спортзалов: велотренажер и аэробика.

Влияние физической активности на сахарный диабет 2 типа: Сахарный диабет 2 типа в основном наблюдается у взрослых старше 40 лет, но также у детей и молодых людей, ведущих малоподвижный образ жизни и страдающих ожирением. Исследования показали, что ФА улучшает контроль уровня глюкозы в крови и замедляет развитие диабета 2 типа. Люди с высоким риском ожирения и наследственной или нарушенной толерантностью к глюкозе могут снизить риск развития диабета 2 типа с помощью быстрых физических упражнений. Физическая активность снижает риск развития диабета за счет долгосрочного и краткосрочного улучшения действия инсулина для лучшего контроля уровня глюкозы.

Влияние физической активности на контроль веса и ожирение: Ожирение имеет сильную взаимосвязь с отсутствием физической активности. Общеизвестно, что люди, ведущие малоподвижный образ жизни, имеют более низкий уровень метаболизма и склонны со временем набирать вес и становиться тучными, в то время как те, кто регулярно занимается физическими упражнениями, ходьбой или другими формами физической активности, имеют более высокий уровень метаболизма и худощавы. Кроме того, меньшая физическая активность означает меньшие затраты энергии, что со временем приводит к увеличению веса и наоборот. Ожирение в наши дни превратилось в эпидемию, и почти половина населения мира страдает ожирением. По данным Национального центра общественного здравоохранения Казахстана, свыше 20% казахстанцев страдают ожирением. Кроме того, ожирение из года в год молодеет: дети младшего возраста страдают им в 10 раз чаще, чем 40 лет назад. Согласно последним данным, подготовленным ВОЗ и Минздравом республики, в Казахстане 21 процент детей в возрасте 6–9 лет имеют избыточный вес или ожирение. Для 8-летних девочек этот показатель составляет около 18 процентов и остается практически неизменным с 2015 года. Тенденции среди мальчиков вызывают обеспокоенность у экспертов: за период с 2015 по 2020 год распространенность избыточного веса и ожирения среди 8-летних мальчиков выросла более чем на 5 процентов и достигла 24 процентов. Эти растущие тенденции к ожирению и избыточному весу в значительной степени зависят от отсутствия физической активности, а также от привычек питания. Режим питания с жареной и богатой жирами пищей в сочетании с высоким потреблением сахара и соли, меньшим количеством овощей и фруктов и большим количеством красного мяса являются факторами, способствующими высокому ИМТ у половины населения Земли. Физическая активность в сочетании с правильным приемом пищи оказывает обратное влияние на увеличение веса и ожирение. Высокая физическая активность приводит к высоким затратам энергии и, соответственно, уменьшению количества накопленных жиров и снижению ИМТ.

Влияние физической активности на рак: Из-за малоподвижного образа жизни населения, рак становится ведущей причиной смерти в Европе. Физическая активность играет значительную роль в снижении риска развития рака: у физически активных мужчин риск развития рака толстой кишки на 30-40% ниже, в то время как у физически активных женщин риск развития рака молочной железы на 20-30% ниже. Физическая активность снижает риск развития рака за счет уменьшения длительного воспаления в кишечнике, что способствует уменьшению случаев рака толстой кишки, повышает способность иммунной системы бороться с раком и улучшает гормональный баланс.

Влияние физической активности на здоровье опорно-двигательного аппарата: Регулярные физические упражнения способствуют повышению плотности костной ткани, здоровью суставов, крепким мышцам, сухожилиям и связкам, а также оптимальному росту и развитию. Кроме того, они развивают функциональную способность пожилых людей поднимать, переносить тяжести, подниматься по лестнице и т.д. и снижают риск остеопороза и переломов бедра. Физическая активность может оказывать благотворное влияние на некоторые заболевания опорно-двигательного аппарата

Влияние физической активности на психологическое здоровье: Психическое состояние каждого человека действительно может быть улучшено с помощью физических упражнений, которые могут уменьшить последствия депрессии, улучшая настроение и ощущения. Кроме того, это может улучшить осознание стресса и эффективность сна. Физическая активность помогает когнитивным способностям молодых людей, их способности к обучению и суждениям, а также их успеваемости. Как показывают многие исследования, психическое здоровье может быть улучшено с помощью физических упражнений: физическая активность включает в себя движение тела и использование мышц, например, при ходьбе, беге, танцах, плавании, занятиях йогой или работе в саду. С психическими расстройствами легкой и умеренной степени тяжести, включая депрессию и тревогу, можно эффективно бороться, занимаясь физической активностью. Доказано, что повышенные аэробные упражнения или силовые тренировки значительно уменьшают симптомы депрессии. Более того, регулярные физические упражнения, по-видимому, приносят пользу, сравнимую с преимуществами медитации или релаксации при симптомах тревоги и панического расстройства.

Социально-экономические последствия физической активности в отличие от гиподинамии выражается в следующем. Физическая активность способствует развитию мозга, эмоциональному и социальному здоровью, эффективности работы и продуктивности труда, что приводит к улучшению жизненных навыков, таких как выдержка, самоконтроль, пунктуальность, эмоциональная регуляция, принятие решений и постановка целей. Риски, связанные с физической активностью, обычно затрагивают опорно-двигательный аппарат, такие как напряжение мышц или вывих сустава. Эти проблемы возникают при выполнении слишком большого количества упражнений без надлежащей разминки или тренировки. Человек с сердечными заболеваниями подвергается более высокому риску сердечного приступа, если он занимается активной деятельностью без предварительной разминки. Эти риски можно снизить, просто соответствующим образом разогреваясь перед началом более интенсивных упражнений. Чтобы подготовить организм к повышенным нагрузкам на кости, мышцы, сердце и легкие, упражнения для укрепления мышц следует выполнять постепенно.

Вывод: Изучив показания Национального центра общественного здравоохранения Казахстана и список литературы указанный ниже, можно сделать вывод, что физическая активность полезна не только для здорового образа жизни, но и действительно необходима для смягчения серьезных последствий различных хронических неинфекционных заболеваний. Рекомендуемый уровень физической активности в сочетании со здоровым питанием, может помочь восстановить и поддерживать здоровое тело и, соответственно, наполненную экстазом жизнь.

Литература

1. Hershey MS, Martínez-González MÁ, Álvarez-Álvarez I, Martínez Hernández JA, Ruiz-Canela M. The Mediterranean diet and physical activity: better together than apart for the prevention of premature mortality. *Br J Nutr* 2021;
2. Alvarez-Alvarez I, Zazpe I, Pérez de Rojas J, Bes-Rastrollo M, Ruiz-Canela M, Fernandez-Montero A, Hidalgo-Santamaría M, Martínez-González MA. Mediterranean diet, physical activity and their combined effect on all-cause mortality: The Seguimiento Universidad de Navarra (SUN) cohort. *Prev Med* 2018;

3. Martínez-González MA. The SUN cohort study (Seguimiento University of Navarra). Public Health Nutr 2006;
4. Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund U Lancet Physical Activity Series Working Group. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. Lancet 2012;

Музафаров Д.Т.

2 курс магистранты

Ғылыми жетекшісі: Сайтбеков Н.Д.

PhD докторы, Батыс Қазақстан

инновациялық-технологиялық

университеті, Қоғамдық пәндер жән

дене мәдениеті кафедрасы

БАСТАПҚЫ СПОРТТЫҚ ДАЙЫНДЫҚ КЕЗЕҢІНДЕ ЖАС БАСКЕТБОЛШЫЛАРДЫҢ ҚОЗҒАЛЫСЫН - ҮЙЛЕСТІРУ ҚАБІЛЕТТЕРІН ЖЕТІЛДІРУ

Спорттық резервті дайындау сапасын жоғарлату балалар-жасөспірімдер спорт мектебінің ең басты міндеттерінің бірі болып табылады. Бұл міндетті шешу көпжылдық дайындау жүйесін жаңартумен, оқу-жаттығу үрдісін ұйымдастыру тәсілдері мен технологиясын оңтайландырумен, дайындау мақсаты мен нәтижесін басқаша ойлаумен байланысты.

Қазіргі уақытта балалар спорт мектептері объективті, сонымен қатар субъективті сипаттағы мәселелердің көптеген мөлшерімен қақтығысады. Объективті себептерге терең толығырақ бармай жас спортшылармен оқу-жаттығу жұмыстарын ұйымдастыруда кемшіліктеріне назар аудару қажет. Бұл кемшіліктер табиғаты жоғары нәтижеге жетуге ұмтылуда баскетболшылардың уәждемелі енжарлығымен түсіндіріледі. Қалыптасқан жағдайды шешу оқу-жаттығу үрдісіне баскетболшылардың танымдылық белсенділігін дамытуға бағытталған жаңа технологияларды енгізу жолымен мүмкін. Әрбір жас спортшы тек қана өзіне тән танымдылық қызметінің ерекшеліктерімен, мінезімен, тәртібімен, эмоциясымен ие болатын ескеру керек, ол жаттығу үрдісінде саралауды қажет етеді. Жаттықтырушы танымдылық белсенділік не екенін білу, баскетболшыларда оны дамыту жағдайлары мен ерекшеліктері қандай, оқыту үрдісінде оларды тануды қандай тәсілдермен жандандыра білу қажет [1].

Балалар-жасөспірімдер мектебі қосымша білім беру мекемесі болып бұл үрдістен шетте қалмауы қажет. Жас спортшылармен оқу-жаттығу қызметіне заманауи ақпараттық технологияларды кірістіру жөнінде сөз. Спорттық дайындыққа жаңа білім беру бағдарламаларын енгізу жаттығу үрдісінің тиімділігін жоғарлатуға мүмкіндік береді, жас баскетболшылардың зияткерлік әлеуетін дамытуда жаңа мүмкіндіктерді ашады [2].

Заманауи баскетбол спортшылардың дайындығының әр түрлі түрлеріне жоғары талаптарды ұсынады: жалпы және арнайы дене дайындығы, техника-тактикалық, психологиялық және басқалары. Бұл ұлттық жинақ және жетекші клубтық командалардың деңгейінде бәсекелестіктің күшеюімен негізделген, олар құрлықтық кубоктық турнирлердің ойындарында қатысады. Сондықтан жоғары білікті баскетболшыларды дайындауды басқару жүйесінде техникo-тактикалық қызметтің көрсеткіштерін педагогикалық талдау мен түсіндіру өзекті мәселе болып табылады. Біздің елде білікті жаттықтырушы-оқытушылар кадрларымен қамтамасыз етілген балалар-жасөспірімдер баскетбол мектептерінің кең желісі әрекет етеді.

Баскетболда білікті спортшылардың техника-тактикалық әрекеттерін жетілдіру процесінде мәселелері даралауға зерттеулер арналған, онда баскетболшылардың техника-

тактикалық әрекеттерін мен жарыс үрдісін жеке факторлық құрылымын жетілдіру үрдісінде жеке тәсілдер тиімділігінің мәселелері қозғалады [4].

Баскетболшыларды дайындауды басқару үрдісінде осы көрсеткіштердің сандық және сапалық есебі жылдық макроциклдің әр түрлі құрылымдық білім берулерінде техника-тактикалық әрекеттері тиімділігінің оң динамикасына қол жеткізуге мүмкіндік беретіні көрсетілген, ол әсіресе спорттық ойындардың командалары үшін маңызды.

Кейбір авторлар заманауи баскетболда білікті спортшылар мен командалар техникалық, жалпы және арнайы физикалық дайындығында едәуір артықшылықтарға ие болмайды деп белгілейді [5].

Жарыс үрдісін әрі қарай жетілдірудің және жоғары спорттық нәтижелерге жетудің негізгі бағыты ретінде спорттық дайындықтың көрсетілген компоненттерінің салыстырмалы түрде тең болған кезде тактикалық дайындығын қарастыру ұсынылған. Одан басқа, спортшылардың антропометрикалық көрсеткіштерінің және белгілі бір техника-тактикалық әрекеттерді орындау кезінде биомеханикалық ерекшеліктерінің едәуір рөлі көрсетілген.

Сонымен қатар, баскетболдағы техника-тактикалық әрекеттер айқын ерекшелікке ие екені белгіленеді, ол жарыстың ережелерімен және оң спорттық нәтижеге қол жеткізу қажеттілігімен, турнирлік күрестің барысымен, арбитраждың әдістемелік ерекшеліктерімен, бақталастықтың және ішкі командалық бәсекелестіктің психологиялық факторларымен анықталған [6].

Ойын барысында баскетболшылар тек қана қысқа уақытта өте тиімді түрде команда бойынша серіктестерімен өзара әрекет ету қажеттілігімен ғана емес, сонымен қатар қарсылас команда ойыншыларының кедергісін еңсерумен қақтығысады, ол баскетболшылардың жедел ойлауға жоғары талаптарды қояды. Спорттық ойындардың өкілдері басқа спорттық ойын түрлерінің өкілдерімен салыстырғанда шешімдерді қабылдау жылдамдығында елеулі үстемдікке ие екені белгілі. Баскетбол ойын жағдайындағы өзгерістердің ықтималдықты тұрақты есепке алу қажеттілігімен, ал сонымен бірге эмоционалдық қиын жағдайларда шешімдерді қабылдау міндетімен байланысты, сондықтан ойында ойлаудың жылдамдығы таптырмайды.

«Уақытты сезінуді» дамыту негізінде талдағыштардың қиын кешенінің өзара әрекеті жатыр, себебі уақытты қабылдау кеңістікті қабылдаумен байланысты. Сөзсіз, әр түрлі ойын амплуасындағы баскетболшыларға уақыт аралықтарын мамандандырылған қабылдаумен ие болуы тиіс. Қорғаушылар уақытша аралықтарда 2-4 секунд жақсы бейімделу қажет, себебі бұл тікелей шабуылда және қорғаныста ойынды ұйымдастырумен байланысты. Орталық шептегі ойыншылар үшін алаңның үш секундалық аумақтың ойынына ережелермен бөлінген үш секундтық аралық маңызды. Шабуылдаушыларға бір секундалық аралықты, лақтырудың тұрақты аралығын «сезіну» қажет [7].

Дамытудың заманауи кезеңінде баскетбол едәуір түрде қарқыны артты. Бұл туралы допты меңгеру ұмтылуда ойыншылардың маневрлеу және қозғалыс жылдамдықтарын жоғарлату көрсетеді. Ойын жылдамдығы едәуір түрде жоғарлады және сақиналы торқалтаны шабуылдауға бөлінген уақыттың аралығының өзгеруіне байланысты болды. Ойын өте қарқынды болды және ойыншылардан үлкен физикалық күш-жігерін қажет етеді.

Көріп отырғанымыздай, ойыншыларды қызметі бойынша бөлу өз мәнін жоғалтпайды. Оларды қызметіне қарай бөлместен толық әмбебап баскетболшы шығару қате, себебі ол ойыншылардың морфологиялық ерекшеліктерін, олардың қандай да бір жарыс міндеттерін шешуге бейімділігін және қабілеттілігін ескермейді. Ойыншыларды қызметіне қарай тиімді бөлу олардың өз мүмкіндіктерін толық ашып көрсетуге барынша қолайлы жағдай қолайлы жағдай жасайды, демек әрбір ойыншыны команда ұжымының ортақ мүддесі үшін тиімді пайдалануға болады.

Қолданылған әдебиеттер тізімі

1. Макаров Ю.М., Сысоев А.В. Диагностика познавательной активности баскетболисток 13-15 лет в учебно-тренировочном процессе в специализированной детско-

юношеской спортивной школе олимпийского резерва // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», – 2012. - № 1 (83). -Б. 83.

2. Макаров Ю.М., Сысоев А.В Развитие познавательной активности с использованием трех факторного сопровождения учебно-тренировочного процесса баскетболисток 13-15 лет // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», – 2012. - № 3 (85). - Б. 112.

3. Платонов В. Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. Отечественный и зарубежный опыт: история и современность / В. Н. Платонов. - М.: Сов. спорт, 2010. - 312 с.

4. Платонов. В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. - К.: Олимп. лит., 2013. - 624 с.

5. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта / Ж. Л. Козина. - Х.: Точка, 2009. - 396 с.

6. Бондарь А. И. Принципы современной тактики позиционного нападения в баскетболе / А. И. Бондарь, В. А. Иванский, В. Ф. Фомин, Л. Г. Лаврова // Ученые записки. - 2012. -№ 15. - Б. 106-112.

7. Дорошенко Э. Показатели технико-тактической деятельности как фактор управления подготовкой баскетболистов высокой квалификации//Журнал Наука в олимпийском спорте. – 2012. - № 3 (85). -Б. 17-22

Мукажанов Н. К.

заведующий кафедры «Физическая культура и спорт

Бейсембеков М. Б., Мулькбаев Ж. С. магистранты 2 курса

Өзгерисхан Н. преподаватель, магистр

НАО Университет имени Шакарима г. Семей

ВОЛЕЙБОЛ ОЙЫНЫНЫҢ ТЕХНИКАСЫН ЖІКТЕУ

Ойын техникасы – жарыс нәтижелерін қамтамасыз ететін арнайы амалдар мен орындайтын тәсілдер: тұрыс және ауыстыру, беру, беруден допты алу, шабуыл ұрыс үшін беру, шабуыл ұрыстар мен жалған әрекеттер, тосқауыл, алаңның түбінде шабуыл ұрыстар мен жалған әрекеттерден допты алу, шабуыл ойыншыларын және қорғаныста серктестерді сақтандыру.

Негізгі техникалық амалдарды ерекшелейді: беру, әрі қарай беру, шабуыл ұрыс, беруден допты қабылдау, тосқауыл, және әртүрлі ойын жағдайларында негізгі амалдардың орындауын қамтамасыз ететін немесе олардың құрамдас бөлігі болып табылатын (секіруде, құлауда, төмен немесе жоғары тұруда, әрі қарай беру, секіруде беру, жүгіру ұмтылысынан секірудегі шабуыл ұрыс) қосымша (ауыстыру, тұрыс, секірулер, құлау).

Әрі қарай беруді орындау техникасы

1. Орнықты тұрыстан алдыға әрі қарай берулер.

Ойыншы доппен кездесетін болжаулы орынға қадаммен немесе жүгіріспен жылжу. Соңғы өкшелі қадамда өкшелерді бір-біріне параллель иық деңгейі немесе келесі беру бағытына байланысты бірінің алдына бірі қою орынды болады.

Бастапқы жағдайда (БЖ) аяқтар тізеде бүгілген, қолдардың үлкен саусақтары қастардың деңгейінде орналасады. Сұқ және үлкен саусақтар үшбұрыш құрайды, одан ойыншы жақындаған допты бақылайды.

Қолдың саусақтары біріктірілген, сопақ қалпы бар, және тиімді қозғалыста өзінше ожау құрайды.

Доп таянғанда аяқ тізеден бүгіледі, және денені жоғары көтереді. Шамалыдан соң қол кіріседі – олар допқа ұшу бағытын береді, аяқ тез және жылдам бүгіледі, ал қол доптың ұшуын қамтамасыз етіп, жай бүгіледі. Қолдың саусақтары бүгілу жағдайын сақтайды, онда алақан әрі қарай берудің бағытына перпендикуляр болады.

Допты ұру кезінде, үлкен саусаққа доптың амортизациясы бойынша негізгі салмақ түседі, сұқ саусақ білезік буынының негізгі бөлігі, ортаңғы аз мөлшерде, аты жоқ саусақ пен кіші саусақ ұшу бағытын реттеп, допты бр жақты бағытта ұстап қалады.

Доп ұшқаннан кейін қолды белгілеу қозғалыспен қоса аяқталғаннан толық тоқтағанға дейін ұсынылады.

Егер доп ұшу кезінде айналмаса немесе аз айналса (сағат тілі бойынша) — әрі қарай беру, дұрыс.

2.Тоқтау кідіріс жасау, артқа қарай лақтыру жағдайы.

Артқа қарай лақтыруды, бір аяқ екінші аяқтан алға қарай тұру жағдайында орындаған дұрыс. Қолдар білезіктермен бастан жоғарыдай етіп қойылады. Ұру қозғалысында бірінші аяқтар түзеледі және ойыншы бір уақытта дененің кеуде кеуде және бел бөліктерінде еңкейеді. Содан кейін жұмысқа қолдар қосылады: олар шынтак буында ашып көтереді. Әрі қарай берудің ұшу бұрышы, биіктігі және бағыты белде еңкею мөлшерімен реттеледі.

3.Секіріп тұрып екі қолмен лақтыру – шабуыл, ұрыс үшін арналған секіру ретінде.

Ұшу барысында қолдар бастан жоғары шығарылады және де треліп тұрып лақтыру жағдайындағыдан гөрі биігірек, үлкен саусақтар бастың деңгейінде орналасады.

Алаңдату әрекеттерімен лақтыру.

Бұның мәнісі – дайындық фаза бір техникалық амалдан, ал негізгісі – басқадан тұрады. Мұндай лақтырудың мысалы ретінде «лақтырып жберу» болады.

Дайындық фазада ойыншы екпін, сермеу – тура шабуыл ұрысты орындауға тән барлық әрекеттерді орындайды. Бірақ қол сермеу жағдайында белгіленбейді.

Ойыншы ұшудың жоғары нүктесіне жетп, денесін торға перпендикуляр бұрып, бір уақытта «ұратын» қолын басының артына түсіреді де басқа қолын секіріп тұрып лақтыру үшін бастапқы жағдайға көтереді.

Артқа қарай лақтыру кезінде алаңдату осылай орындалады. Ойыншы барлық өзінің түрімен алдыға қарай лақтыратынын көрсетеді, бірақ соңғы сәтте ол доп басынының үстінде болуы үшін доптың астына жылдам тұрады да, артқа қарай лақтыру техникасымен байланысты барлық қимыл-қозғалыстарды орындайды.

Әрі қарай беру әдісінің техникасы

Бастапқы жағдай – аяқ иықтың бойымен бірдей, параллель немесе екіншісімен алға (келесі әрі қарай берудің бағытына байланысты) тізеден бүгілген. Қол түзелген және алға-төмен бағытталған, шынтак жақындасқан, саусақтар біршама байланысқан. Кеуде аздап алға бұрылған әдісті жүзеге асыра отырып, ойыншы әрі қарай беру кезінде доп алдында тұратындай етіп тұрады.

Доп саусаққа жақындап иықпен қабылданады. Түзу қол қозғалысымен алға-жоғары иық буынымен ғана жүзеге асырылады. Кеуде түзеліп, аяқ бүгіледі.

Допқа ілесетін қимыл-қозғалысты аяқ және кеуденің бүгілуімен, қолдың алға-жоғары жылжуы, доптың соңынан кеудені түзеп, аяқты бүгіп түзеледі. Бұл амалдың техникасы ойыншыға доптың ұшу жылдамдығымен және оның траекториясының биіктігіне байланысты. Доп белдік деңгейінен төмен баяу ұшқанда, ойыншы нық тұрғанда, оны төменнен қолдың алға-жоғары түзелген қозғалысымен қабылдайды.

Кейде допты оның бір жағынан ұшып бара жатқан кезінде ұстауға тура келеді. Бұл жағдайда ойыншы доп жаққа бұрылады, біріккен қол келе жатқан допты қағып алады. Кеуде доптан басқа жаққа бұрылады, сол кезде бір иық доп ұшқан жаққа қарай көтеріліп, екінші иық түседі. (егер қолдар допқа қарай бағытта ашық болмаса, ол сол жаққа бағытталады).

Шабуыл ұрыс.

Шабуыл ұрыстар иықтың көлденең өсі бойынша, әрі қарай беру сипатына, бағыты бойынша және ұрғаннан кейін доптың ұшу жылдамдығы, атака сипаты бойынша бөлінеді.

Ұрысты иықтың көлденең өсі орналасуы бойынша бөлінеді:

- Түзу

- иықтың көлденең өсі ұрыс кезінде тордың жазықтығына параллель;

- бір жақты
- иықтың көлденең ұрыс кезінде тордың жазықтығына перпендикуляр немесе үшкір бұрышта болады.

Әрі қарй беру сипаты бойынша:

- ұшу траекториясының жоғарғы нүктесіне жеткеннен кейін түсетін өлшенген доп бойынша;

- ұшу траекториясының жоғарғы нүктесіне жеткеннен кейін ұмтылып, шығаратын доп бойынша;

- ұшу траекториясының әр түрлі нүктесінде өлшемделген доп бойынша;

Ұрғаннан кейін доптың бағыты және ұшу жылдамдығы бойынша

- кадам бойынша

- ұрғаннан кейін доптың ұшу бағыты шабуыл жасаушы ойыншының жүгію бағытымен шамамен сәйкес келеді;

- бұрылумен

- ұрғаннан кейін доптың ұшу бағыты шабуылшының жүгіруімен сәйкес келмейді.

Шабуыл сипаты бойынша:

- Ұрғаннан кейін доптың ұшуының жоғары бастапқы жылдамдығына көңіл бөлінгендегі күшке (бағыты есепке алынбайды);

- ұрғаннан кейін доптың бағытына ғана көңіл бөлінгендегі дәлдік;

- бір қолмен орындалатын жалған шабуыл әрекеті, екі қолмен орындалатын жалған шабуыл әрекеті.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Беляев А.В. Обучениетехникеигривволейболиеесовершенствование. - М.: ВФВ, 1995.
- 2 Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов. М., Ф и С, 1862.
- 3 Ивойлов А.В. Волейбол для всех. М., Ф и С, 1979.
- 4 Фурманов А.Г. Начальное обучение волейболистов. Минск, 1976.
- 5 Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев 1997.

Мусағалиев А. Т.

2 курс магистранты

М.Өтемісов атындағы БҚУ, Орал қаласы, ҚР

ГРЕК-РИМ КҮРЕСІМЕН АЙНАЛЫСАТЫН ЖАС СПОРТШЫЛАРДЫҢ ТӘРБИЕСІ МЕН СПОРТТЫҚ ДАМУ МӘСЕЛЕЛЕРІ

Жасөспірімдердің жас ерекшеліктерін біліп, оқытушы көрсету оқулығын көбірек пайдалану керек. Техниканы үлгілі көрсету қажет және дұрыс негізгі бөлшектерін бейнелеп түсіндіру. Жасөспірімдер олай өтпеген сәтте дұрыс емес қимылдар меңгереді және дағдыланады. Техниканы үлгілі көрсету қажет және дұрыс, негізгі бөлшектерін бейнелеп түсіндіру. Жасөспірімдер қарсы жағдайда дұрыс емес қимылдарды меңгеріп және дұрыс емес дағдыны шығарады. Оқытушы оқу құралдары оқушылардың дене дамуының мүмкіншілігіне келуіне қадағалау керек. Егер оқу материалдары дене дайындығының күшін керек етсе, ал айналысушылар оған дайын болмаса, онда оны үйретуді кейінге кеш мерзімге қалдыру керек (мысалыға, артқа иіліп лақтыруды үйретуді). Басқа оқиғада айналысушылар күрделі үйлестіру әдістерін қабілеттілігін меңгереді, дене дайындығының күші онша керек етпейтін, мысалыға, қолынан жұлқып ауыстыру. Бұл әдісті жаттағудың бірінші айында үйретуге болады. Жасөспірімдерді жарысқа олардың дайындығын есепке алып қатыстыру керек [3].

Жасөспірімдерді күреске үзіліссіз және біртіндеп үйрету қажет. Қайталағанда бұрын үйренген материалды дәл шығаруға назар аударуға және байқалған кемшілігін уақталы

дұрыстау барысында жасөспірімдер жасында бірінші дәрежелік маңызына жан жақты дене дайындығы керек.

Оған кіретін: мүсінін дұрыс құру, жан жақты дене дайындығы, қимылдық дағдыны құру, техникалық қимылдарды меңгеру үшін дене қасиеттерін дамыту, жеткілікті қасиеттерін дамытуын шыңдау.

Балуан күші дегеніміз— күрес үстінде бұлшық ет күшін пайдалану арқылы қажетті қозғалыс жасап, өзіне қарсы бағытталған күштерді жеңу.

Спорттық күрестен жасөспірімдерді оқыту және жаттығу бекітілген бағдарламаға сәйкес орындалады. Бағдарламаның материалдары өте кең және қиын. Оны меңгеру үшін жасөспірімдерге ересектерге қарағанда ұзақ уақыт керек етеді. Бағдарламаны ойдағыдай меңгеру, жаттығу барысында тәрбиелік мінездемесінен өту қажет.

Тәрбиелік мақсаты қалай шешілсе, содан жас адамның әрі қарай қызметіне байланысты болады. Қатысушыларды мақсатқа және міндетке түсінуге үйрету керек, олардың жолдарын және құрамын шешуге, табыстарын және кемшіліктерін талдауға. Алға қойған мақсаттан басқа, жақын арадағы міндеттерін анықтау өте маңызды. Мысалыға: анықталған әдістің техникасын меңгеру, серігіне көп әдістерді жасау т.б. Жақын араға міндет қойып, бір әдістің техникасын меңгеріп, жаттықтырушы бұл не үшін керек екенін көрсетеді. Кішкене уақыт аралық арқылы, жасөспірім сол әдістің техникасын меңгерген соң, ол қанағаттанарлық алады. Сондықтан өзінің қимылдарына дұрыс баға беруіне үйрету маңызды. Мұны әр жаттығуда орындау қажет. Егер жасөспірім сәтсіздігінің себебін анықтай алмаса, онда жаттықтырушы оның дұрыс жауабына әкелдіру қажет. Сондай қимылды басқа әдісте көрсету. Әсіресе жасөспірімдер жеңілісіне қатты күйзеледі. Сондықтан жаттығушы жеңілістің себебін ашуға көмектесу қажет, алда қалай жеңу үшін жаттығуларды не және қалай істеу екенін көрсету керек. Сөйтіп қатысушылар біртіндеп өздері өзінің қимылдарын және істерін талдауға үйреніп кетеді [4].

Спорттық күреспен жастар 10-нан 18 жастың аралығында айналысуға мүмкіндігі бар. Бұл кезеңде организмнің өсуі әрі қарай жалғасады. Мүшелердің және организмнің жүйелерінің дамуы бір-бірінен бөлек өтілмейді, бір-бірімен өзара қимылмен, олар біртұтас бүтіндей процесс.

Кейбір органдардың және жүйелерінің өсу процесі тек сан жағынан ғана өзгеруі байқалады, сондай-ақ мәнді сапалы жылжиды. Тағыда, бір жаста бола тұра мәнді жекелей айырмашылығы болуы орын алады. Физиологиялық процесстердің ағым қарқыны бірқалыпты болмауына байланысты. Сондықтан біз дене дамуы, қарқыны және салмағы әртүрлі адамдармен кездесеміз. Осылардың бәрі жасөспірімдердің әртүрлі жастағылардың арасындағы шекаралық деңгейін анықтауда жиі қиындыққа соғады. Іс-тәжірибе көрсеткендей, күреспен айналысуға жасөспірімдерді жастық ерекшеліктерін есептеп 4 топқа бөлген дұрыс: 13-14 жас және үлкен жасөспірімдер 15-16 жас және 17-18 жас. 12-18 жас жыныс жүйелерінің жетілуі кезеңіне дәл келеді. Жұмыс жүйелерінің жетілу процесіне байланысты өзгеруі, организмнің барлығына өзінің әсерін тигізеді. 12-15 жаста дененің ұзындыққа өсуі өтеді, сондай-ақ гипофиз және қалқан бездері қызметінің күшейтілуімен сәйкес келеді. Жасөспірімдердің денесінің ұзаруынан бас бейнесі сүйектердің өсуімен байланысты және жылына 9-10 см құрастырылуы мүмкін. Бірақта омыртқасының, көкірек клеткаларының, тазының және төмен жақтарының сүйектенуі бітпейді. Ересек адамдарға қарағанда байланыс аппараттары жұмсақ. Осы ерекшеліктерін есептеп, күшті және иілгіштікті дамытатын жаттығуларды абайлап қолдану қажет. Бұларды артықша қолдану сүйектердің өсуіне қарама-қайшы әсерін тигізуі мүмкін және мүсінінің дұрыстығына әсерін тигізеді. 16-18 жаста өсу қарқыны азайыпқырайды және жасөспірім жылына шамамен 3 см-ге өседі [5].

12-15 жастағы жасөспірімдердің ет бұлшық еттері ұзындыққа тағыда қарқынды өседі, көлденеңіне қарағанда және 15 жаста денесінің барлық салмағы 32 пайызға құрастырылады. Жасөспірімдердің ет жүйелерінің функционалдық мүмкіншілігі, ересектерге қарағанда төмен. Осыдан күшке және төзімділікке арналған жаттығуларды

қолдану қатаң регламенттік болу қажет және жүктеменің ұлғаюының сатысы оған бейімделуінің өлшемінде.

Профессор В.С.Фарфельдің ізденісінде көрсетілген, 13-15 жаста қимыл анализаторларының қалыптасуы аяқталады. Осыған байланысты, 15 жастан бастап күшті мақсаттылықпен дамытуға мүмкіншілік туады. Еттердің тканьдары қуатты өседі және 17-18 жастағы жасөспірімдердің денесінің салмағының 44% жетеді, сондықтан дене қуаттылығын керек ететін техникалық қимылдарды үйренуге мүмкіндік туады. Сонымен бірге жасөспірімдердің буындарының және әсіресе іш еттерінің әлсіздігі байқалады. Мұндай жағдай жаттығуларды байқап қолдануына керек етеді, қалайда жасөспірімдердің әдістемелік сабағында олардың жүрек тамыр жүйелеріне (ж.с.ж) ерекшеліктерін есептеу керек. Жасөспірімдердің қан қысымының ұлғаюы белгіленеді. Артық жүктеме алғанда олардың жүрегі ауыруы және басы айналуы байқалады. Шаршау жағдайы жеңіл байқалады. Үзбей жаттығудың нәтижесінде бұл қайшылық көрініс біртіндеп ғайып болады. Үлкен шыдамдылықты керек ететін жаттығуларды қолданғанда, жүректің гипертрофиясына әкелуі мүмкін. Жүректің артық қуаттылығын қайтару үшін жүктемені қатаң біртіндеп ұлғайту қажет [6].

Қандайда болмасын қозғалысты және жаттығуды орындау кезінде барлығында ортақ әдістеме түрлері болады. Олар:

- Жай, қарапайым қозғалысқа жаттығу. Оны орындау әр адамға жеке-жеке беріледі.
- Қарапайым қозғалысты орындау кезіндегі адам қабілеті алдыңғы жаттығуды игеріп алғаннан соң, келесіге көшу тәртібі сақталады.

- Қозғалысты, жаттығуды кеңістік пен уақыт аралығында орындау.

- Қарапайым қозғалыстармен жаттығуларды күрестегі әдістерді меңгергеннен кейін ғана орындату дұрыс болып келеді.

- Жаттығуды орындауды жетілдіруге қойылатын педагогикалық талап.

- Жаттығудың қайталануы мен оның сапалы орындалуын арттыруға арналған бағытта жүргізіледі.

Қорытынды. Грек-рим күресінің айрықша ерекшеліктері және спорттық күрес түрлері бойынша құрама командалардың спорттық резервін даярлауда Грек-римтың ұлттық күресінің мүмкіндіктері» атты бөлімінде тек грек-рим күресіне тән ерекшеліктер мен жарыс ережелері, жекпе-жекті жүргізу шеберлігі мен әдісі, жеңіске жетудің бірегей әдістері мен тәсілдерін қалыптастыруға, қолданылатын тәсілдердің сапасы мен тиімділігін жақсартуға септігін тигізетін әдістер, көрсетілген ерекшеліктерді зерттеу нәтижелері талқыланады. Сонымен бірге спорттық күрестің олимпиялық және халықаралық түрлеріне қатысты жеңіске жетудің тәсілдерін орындау әдістерінің белгілі бір ұқсастықтары мен қолданылуы, қолданылатын құралдары мен күресу әдісі талқыланады, бұл әсіресе киіммен күресу спорттық түрлеріндегі және жас спортшылармен жұмыста грек-рим күресі бойынша құрама командалардың спорттық резервін даярлауға мүмкіндік береді. Бұдан басқа спорттық күрестің басқа түрлері өкілдерінің тиісті дайындықтан кейін грек-рим күресінен жарыстарда ойдағыдай өнер көрсету мүмкіндіктері талқыланады, бұл қолда бар жарыстарды өткізу практикасымен расталып отыр. Грек-рим күресі бойынша жарыстардың ережелері күресті түргеп тұрып жүргізуге ғана мүмкіндік береді, бұл төрттағандық күреске оқыту қажетінсіздіктен түргеп тұрып күресу әдісін игеруге оқыту уақытын қайта бөлуге септігін тигізеді. Спорттық жетістіктердің жарыс қызметі мен қарқын деңгейін талдау күрескердің техника-тактикалық қалыптасуын педагогикалық бақылаудың маңызды факторы болып табылады. Жарыстарда үйрену тәсілдердің орындалу сенімділігін, жіберілген әдіс-айлалық қателіктерді ғана емес, сондай-ақ күрескердің психологиялық қасиеттерін, күрестің қолданылушы тәсілдері мен алайылық түрлілігін талдап, күресте жеңіске жету техника мен тактикалық әдісіндегі инновацияларды зерттеу және орындалған жаттығу жұмысының өнімділігін тексеріп, осы негізде оны болашақта түзеу қажет. Республикалық және қалалық жарыстарда (Нұр-Сұлтан қ.) Грек-рим күресі бойынша ұстасуларды бейне және нотациялық жазу әдістерін қолдану арқылы күрескерлердің жарыс

қызметінің материалдары жинақталып, өңделді. Жүргізілген зерттеулерге сәйкес грек-рим күресі бойынша талданушы жарыстарда қолданылатын барлық тәсілдер тобынан күрескерлер ең белсенді және нәтижелі түрде «санмен аяқ сыртынан не ортадан қағып түсіру» әдстерін қолданды. Әрі қарай қолдану көрсеткіші бойынша «жамбасқа алып лақтыру», «кеудеден ұстап қағып жығу» (қарсыластың сыртынан адымдап не тепе-теңдіктен шығарып және т.б.), «арқалап алып лақтыру» және «табанмен қағып түсіру» әдіс топтары жиі қолданылады. Жоғарыда аталғандардан басқа грек-рим күресі бойынша жарыста жиі және нәтижелі қолданылатын тәсілдер тобына қайыра «жағадан жұлқып жығу» «сирақпен іліп жығу», «қарсыластың аяғын орап лақтыру», «кеудеден асыра тастау» және «иықтан асыра тастау» (қарсыластың қолынан ұстап кеудесіне таянып) әдіс топтары жатады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Гергенова О.О. История развития вольной и греко-римской борьбы в Иркутской области / О. О. Гергенова, Н.А. Булычева // Проблемы и перспективы формирования здорового образа жизни в информационном обществе: Материалы международной научно-практической конференции, Молодежный, 26–28 октября 2016 года. – Молодежный: Иркутский государственный аграрный университет им. А.А. Ежевского, 2016. – С. 63-67.

2. Тарабрина И.В. Тренировочный процесс в подготовительном процессе юного борца греко-римского стиля / И. В. Тарабрина. — Текст: непосредственный // Проблемы и перспективы развития образования: материалы VII Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, сентябрь 2015 г.). — Краснодар: Новация, 2015. — С. 112-116.

3. Корженевский А.Н. Диагностика тренированности борцов / А. Н. Корженевский, В.С. Дахновский, Б.А. Подливаев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 28 – 32.

4. Саенко В. Г. Упражнения с отягощением на занятиях со студентами-единоборцами / В. Г. Саенко, А. В. Дубовой // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сб. статей XI Междунар. науч. конф., 6 февраля 2015 года. – Белгород – Харьков – Красноярск : ХГАФК, 2015. – С. 129 – 131

5. Подливаев Б.А. Анализ соревновательной деятельности борцов вольного и греко-римского стиля на олимпийском турнире в Сиднее / Б. А. Подливаев // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 9. – С. 33 – 38.

Нарықбай Р. Т.

Орынбек Н. Н.

Қожа Ахмет Ясауи атындағы

Халықаралық қазақ-түрік университеті Түркістан, ҚР

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ АРҚЫЛЫ АДАМ ДЕНСАУЛЫҒЫН ЖАҚСАРТУДЫҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ

Аннотация. Бұл мақалада дене тәрбиесінің жаратылыстану-ғылыми тұрғыда бағасын, қимыл-қозғалыс белсенділігінің физиологиялық негіздерін, дене тәрбиесі мен спорт құралдарын қолданудың денсаулық үшін маңыздылығын нақты мысалдармен қарастырылған, ал “Дене тәрбиесінің жоғары оқу орындарында студенттердің денсаулығын арттырудағы алатын орны” студенттердің салауатты өмір салтының негіздері мен дене жаттығуларын пайдалану гигиенасы, студенттердің дене шынықтыру-сауықтыру қызметін ұйымдастыру және студенттердің қозғалыс белсенділігі мен жұмыс қабілетінің режимі туралы зерттеу нәтижелері қарастырылған.

Тірек сөздер: Адам физиологиясы, спорттық физиология, спорттық медицина, спорттық педагогика және психология, дене мәдениетінің ілімі мен әдістемесі.

Мәселенің өзектілігі: Бүгінгі таңда Қазақстан тәуелсіз ел болғаннан бері қарай, бұрынғы коммунистік қоғаммен салыстырғанда өмір тіршілігі түбегейлі өзгерді. Әр адам өзінің денсаулығына өзі жауап береді.

Міне, осы тұрғыдан алып қарағанда, жалпы денсаулық сақтау жүйесінде емделу жаттығуларының өзіндік орны бөлек. Қазақстанда денсаулық жүйесінің қалыптасуы негізінен үш бағытта анықталады:

- валеология ғылымы - аурудың алдын алу;
- медицина ғылымы - негізгі емделу жүйесі;
- емделу жаттығулары - адамның өз бетінше емделу жүйесі.

Қазіргі кезде Қазақстан халқының, оның ішінде жастардың денсаулығы төмен деңгейде. Тек, бір көрсеткіш - әскер қатарына шақырылған жастардың 50 %-ы дене дайындықтарының нашар дамуына және денсаулықтарына байланысты қорғаныс күштерінің қатарында қызмет атқаруға жарамсыз.

Бұл қауіпті жағдай Қазақстан үкіметін, әскери ұжымдарды, педагогтарды, дәрігерлерді, ғылымдарды шындап толғандыруда.

Мақсаты: Организмнің өзінің қызметтік көрсеткіштерін өзгерту және әртүрлі жағдайларда үйлесімділігін сақтау қабілеті - денсаулыққа тән өлшемнің белгісінің көрсеткіштерін анықтау, салауатты өмір салтының физиологиялық негіздерін іріктеп көрсету, студенттердің денсаулығын сақтауда және сауықтыруда дене тәрбиесінің маңыздылығын айқындау ;

Міндеттері:

- организмнің қызметтік мүмкіндіктерін, яғни оның жұмыс қабілеттілігін және қолайсыз әсерлерге төзімділігін арттыра отырып жетілдіретін жаттығулардың маңызын көрсету;

- қазіргі өмір жағдайында туындайтын қозғалыс белсенділігі жеткіліксіздігінің орнын толтыратын дене жаттығуларын іріктеу;

- тек сауықтыру құндылығы ғылыми негізделген қолданылатын дене тәрбиесінің құралдары мен әдістерін көрсету;

- дене жүктемелері шұғылданушылардың (оқушылардың, студенттердің, егде адамдардың, т.б.) мүмкіндігіне сәйкес жоспарланатын дене жаттығуларының мөлшерін анықтау.

Адам өзін-өзі реттеп, қалыпқа келе алатын және өзін-өзі жетілдіру қабілетіне ие биологиялық тіршілік иесі. Бұл ретте, әңгіме дене тәрбиесі мен спорттық жаттығу процесінде қол жететін денені жетілдіру туралы болып отыр. Адам ағзасының негізгі биологиялық компоненттерін клеткалар, тканьдер, органдар мен негізгі жүйелер (жүрек-қан тамырлары, тыныс алу, жүйке жүйесі, қозғалыс-тірек аппараттары және басқалар) құрайды.

Біздің денеміз сүйек, ет, нерв тканьдерін құрайтын жекелеген клеткалардан тұрады. Клеткалар, тіпті бойдың өсуі тоқтағаннан кейінде тұрақты өсу (беліну) қабілетіне ие.

Өз денеңізде пайда болған жарақат, сызат және т.б. еске түсіріп көріңізші - жарақаттар белгі, тыртық, із қалдыра біртіндеп жалғайтын тканьдермен қапталады.

Адам ағзасының барлық мүшелері мен жүйелері бекітілген сұлба - сүйек қаңқасы болып табылады, ол 200-ден астам кішкене және үлкен сүйектен тұрады.

Негізгі сүйектерте, бас сүйегі, омыртқа, бұғана, жауырын, кеуде сүйегі, қабырға, қолдың қары, жамбас сүйегі, шынтақ, саусақтар, сан ұршық табан сүйектері, аяқтың башпайлары және басқалар жатады.

Балалық жаста шеміршектердің қаңқа тканьдеріне ауысуы жүріп жатады, сүйек жүйесінің дамуы жан-жақты өсуімен сипатталады. Жас ұлғайған сайын сүйектердің химиялық құрамы өзгереді, кальцийдің, фосфордың, магний тұздарының құрамы артады, өзі сүйектердің беріктілігін арттырады, олардың кейбіреулері үлкен ауырлықтарды көтеруге шыдайды. Бұл ретте сүйектің дамуы бұлшық ет тканьдерінің дамуымен тығыз байланысты екендігін еске алу керек. Түрлі өмір салты және қозғалыс белсенділігінің

әсерімен немесе әрекетсіздікпен сүйек өзінің химиялық құрамын өзгертіп қана қоймайды, оның нәтижесінде ол берік немесе өте осал болады, өзінің формасын да өзгертуі мүмкін.

Дене жаттығулары және спортпен жүйелі айналысу қаңқаның қалыптасуына үлкен әсер етеді. Омыртқалар нығаяды, ондағы қажетсіз қисаюлар жойылады. Кеуде көлемі кеңейіп, жақсы мүсін қалыптасады. Нашар тұлға тек эстетикалық фактор еместігін есте ұстаған жөн. Бүкірлік, кеуденің еңкіш болуы дененің ішкі мүшелерінің қалыпты жағдайда жұмыс жасауына мүмкіндік бермейді. Омыртқалардың қисаюы қан тамырларының қысылуына, жүйкенің бұзылуына әкеп соқтыруы мүмкін.

Белсенді қозғалыс қызметінің әсерімен сүйектердің сыртқы түрі мен ішкі құрылымы өзтеріске ұшырайды. Сүйектердің маңындағы еттер қалыпты қатая бастайды. Еттермен байланысқан жерлерде сүйектер де жуандай бастайды. Осында кедір-бұдыр көбейеді де, оған еттеті сіңірлер бекиді, нәтижесінде сүйектің ет сіңірлерімен бірігуі жақсарады.

Адам денесінің барлық қозғалысы ет жүйесі арқылы жүзеге асырылады. Адамның қаңқа сүйектерінде 600-ден астам бұлшық ет бар. Ерлерде бұлшық ет дене салмағының 35-40%-ін құрайды. Әйелдерде біршама аз, ал спортшыларда 50% және одан да көп болуы мүмкін[1].

Бұлшық еттер адамның белсенді қозғалысы мен тік қалпын сақтайды, ішкі дене мүшелерін белгілі бір қалыпта ұстауды, тыныс алуды қамтамасыз етеді, қан айналысын күшейтеді, жылуды реттеуге қатысады.

Бұлшық ет талшықтары жалғастыратын тканьдермен бір шоғырға (жуан және жіңішке) байланысқан, ал еттің өзі қаңқа сүйектеріне сіңірлер арқылы жабысып тұрады (ет бекитін сүйектер, әдетте кедір-бұдырлы болып келеді. Еттер бір немесе бірнеше буындар арқылы өтуі мүмкін. Адамның еңбек, спорттық жұмысына және тұрмыс-тіршілігін қамтамасыз ететін олардың кейбіреуін атайық. Бұл қаңқа сүйектері деп аталатын - білек сүйектер (қолдар мен саусақтардың бүгіп, жазатын), қолды шынтақ буынынан жазатын кіші трицепс, қолды көтеретін тарам-тарам еттер (дельта түріндегі), иықты көтеріп ұстайтын және басты артқа шалқайтатын трапеция түріндегі еттер, үлкен қимылдарда және жаңға қолды созғандағы қозғалыстарды қамтамасыз ететін еттер.

Ірі еттер аяқтарды жамбас-сан буындарынан бүтетін және айналдыру қозғалысын қамтамасыз ететін еттер жатады.

Анық байқалатын еттерге жүріс, жүгіру секілді және жүгіру-жүру, спорттық ойындар және басқа көптетен басқа циклдық қозғалыстарды қамтамасыз ететін аяқ балтырының еттері жатады.

Спортпен шұғылдану барысында өкшенің сіңірі, ал кейде табанның ұсақ еттері көптеген қиындықтар туғызады.

Жүйелі қозғалыс белсенділігі болмаған кезде еттердің, сіңірлер мен буындардың иілгіштігі болмайды.

Әрбір ет жиырылу арқылы жұмыс жасайды. Қаңқаның әрбір қозғалмалы буыны түрлі бағыттарға еттер арқылы созылады. Керекті бағытқа буындардың ауысуы бір еттердің босаңсуы мен екінші бір еттер тобының бір мезгілде жиырылуы есебінен жүзеге асады. Сондықтан да дене жаттығуларын орындауда, кез келген қозғалыс әрекетіне үйрену мен оны жетілдіруде еттің жиырылуын босаңсумен, әсіресе оларды орындағаннан кейін үйлестіріп отыру керек. Дене тәрбиесінде олар "босаңсуға арналған жаттығулар" деп аталады және бәрінен бұрын тыныс алу жаттығуларымен үйлесімділікте орындалады.

Еттер өзінің ширығуы мен жиырылуында белгілі бір күшті дамытады, оны өлшеуге болады. Жекелеген еттердің күші талшықтардың қалыңдығы мен санына, сондай-ақ оның соңғы буындығына байланысты.

Жүйелі дене жұмысының, дене жаттығулары және спортпен шұғылдану нәтижесінде адам бұлшық етінің күші ет талшықтарының қалыңдауы мен тарамдалу жолымен олардың санының өсуі есебінен артады.

Адам ағзасындағы маңызды қызметті жүрек-қан тамырлары жүйесі арқылы жүзеге асыратын қан айналысы атқарады.

Жүрек-қан тамырлары жүйесі жүрек пен қан жүретін тамырлардан тұрады. Қан жүретін тамырлардың арасынан артерияны айырып қарастыруы, қан онымен жүректен тканьдерге барады, ал вена арқылы қан тканьдерден жүрекке қарай бағыт алады. Тамырлардың қабырғалары майда ет тканьдерінен тұрады, бұл ретте артериялар венаның қабырғаларына қарағанда елеулі түрде қалың болады. Жүректен қашықтаған сайын ірі артериялар ұсақ артерияларға тарамдалады, ал олар өз кезетінде микроскоппен байқалатын ұсақ тамырларға, капиллярларға айналады. Әсіресе. бас миы капиллярлардың көп желісіне ие. Жүрек-қан жүретін жүйенің басты органы. Ол орган қанның жүруі арқасында ырғақты түрде жиырылады. Жүрек - дербес, автоматты құрылып. Алайда, оның жұмысы түрлі органдар мен организм жүйесінен келетін көптетен кері байланыстар арқылы реттеледі. Жүрек орталық нерв жүйесімен байланысты, ал ол оның жұмысын белгілі бір деңгейде реттеп отырады. Ол одан дененің сол жағында көкірек клеткасы мен омыртқа аралығында орналасқан, оның көлемі Сіздің жұдырығыңыздың көлеміндей ғана. Бұл төрт камерадан тұратын іші бос бұлшық ет мүшесі, ол ет мембранасы арқылы сол және оң жақ бөліктерге бөлінген, олардың әрқайсысы дербес соңғы (насос) есебінде қызмет атқарады.

Жүрек-қан тамырлары жүйесі арқылы үлкен қан айналымы жүреді - бұл адам денесінің барлық органдарына жүрек арқылы және керісінше қанның жүретін жолы.

Сірә, жүрек секілді ешбір мүше жаттығу кезінде сонша-керек бола қоймас. Спорттық жаттығуларды орындауда үлкен жүктемемен жұмыс жасай отырып, жүрек те жаттығып, шынығады. Оның мүмкіндіктері кеңейеді және ол жаттықпаған адамның жүрегіне қарағанда, едәуір көп қанды қайта өңдеуге бейімделеді. Бұл ретте жақсы жаттыққан спортшы жүрегінің қабілеті таңқаларлық. Дене жаттығуларымен жүйелі айналысу барысында, әдетте, жүректің салмағы мен көлемінің өсуі жүріп жатады. Жаттыққан адамның жүрегі, әсіресе, нәтижелерге жетудегі негізгі қасиет шыдамдылық болып табылатын спортпен (шаңғы, марофон жүгірісі, велосипед спорты және басқалар) шұғылдануда таңқаларлықтай жоғарғы жұмыс қабілетіне жетеді.

Адам ағзасында қан айналысын қамтамасыз ету үшін күре тамырдың қан қысымы үлкен рөл атқарады. Қан қысымы жоғары, немесе систолдық және төменгі немесе диастолдық қан қысымы деп бөлінеді. Дені сау адамдарда жоғарғы қан қысымы тыныш жағдайда сынап бағанасының 100-130 мм-не, ал төменгісі 65-85 мм-те тең. Жас ұлғайған сайын жоғары қан қысымы да, төменгі қан қысымы да өседі, бұл күре тамыр жолдарының қабырғаларының иілімділігінің азаюына байланысты. Дене жұмысымен айналысқан кезде жоғарғы қан қысымы артады, бұл жүрек қызметінің күшейтілгендігін білдіреді. Қиналысты жарыстарда ол сынап бағанасының 200 мм-не дейін және одан да жоғары өсуі мүмкін. Егер жұмыс аяғында ол тыныш жағдайдан да төмен болса, ол жүрек еттерінің шаршағандығын білдіреді. Төменгі қан қысымы аз өзгеріске ұшырайды. Дене қызметінің нәтижесінде, ол шыныққан спортшыларда біршама азаяды, бұл жұмыс жасаған еттер қан тамырларының кеңеюінің нәтижесі [2].

Жаттыққан адамдарда денеге түскен күштен кейін қан қысымы қалыпқа тез түседі. Жаттықпағандарда - дене жүктемесінен кейін ол ұзақ уақыт жоғарылаған деңгейде ұзақ уақыт қалуы мүмкін, бұл қалыпқа келу процесінің баяу жүретіндігін білдіреді. Белсенді қозғалыс қызметі, дене жаттығуларымен жүйелі шұғылдану күре тамырдағы қан айналысының жақсаруына көмектеседі.

Тыныс алу қызметіне (оның анатомиялық құрылымын ашпай-ақ) қысқаша тоқталайық. Жоғары тыныс жолдары арқылы сіз атмосфералық ауамен тыныс аласыз, одан тіршілікке қажетті оттегі өкпеге барады. Дәрігерлік тексеру кезінде сіз кездесетін тыныс алудың алғашқы көрсеткіші - бұл ӨТС (өкпенің тіршілік сыйымдылығы). Сіздің антропометрикалық (бой, салмақ) мәліметтеріңізге, дене дамуы мен қызметтік дайындығыңызға байланысты оның көрсеткіштері түрлі болады. Мектептеті оқыған жылдарда дене жаттығуларымен, әсіресе спорттық жаттығу түрімен шұғылданған студенттер артықшылықтарға ие. Неліктен? - Сізге оттегі барынша көп керек. Ақырында, ауаны көп жұту керек, ал тыныс алу мен демді шығару кезінде тыныс алу органдарының

еттері мен олардың шыдамдылығы маңызды рөл атқарады. Бір рет дем алғанда біз ауаның белгілі бір көлемін қабылдаймыз - бұл тыныс алудың көлемі (ТК) деп аталады. Келесі көрсеткіш ӨЖ (өкпенің желдетілуі), яғни тыныш жағдайда сіз 1 минут ішінде желдету жасай алатын ауаның көлемі. Алайда, дене жүктемелері түскен кезде, тыныш жағдайға қарағанда, күш-қуатты жинақтау үшін оттегі көп қажет болады, сондықтан да ауаның көп көлемі керек болады. Бұл көрсеткіш ӨБЖЖ (өкпенің барынша жоғары желдетуі деп аталады, спортпен шұғылданушыларда ол минутына 180 литрге дейін жетеді, ал қарапайым адамдарда үш есе аз болады.

Әдебиеттер тізімі

1 Адылханов А.С., Рахманов Б.Д. Зодровый образ жизни – главное условие охраны и укрепления здоровья человека. Материалы 1 съезда врачей Казахстана. Алматы, 1999, 88 б.

2 Жалғасбек Т. «Спорт – салауатты өмір салтының кепілі» Спорт, 2001.

3 Ботабаев К., Бекенов Т., Мырзабеков М. «Ден қойғанға – ем қонады» Алматы, «Қазақстан» 1990, 240 б.

4 Н.М.Амосов. Денсаулық туралы толғаныстар. М: Фис, 1987.

5 В.А.Бальсевич., В.А.Запорожанов. Адамның дене белсенділігі. Киев, 1987.

6 М.Я.Виленский., В.И.Ильнич. Ақыл-ой жұмысы қызметкерлерінің дене тәрбиесі / М: Знание, 1987

7 М.Ф.Гриненко., Г.Г.Санаян. Еңбек, денсаулық, дене тәрбиесі, М.:Фис, 1974

8 В.И.Ильнич. Студенттер спорты және тіршілік. М: 1995

Науатов С. К.

п.э. магистрі, аға оқытушы

*М.Х.Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті. Тараз қ.
«Дене тәрбиесі» кафедрасы*

УНИВЕРСИТЕТТІҢ БІЛІМ БЕРУ КЕҢІСТІГІНДЕ СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНСАУЛЫҒЫН ЖАҚСАРТУДЫҢ ҚҰРАЛДАРЫ МЕН ӘДІСТЕРІ

Андатпа: Студенттерді қамтитын дене шынықтыру және спорттық қызмет қоғамдық және жеке мүдделерді біріктірудің тиімді механизмдерінің бірі болып табылады. Бұл студенттердің оқу үдерісі мен олардың қоғамдық белсенділіктерін жоғарылатудың тиімді құралдарының бірі. Студенттерді дене тәрбиесі мен спортқа баулу олардың кәсіби қолданбалы дене шынықтыру жаттығуларының ерекшеліктерін ескере отырып басталады.

Аннотация: Физкультурно-спортивная деятельность с участием студенческой молодежи является одним из эффективных механизмов сочетания общественных и частных интересов. Это одно из эффективных средств повышения образовательного процесса студентов и их общественной активности. Приобщение студентов к занятиям физической культурой и спортом начинается с учета особенностей их профессиональной прикладной физической подготовки.

Annotation: Physical education and sports activity involving students is one of the effective mechanisms for combining public and private interests. This is one of the effective means of increasing the educational process of students and their social activities. Induction of students in physical education and sports begins with taking into account the features of their professional applied physical training.

Кілт сөздер: Студент, дене шынықтыру, салауатты өмір салты, дене мәдениеті, дене тәрбиесі.

Ключевые слова: Студент, физическая культура, здоровый образ жизни, физическая культура, физическое воспитание.

Key words: Student, physical training, healthy lifestyle, physical culture, physical education.

1. Кіріспе. Қазіргі кезде кәсіби қолданбалы дене шынықтыру және спорт студенттердің дене тәрбиесі бағдарламаларына енгізілген және студенттерді дене шынықтыруына бағытталған. Көптеген ғылыми зерттеулер кәсіби дайындықтың жоғары деңгейі физикалық дайындықты қажет ететіндігін дәлелдеді. Дене тәрбиесі – әр бір кезінде ең алдымен денсаулықты нығайту, содан кейін спорттық нәтижеге жету мақсатында қаралу керек. Дене шынықтыру және спорт ұғымы салауатты өмір салтымен тығыз байланысты. Себебі қазіргі технологиялар дамыған заманда салауатты өмір салты әрбір адамның, сонымен қатар әр бір студенттің ұстанымы болу керек.

2. Негізгі бөлім

2.1. Дене мәдениеті

Дене мәдениеті - бұл адамзат мәдениетінің органикалық бөлігі, оның ерекше дербес аймағы. Дене шынықтырудың негізінде өз бойында қажетті физикалық қабілеттерді тиімді қалыптастыруға, денсаулық жағдайын оңтайландыруға мүмкіндік беретін дене жаттығулары түріндегі мақсатты қозғалыс белсенділігі деп білеміз. Денсаулық - әр адамның ғана емес, бүкіл қоғамның баға жетпес байлығы. Адамның өзі негізделген және нығайтылған денсаулығы оның ұзақ және белсенді өмірін қамтамасыз етеді. Қоғамдық өмірде білім беру, тәрбиелеу және демалу жүйесінде дене шынықтыру өзінің сауықтыру, жалпы мәдени маңыздылығын көрсетеді. Дене дамуы адамның денсаулығын нығайту және сақтаумен тығыз байланысты. Әр түрлі физикалық жаттығуларды белсенді қолдану арқылы адам өзінің физикалық жағдайын жақсартады. Дене шынықтырудағы белсенділіктің нәтижесі - дене дайындығы және моторикасы мен дағдыларының жетілу дәрежесі.

2.2. Студенттің күнделікті өмірдегі салауатты өмір салты.

Сабақтан тыс уақыттағы салауатты өмір салтының негізгі бағыты оқудан кейін студенттің денсаулығын қалпына келтіруге бағытталған. Ұйқы, тамақ, жеке гигиена, үй шаруашылығында және жеке шаруашылықты жүргізу, балаларды (кіші іні-қарындастарды) тәрбиелеу, қарттарға күтім жасау, университетке баруға және қайтуға кеткен уақыт пен күш, бюджетті толтыру мақсатында уақытша жұмыс жасау және т.б. - бұл сабақтан тыс (бос емес) уақыттың негізгі компоненттері.

Сабақтан тыс уақытта студенттің өмірі алуан түрлі болады. Осы уақытта қалпына келтірудің де, сауықтырудың да, салауатты өмір салтының құрылымдық топтарын шығармашылықпен өзгерте отырып, дамытуда да, қолдауда да айқын көрінеді.

Оқушылардың бос емес уақыты шексіз ұзақ болмауы керек. Керісінше, міндет барлық өмірлік және кезек күттірмейтін міндеттер мен мәселелердің қысқа мерзімде орындалуын қамтамасыз ету болып табылады, осылайша студент өзі үшін бірнеше сағаттық бос уақытты ойлап таба алады.

2.3. Адам денсаулығы-өмірдегі ең маңызды құндылық.

Денсаулық - Дүниежүзілік денсаулық сақтау (ДДС) ұйымы анықтағаны бойынша - бұл аурудың және физикалық ақаулардың болмауы ғана емес, ол дегеніміз толық физикалық, рухани және әлеуметтік әл-ауқат. Адам денсаулығы - өмірдегі ең маңызды құндылық. Оны ешқандай ақшаға сатып алуға да болмайды, оны қорғау, жақсарту және жетілдіру, нығайту қажет.

Денсаулық көптеген факторларға байланысты болады. Қазіргі кезде адамдардың денсаулығы өмір сүру салтына байланысты 50%, қоршаған ортаға байланысты 20% арқылы, ал 20% - биологиялық (тұқым қуалайтын) факторлармен және 10% - медицина арқылы анықталады деген пікір басым. Сондықтан, егер адам салауатты өмір салтын ұстанатын болса, онда мұның бәрі оның денсаулығының 50% жоғары деңгейін алдын-ала анықтайды. Сонымен қатар керісінше, зиянды өмір салтын жүргізетін адам өз денсаулығына нұқсан келтіреді, өзін азап пен қиындыққы, ерте қартаю мен қуанышсыз өмірге алып соғады. Төменде біз салауатты өмір салтын дене шынықтыру мен спорттың негізгі құрамдас бөлігі ретінде айқындап, СӨС-тің үш тобын қарастырдық.

Қорытынды. Дене шынықтыру және спорт біздің қоғамда әрқашан жоғары деңгейде қарастырылған және жоғары бағаланған. Неліктен қазіргі кезде бұқаралық дене

шынықтыру мәселесі өткір және принципиалды? Адамдардың денсаулығы туралы қамқорлық біздің қоғамның басты әлеуметтік мәселесі болғандықтан ғана емес. Бүгінгі таңда дене шынықтыру мен денсаулық, еңбек қабілеттілігі мен еңбек өнімділігі арасындағы байланыс ерекше айқын сезіледі. Халықтың денсаулығын нығайтуда, жеке тұлғаны үйлесімді дамытуда, жастарды еңбекке дайындауда және Отанды қорғауда дене шынықтыру мен спорттың, оларды күнделікті өмірге енгізудің маңызы артып келеді. Әр адам жас кезінен бастап өзінің физикалық жетілуіне қамқорлық жасайтын, гигиена мен медициналық көмек саласындағы білімдері бар, салауатты өмір салтын ұстанатындай етіп ұйымдастыру керек. Біз дене шынықтыру мен спорттың барлық әлеуетті мүмкіндіктерін Қазақстанның өркендеуі үшін толығымен пайдалануымыз керек.

Қолданылған әдебиеттер

1. «Дене шынықтыру мен спорт туралы» Қазақстан Республикасы Заңының жобасы туралы. 2013 жыл, 30 қыркүйек
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И.Ильинича. М., 1999.
3. Пономарев Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. – М., 1970.
4. Лисицын Ю.П. Слово о здоровье. – М., 1993.
5. Краснов И.С. Формирование здорового образа жизни – важное направление подготовки специалистов высшей квалификации / Вопросы физического воспитания студентов. XXVII, 2003, Изд-во СПбГУ.

Науатов С. К.

п.э. магистрі, аға оқытушы

Нургабылов Б. А., Тұрғанов Б. А. оқытушылар
М.Х.Дулата атындағы Тараз өңірлік университеті.
«Дене тәрбиесі» кафедрасы Тараз қ. Қазақстан

ҚАЗАҚСТАНДАҒЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНСАУЛЫҚ ЖАҒДАЙЫ

Кіріспе: Бірінші байлық – денсаулық дейміз. Бірақ осы сөздің салмағын, жүктер жауапкершілігін көбіне сезбейтін де, мойындамайтын да сыңайлымыз. Айтылған сәтте көңілімізге қонады, құлағымызға жағады. Келісеміз. Сөйтіп күндердің күнінде бір арылмас дертке шалдығып санымызды соғамыз. Денсаулық - тән, рухани және әлеуметтік игіліктің жиынтығы. Денені үнемі шырықтыру, шынықтыру, сананың сапа деңгейін көтеру, интеллект өрісін биіктету, рухынды шыңдау - бәрі де денсаулыққа қызмет етеді десек қателеспейміз. Қазіргі уақыттағы әлеуметтік - экономикалық жағдай, тіршілік деңгейінің құлдырауы және экологиялық қолайсыздық Қазақстан Республикасының бүкіл халқының, әсіресе, өскелең ұрпақтың денсаулығына кері әсерін тигізетіні жасырын емес.

Денсаулық сақтау және әлеуметтік даму Вице-министр Елжан Біртановтың айтуынша, «Оқушыларды сауықтыруға баса назар аударылатын болады. Осы ретте «Денсаулық» мемлекеттік бағдарламасының аясында мектептегі медицинаны білім беру жүйесінен денсаулық сақтау жүйесіне беру қарастырылуда. Оқушыларға арналған Сауықтыру шараларының жыл бойғы күнтізбесін жасау жоспарланып отыр. Ол балаларды профилактикалық тексеру шараларын білім беру ордаларында өткізуді, оқушыларды жыл бойы сауықтыруды; мектептерде аурулардың алдын алуға бағытталған денсаулық сақтау технологияларын енгізуді қарастырады»-деді. Бүгінгі таңда өз тәуелсіздігін алған егеменді еліміз осы бағытта Қазақстан мектептеріне жан-жақты дамыған, денсаулығы мықты, салауатты өмір салтын мұрат тұтқан дара тұлғаларды тәрбиелеу басты талап етіп қойылған. Қазақстан азаматтарының денсаулығын нығайту, салауатты өмір салтын ынталандыру туралы елбасының жолдауын, егемендіктің кілтін ұстар жастардың болашағына апаратын, алтын сұрлеу десе де болады. “Дені сау адам - табиғаттың ең қымбат жемісі” деп тегін айтылмаған. Қазіргі қоғамымызда халықтың табиғи өсімі төмендеп, сырқаттанушылық

және өлім–жітім деңгейі арта түсті. Әсіресе, балалар мен жастардың денсаулығы қауіп тудыруда. Темекі тарту, ішімдік пайдалану, есірткі құмарлық және улы заттарға әуестік, адамгершілікке жат мінез-құлық, ерте жыныстық қатынас кеңінен етек алуда. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы сарапшыларының дерегі бойынша халық денсаулығының 49-50 % өмір салтына, яғни адамның өз денсаулығына қалай қарайтынына тәуелді, 17-20 % қоршаған орта ерекшеліктеріне байланысты. Халықтың денсаулығы – ел дамуының аса маңызды тұтқасы, болашағымыздың кепілі. Қазақта «Бірінші байлық - денсаулық», болмаса «Денсаулық – терең байлық» деген даналық мәтелдері тіршіліктің нағыз өзегінен алынған емес пе? Денсаулықтың қадірін, маңызын айрықша ұғынып барлық игіліктен жоғары санаған. Тағы да «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» деп жан мен тән саулығын қоршаған орта аясында дұрыс сақтап және нығайтуға түрлі пайдалы әрекеттер жасап отырған[1].

Мектеп жасындағы балалар денсаулығы және оған әсер ететін жағдайлар қазіргі таңда мектеп жасындағы балалардың денсаулығы көңіл бөлетін мәселенің бірі болып отыр. Қазіргі медициналық мәліметтерге қарағанда мектеп жасындағы оқушылардың тек 14% ғана дені сау. Ал мектеп жасына дейінгі балалардың 15-20 пайызында созылмалы аурулар болса, 50 пайызында функционалдык ауытқулар бар. Бастауыш мектеп жасындағы балалардың 20-60 пайызында ағзаның бейімделу жүйесінің бұзылу деңгейінің жоғарлығы, иммундық жүйенің 70-80 пайыз жағдайда дезадаптация режимінде қызмет ететіндігі анықталды. Бұл жағдайлар гигиенистердің балалар ағзасына негізгі сынақ факторларын анықтау үшін зейіндерін балалардың тіршілік деңгелері мен білім беру жағдайларына аударуларына себепкер болды. Мұндай факторлар қатарына оқу жүктемесінің жоғарлығы, тіршілік жағдайына төмен зиянды әдеттер жатады [2].

Егемен Қазақстанда адамдардың денсаулығын сақтау мен қамқорлық жасау мемлекет «Салауатты өмір салты» мәселесі сонау замандардағы Гиппократтың, Сократ пен салауатты өмір салтының негізі мектептегі оқу-тәрбие процесінде, яғни салауатты біздер шешімін іздестіріп отырған проблеманың кездейсоқ еместігін К.И.Адамбеков, Г.Д.Алимжанова, т.б зерттеген. Алайда, проблеманың ауқымдылығы, көп деңгейлігі әлі де болса толығымен зерттелген жоқ. Оқушылардың санитарлық-гигиеналық білімдері мен түсініктерін тереңдету, оған оқушылардың денсаулығы мен дене күштерін шынықтыруда табиғаттың мүмкіндіктерін ұғындыру. Сыныптан тыс дене тәрбиесі жүйесінде оқушылардың спорттық жарыстарын жиі өткізу. Міне, осының барлығы педагогикалық негізге кіреді [2].

Қорытынды. Қорыта айтқанда, халық денсаулығы тек медицина қызметкерлерінің кәсіби тірлігі ғана емес, бүкіл қоғамның тұтас денсаулық сақтауға және нығайтуға арналған үйлескен іс-қимыл әрекеттерінің жемісі екенін баршамыз да ұғынуға тиіспіз. Сонда ғана қоршаған ортаны сақтай отырып, таза су ішіп, дұрыс тамақтанып, иманды және салауатты өмір салттарын тұрақты қалыптастырсақ болашақтың жарқын кепілі болмақ.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. А.Қ.Құсайынов. – Алматы: «Мектеп» баспасы» ЖАҚ
2. Қазақ тілі терминдерінің салалық ғылыми түсіндірме сөздігі: Экология және табиғат қорғау

*Науатов С. К.п.ғ. магистрі, аға оқытушы
Тустикбаев Н. А., Абдикулов М. Ж.*

аға оқытушылар

*М.Х. Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті
«Дене тәрбиесі» кафедрасы*

СПОРТТЫҢ АДАМ ӨМІРІНДЕ АЛАТЫН ОРНЫ ЕРЕКШЕ

Аннотация: Шынықсаң – шымыр боласың» демекші, дене жаттығуы адам баласына қашан да пайдалы. Күні бойы өзінді сергек сезініп жүрудің де бір тәсілі – спорт. Ғалымдар

зерттеуіне сүйенер болсақ, спорт адамды шат-шадыман өмір сүруге де жетелейді екен. Сол себепті әрдайым жаттығулар жасап, шынығып жүрейік.

Аннотация: Если будешь заниматься спортом, будешь сильным» означает, что физические упражнения всегда полезны для человека. Спорт - один из способов чувствовать себя бодрим в течение дня. Согласно исследованиям ученых, спорт помогает человеку жить счастливо. Поэтому давайте постараемся всегда делать тренировки и заниматься спортом. Это очень полезно для нашего здоровья.

Annotation: If you exercise, you will be strong" means that physical exercise is always useful for human beings. Sport is one of the ways to feel refreshed throughout the day. Based on the research of scientists, sport leads a person to live happily.

Түйінді сөздер: спорт, жасөспірім, бала, денсаулық, ой, жетілу, пайда, дене бітім, жетілу, тәрбие, жаттығу, шынығу, пайда

Спорт бұл расында да өмі, денсаулық, қуаныш. Бұл сөздер өте дұрыс айтылған деп ойлаймын. Спортсыз адам баласының өмірі нашарлай, қиындай түседі. «Шынықсаң шымыр боласың» дегендей, жаттығу, шынығу ол өте пайдалы. Егер біз жаттығуды күнде аздап тұра салып жасайтын болса, егер біз күнде аздап тұрып жүгіретін болсақ, өзімізді күні бойы сергек, жақсы сезінетін боламыз. Көптеген ғалымдардың айтуы бойынша «спорт адамды шаттанып өмір сүруге жетелейді» екен.

Күніне егер біз кем дегенде 20 минут жаттығу жасайтын болсақ, біз күні бойы өзімізді сергек сезінетін боламыз. Бұл ғылыми дәлелденген. Сергек сезініп қана қоймай, көңіл күйіміз де өте көтеріңкі болып, жан жағымызға жақсы көңіл күй сыйлап жүретін боламыз.

Салауатты өмір салтын әрдайым сақтану керек деп ойлаймын, және әрдайым тазалықты да сақтау керек, бұл жайлы біз барлығымыз да білеміз. Тіпті бұл туралы мектеп бағдарламаларына да енгізілген. Бұл не себепті? Себебі балалар ол туралы кішкентай кезінен бастап үйренсін. Жасөспірім кезінен білсін деп жасалған. Балаларды жасөспіріп кезінен спортқа баулу керек деп ойлаймын. Жасөспірімдерді тәрбиелеу ол оңай нәрсе деп айта алмаймын. Жаңадан өсіп келе жатқан балаға, үлкен өмірге қадам басып келе жатқан балаға дұрыс тәрбие бере білу керек. Соның ішінде ең маңыздысы оларға «СПОРТ» денсаулық үшін өте маңызды екенін түсіндіре білу керек деп ойлаймын. Оқушыларды кішкентай кезінен спорттық уйірмелерге беру дұрыс. Мысалға: Күрес, Тайквондо, Жеңіл атлетика, Гимнастика тағыда басқалары. Бұл спорт түрлерімен кішкентай кезден бастап айналысқан дұрыс. Балалар бұл спорт түрлерімен кішкентай кезден айналысса, бала денесі тез үйреніп, кетеді.

Менің осы жасөспірімдер үшін, жастар үшін тағы бір айта кететін ойым бар. Спорттың ішідегі ең қарапайым әрі оңай түрі ол – жүгіру. Әрбір адам жүгіре алады. Және жүгіру басқа спорт түрлеріне ұарағанда оңайырақ. Арі жүгіру өте пайдалы. Адам көп жүгірсе денсаулығы жақсы болады, дене бітімі әдемі болады, артық салмақтан айырылады. Бұл деген менің ойымша өте керемет. Күнде аздап ерте тұрып жүгіретін болсақ деніміз сау, миымыз таза, көңіл күйіміз көтеріңкі болады. Мен көп адамға осыған кеңес берер едім.

Қорытынды: Қорытындылай келе айтқым келетіні өз өмірлеріңіздің, денсаулықтарыңыздың мықты болуы үшін әрдайым спортпен айналысыңыздар. Ол өздеріңіз үшін, өз денсаулықтарыңыз үшін. Егер сіз әлі күнге дейін спортпен айналыспайтын болсаңыз, дәл қазір бастауға кеңес беремін. Ешқашан да кез емес. Денсаулықтарыңыз өз қолдарыңызда. Мен оған сенемін. Ешқашан мойымай спортпен айналысыңыздар, барлығы өз қолдарыңызда. Ертең бастаймын деп жата бермеңіздер дөшім келеді, еріншектік ешнәрсеге жетелемейді.

*Нургабылов Б. А. преподаватель
Елеусиз С. Б.
старший преподаватель:
Кафедра «Физическая воспитание»
Таразский университет имени М.Х Дулати. г.Тараз*

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДУХОВНОМ ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ

Аннотация: Физическая культура и спорт играют важную роль в духовном развитии человека. Они способствуют формированию характера, дисциплины, силы воли и умения преодолевать трудности. Они также способствуют развитию гуманизма, взаимопонимания и уважения к другим людям.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, духовное воспитание, личность, моральные ценности, развитие личностных качеств, самосознание, самореализация.

Физическая культура и спорт играют важную и значимую роль в духовном воспитании личности. Они способны оказать положительное влияние на формирование моральных ценностей, развитие личностных качеств, а также способствуют росту самосознания и самореализации индивида.

Физическая культура и спорт играют важную и значимую роль в духовном воспитании человека. Они способствуют развитию не только тела, но и духовной сферы человека. Занятия физической культурой и спортом помогают формировать у человека такие качества, как дисциплина, выносливость, уверенность, самоконтроль и работоспособность.

Физическая культура и спорт влияют на развитие эмоциональной сферы человека. Участие в спортивных состязаниях и достижение успехов позволяет получать положительные эмоции, повышает самооценку и самоуважение. Спорт помогает нам становиться более уравновешенными, мотивирует на достижение целей и развивает настойчивость.

Физическая активность также способствует преодолению стрессовых ситуаций и улучшению психологического состояния. Во время тренировок или занятий спортом наш организм вырабатывает эндорфины – телесные опиаты, которые вызывают чувство радости и улучшают нравственное состояние.

Физическая культура и спорт также учат нас преодолевать преграды и преодолевать сложности. Зарядка, физические упражнения и тренировки требуют от нас настойчивости, силы воли и обладания волей к победе. Эти жизненные навыки дополнительно помогают нам в повседневной жизни, в профессиональной деятельности и в личной коммуникации.

Физическая культура и спорт играют важную роль в духовном воспитании, они помогают развивать такие качества, как дисциплина, выносливость, уверенность и самоконтроль. Физическая активность оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние, помогает преодолевать стресс и улучшает самооценку. Занятия спортом также учат нас преодолевать преграды и развивают настойчивость. Все эти аспекты способствуют формированию гармоничной и сильной личности с высоким духовным потенциалом.

Физическая культура и спорт являются мощным средством для формирования моральных ценностей у личности. Участие в физической активности и спортивных соревнованиях требует соблюдения правил и этики, что способствует развитию честности, справедливости и уважения к соперникам. Кроме того, спорт воспитывает дисциплинированность, упорство и выносливость, что является важными качествами для достижения моральных целей.

Физическая культура и спорт имеют огромное значение не только для физического здоровья, но и для формирования моральных ценностей у личности. Участие в спортивных

мероприятиях и занятиях физической культурой обучает людей дисциплине, самоконтролю, терпению, выносливости, уважению к соперникам, честности, командной работе и соревновательности.

Практика спорта и физической активности также помогает личности развивать такие качества, как ответственность, решительность, независимость, упорство и самодисциплину. Успехи в спорте требуют постоянной работы над собой, высоких стандартов и стремления к самосовершенствованию, что влияет на развитие моральных ценностей у спортсменов.

Более того, занятия физической культурой и спортом способствуют формированию здорового образа жизни, уважения к своему телу и умению следить за собой. Все эти аспекты важны для формирования морального характера личности и укрепления ее психологического благополучия.

Таким образом, физическая культура и спорт играют ключевую роль в формировании моральных ценностей у личности, обучая ее способам решения проблем, адаптации к изменениям, уважению к другим и самодисциплине.

Физическая культура и спорт также способствуют развитию личностных качеств. Через занятия физической активностью и участие в спорте человек формирует уверенность в себе, настойчивость, ответственность и умение преодолевать трудности. Он учится устанавливать цели и достигать их, развивать лидерские навыки и сотрудничество, а также преодолевать страхи и сомнения. Все это способствует развитию личности и созданию основы для успешной жизни.

Физическая культура и спорт играют важную роль в развитии личностных качеств. Упражнения и тренировки способствуют укреплению физического здоровья, а также формированию дисциплины, самоконтроля, выносливости и уверенности. Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях также обучает командной работе, сотрудничеству, уважению к соперникам и соблюдению правил.

Активная занятость спортом способствует развитию лидерских качеств, поскольку спортсмены часто выступают в качестве капитанов команд или лидеров групп. Также спорт формирует целеустремленность, настойчивость и стремление к достижению результатов, а также научивает преодолевать трудности и преодолевать собственные границы.

Кроме того, занятия спортом способствуют формированию здорового образа жизни, что влияет на формирование позитивного мировоззрения, упорядоченности и ответственности. Самодисциплина, стратегическое мышление и развитие интеллектуальных способностей также являются важными аспектами, формируемыми в процессе занятий спортом. Занятия физической активностью и спортом играют важную роль в жизни человека, помогая ему лучше понять свои возможности и ограничения. Физическая активность способствует улучшению физического состояния, укреплению иммунитета, улучшению настроения и общему самочувствию.

Участвуя в спортивных занятиях, люди могут понять свои физические возможности – силу, выносливость, гибкость – и научиться использовать их на максимуме. В то же время, спорт помогает определить собственные ограничения и научиться работать с ними. Это важный аспект самопознания и саморазвития.

Спортивные занятия также помогают развивать уверенность в себе и самооценку. Успехи в спорте укрепляют чувство собственной ценности и способствуют формированию позитивного само восприятия.

Занятия физической активностью и спортом играют важную роль в формировании личности, помогая человеку лучше понять свои возможности и ограничения, развивая физическую и эмоциональную сторону личности.

Список литературных источников

1. <https://zelva-crb.by/informatsiya/novosti/724-fizicheskaya-aktivnost-i-ee-vliyanie-na-zdorove-cheloveka?ysclid=ls5xpprk9c495503917>

- 2.https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.ced396be-65be1635-568e1afd-74722d776562/https/en.m.wikipedia.org/wiki/Benefits_of_physical_activity
3.<https://www.pedopyt.ru/categories/17/articles/2316?ysclid=ls5xqyw3ak957125106>

*Нургабылов Б. А., Тұрғанов Б. А.
оқытушылар*

*М.Х. Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті. Тараз қ.
«Дене тәрбиесі» кафедрасы.*

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНДЕГІ СПОРТТЫҚ ҮЙІРМЕЛЕРДІҢ МАҢЫЗЫ

Аннотация: Жасөспірім тәрбиесінде спорттық үйірмелер маңызы өте зор. Әрбір жасөспірім спортпен айналысуы керек. Ол жасөспірім денсаулығы үшін өте пайдалы. Бала енді өсіп, жасөспірім шаққа өткен кезде, дене бітімі енді қалыптасып келе жатқанда, спорт өте маңызды рөлді ойнайды. Олардың денсаулығына және дене бітімінің дұрыс жетілуі үшін керек.

Аннотация: Большое значение в воспитании подростков имеют спортивные секции. Каждый подросток должен заниматься спортом. Это очень полезно для здоровья подростков. Когда ребенок взрослеет и вступает в подростковый возраст, когда формируется тело, спорт играет очень важную роль. Это необходимо для их здоровья и физического развития.

Annotation: Sports clubs are very important in the education of teenagers. Every teenager should play sports. It is very useful for adolescent health. When the child is growing up and entering adolescence, when the body is being formed, sports play a very important role. It is necessary for their health and physical development.

Түйінді сөздер: спорт, жасөспірім, бала, денсаулық, ой, жетілу, пайда, дене бітім, жетілу, тәрбие.

Кіріспе: Қазіргі таңда спортпен айналысу өте маңызды. Спортпен балалық шақтан бастап, кішкентай кезімізден бастап айналысу керек деп ойлаймын. Жасөспірім кезден бастап бала спортпен айналысатын болса кейін денсаулығы мықты болып, дене бітімі дұрыс қалыптасып, келешегі жақсы болады деп ойлаймын. Сол себепті балаларды осыған орай тәрбиелеп, өсіру керек деп ойлаймын.

Жасөспірімдер тәрбиесіндегі спорттық үйірмелердің маңызы тақырыбы өте қызықты және осы тақырыпқа қозғайтын әңгіме де көп деп айта аламын. Жасөспірімдерді тәрбиелеу ол оңай нәрсе деп айта алмаймын. Жаңадан өсіп келе жатқан балаға, үлкен өмірге қадам басып келе жатқан балаға дұрыс тәрбие бере білу керек. Соның ішінде ең маңыздысы оларға спорт денсаулық үшін өте маңызды екенін түсіндіре білу керек дем ойлаймын. Оқушыларды кішкентай кезінен спорттық үйірмелерге беру дұрыс. Мысалға: Күрес, Тайквондо, Жеңіл атлетика, Гимнастика тағыда басқалары. Бұл спорт түрлерімен кішкентай кезден бастап айналысқан дұрыс. Балалар бұл спорт түрлерімен кішкентай кезден айналысса, бала денесі тез үйреніп кетеді. Ал есейген кезде кеш болып кетуі мүмкін.

Мен осы Қазақстанымыздағы өте керемет мектеп жайлы естідім. Бұл мектепте арнайы әрбір оқушыға арналған спорт үйірмелері бар. Бұл мектепте оқитын әрбір бала спорт үйірмелеріне міндетті түрде қатысуы керек. Бала өзіне ұнаған спорт түрін таңдай алады. Менің ойымша бұл өте керемет ойлап табылған. Бұл мектептің басты мақсаты, балаларға дұрыс тәрбие беру, оларға спорттың пайдасын түсіндіру, спортқа оларды жасөспірім кезінен баулу. Мен осындай мектептердің елімізде көбейгенін қалаймын. Осындай мектептер Қазақстанда көбейе берсе, еліміз жаңғыра берер еді. Болашақ жастардың қолында. Жастарды дұрыс тәрбиелеу өте маңызды деп ойлаймын.

Спортпен жиі айналысатын баланың денсаулығы өте жақсы болады. Бала шымыр, дене бітімі жақсы болады. Бұл өте маңызды. Бала тек қана спортпен айналысып қана қоймай

дұрыс тамақтану да білуі керек. Тамақты уақытылы жеп, суды нормамен іше білуі керек. Майлы, қуырылған тамақтарды барынша аз жеуге тырысу керек. Сонда ол баланың дені сау, денсаулығы мықты, денесі шымыр болады. Кейін өскен кезде бел ауыруы, аяқ қақсауы секілді мәселері болмайды.

Қорытынды: Қорытындылай келе менің айтқым келетіні, құрметті жас ата аналар, балаларыңызды жастайынан спортқа баулып өсіріңіздер. Өздеріңіздің қалаларыңыздағы түрлі спорттық мектептерге беріп, жастайынан балаларыңызды спортқа баулыңыздар. Сонда балаларыңыз шымыр, денсаулығы мықты болып өсетін болады. Балаға Дұрыс тәрбие беру керек. Оның барлығы өздеріңіздің қолдарыңызды.

Қолданылған әдебиеттер:

1. Неменко Б.А. Оспанова Г.К Балалар мен жасөспірімдер гигиенасы(Оқулық).- Алматы 2002.344б.
2. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков, М., Медицина, 2004.
3. Word-view.officeapps.live.com

*Омаров Е.Б. п.ғ.к., доцент,
Ясынов Ж. аға оқытушы, магистр
Молдан Е. аға оқытушы, магистр
Дене шынықтыру және спорт кафедрасы
ЕҰУ Л.Н.Гумилев, Астана қаласы, ҚР*

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ОҚЫТУШЫЛАРЫН ДАЯРЛАУ САЛАСЫНДАҒЫ БІЛІМ БЕРУ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫН ҚОЛДАНУ

Бұл мақалада Қазақстан Республикасында дене шынықтыру мұғалімдерін даярлаудың білім беру үдерісінде оқыту технологияларын қолдану мәселелері қарастырылады.

Қазақстан Республикасында білім беруді жаңғыртудың маңызды бағыттарының бірі ашық және қашықтықтан білім беру жүйесін құру болып табылады.

Қазақстан Республикасында қашықтықтан білім беру жүйесінің қалыптасуының ерекше өзектілігі бірқатар себептермен айқындалады. Біріншіден, бұл Қазақстанның үлкен аумақтарға ие болуымен сипатталатын "аумақтық себеп", яғни, негізгі ғылыми-техникалық ресурстар ірі қалаларда шоғырланған. Екіншіден, бұл білім беру саласындағы ресурстардың белгісіздігі мен шектелуі жағдайында білім беру қызметтері саласын дамытуды талап ететін "нарықтық экономика себебі".

Соңғы жылдары еңбек нарығында айтарлықтай өзгерістер болды: қызметкерлерге қойылатын талаптар артты, кадрларды іріктеу кезінде мамандардың технологиялық дайындығына көп көңіл бөлінуде. Сондықтан, бұл мәселе оқу мазмұны мен білім беру технологияларына қатысты білім алушылар мен ұстаздардың және жалпы бұқара халықтың жаңа қажеттіліктерін қалыптастырумен байланысты "жеке себеп" [1,2].

Студенттерге білім беруде қашықтықтан оқыту технологиялары университет қызметінің маңызды бағыттарының бірі болып табылады.

Оқу үдерісін ұйымдастыру студенттің университеттің білім беру ресурстарына қол жетімділігін қамтамасыз ету үшін интернетті пайдалануға негізделген заманауи білім беру технологияларын, сондай-ақ білімді тесттік бақылау жүйелерін қолдану арқылы жүзеге асырылуда.

Қашықтықтан білім беру технологиялары оқу үдерісін технологиялық сүйемелдеумен жүзеге асырады, оқытушылар құрамы қашықтықтан оқыту технологиялары бойынша оқытуды мамандықтардың ерекшеліктерін ескере жүргізеді.

Қашықтықтан оқытудың артықшылықтары:

1. Кәсіптік және жоғары кәсіптік білім базасында бакалавриаттың қысқартылған білім беру бағдарламалары бойынша негізгі қызметтен қол үзбей тұрғылықты (уақытша болатын) жері бойынша білім алу мүмкіндігі.

2. Жеке оқу жоспары бойынша оқу мүмкіндігі.

3. Басқа қаладан келген студенттер оқу оқыйтын және тұрғылықты жеріне баруға кететін шығындарын азайту арқылы өз шығындарын оңтайландыруға мүмкіндік алады.

4. Қорытынды аттестаттауды табысты аяқтағаннан кейін мемлекеттік үлгідегі диплом (яғни, жоғары білім туралы диплом) беріледі.

Қашықтықтан білім беруді қолдана, студенттер келесі мүмкіндіктерге қол жеткізе алады:

1. Пәндердің оқу-әдістемелік кешендеріне қол жеткізуі.

2. Оқытушыларға (тьюторға) сұрақ қою және кеңес алуы.

3. Бақылау (курстық) жұмысын (оның ішінде электронды нұсқада) жіберу және оқытушының рецензиясын алуы.

4. Қашықтықтан білім беру технологиялары жүйесінде сынақ тестін тапсыру арқылы білімді бақылаудан өтуі.

5. Сессия кестесін білуі.

6. Оқу үдерісін ұйымдастыру туралы ақпаратты қамтитын жаңалықтар түрлерін қарау.

7. Университеттің электрондық кітапханасына қол жеткізуі.

8. Студенттермен және оқытушылармен on-line режимінде сөйлесуі.

Қашықтықтан білім беру технологиялары қызметінің негізгі бағыттары келесідей болады:

1. Қашықтықтан білім беру технологияларымен оқу үдерісін ұйымдастыру және басқару;

2. Қашықтықтан оқытудың дидактикалық құралдарын әзірлеу;

3. Қашықтықтан білім беру технологиялары бойынша оқу үдерісін ақпараттық-техникалық қамтамасыз ету;

4. Ақпараттық білім беру ресурстарының мәліметтер базасын құру;

5. Ақпараттық және коммуникативтік технологияларды (АКТ) тиімді пайдалану үшін ғылыми-педагогикалық кадрларды қайта даярлауға қатысу;

Қашықтықтан білім беру технологиялары бойынша білім алушыларға арналған оқу-әдістемелік базалар:

1. ЖОО электронды кітапханасы;

2. Электрондық дәрістер, электрондық оқулықтар мен оқу құралдары;

3. Курстық істер-бағдарламалары;

4. Видеодәрістер және бейнематериалдар;

5. Интернет ресурстары;

6. Аудиоматериалдар.

Қашықтықтан білім беру технологиясының қамтамасыз етілуі:

1. Оқу үдерісіне заманауи оқу-әдістемелік, дидактикалық материалдарды, оқытудың автоматтандырылған жүйелерін, ақпараттық-техникалық қамтамасыз ету жүйелерін, және ақпараттық-кітапханалық жүйелерді бағдарламалық қамтамасыз етуді енгізу;

2. Білім беру технологияларының дидактикалық құралдарын әзірлеу және енгізу;

3. Электрондық тасығыштарда оқу-әдістемелік кешендерді, оқу-әдістемелік құралдарды және дидактикалық материалдарды әзірлеу;

4. Электрондық оқулықтарды, мультимедиялық курстарды, әдістемелік құралдарды және қашықтықтан білім беру технологияларының басқа да әдістемелік құралдарын әзірлеу, сатып алу және игеру;

5. Қашықтықтан білім беру технологиялары үшін тестілеу жүйелерін және білімді бақылаудың басқа да құралдарын, ақпараттық ресурстарды пайдалану әдістемесін әзірлеу және енгізу;

6. Білім алушылардың мүмкіндіктерін ескере отырып, телекоммуникациялық құралдарды пайдалана отырып, оқу үдерісіне қатысушылардың өзара іс-қимылы арқылы білім алушыларды ғылыми және әдістемелік қамтамасыз ету;

7. Аумақтық аттестаттау комиссияларында, қол жеткізуді шектеудің электрондық әдістерін, тәуелсіз бағалау әдістерін, жұмыстарды жариялап қорғауды қолдану арқылы жалғандыққа, жалғандыққа қарсы қорғалған ақпараттық жүйеде білім алушылардың үлгерімін ағымдағы бақылауды және аралық аттестаттауды ұйымдастыру.

Қашықтықтан білім беру технологияларын енгізуден күтілетін нәтижелер:

1. Оқу үдерісінде жаңа ақпараттық технологияларды қолдануда оқытушылардың кұзыреттілігін арттыру;

2. Білім беру кеңістігінде болып жатқан барлық инновацияларды ескере отырып, білім беру үдерісіне педагогикалық ұжымның шығармашылық көзқарасы үшін негіз құру;

3. Жаңа технологияны қолдану бойынша ұсыныстар әзірлеу;

4. Барлық пәндер бойынша қашықтықтан білім беру технологиялары мен оқитын студенттердің білім сапасы дәстүрлі жүйе бойынша оқитын студенттердің білім сапасынан асып түсіру;

5. Студенттердің шығармашылық ойлауын, ғылыми-зерттеу қызметінің деңгейін арттыру;

6. Түлектердің еңбек нарығындағы бәсекеге қабілеттілігін арттыру;

Қашықтықтан оқытудың тиімділігі мен сапасы дамыған материалдық-техникалық базасына, оқу үдерісіне, оқу-әдістемелік қамтамасыз етудің болуына ғана байланысты емес. Бұл іс-шара көбінесе оқытушылардың қашықтықтан оқыту жүйесінде кәсіби қызметті жүзеге асыруға дайындығымен анықталады.

Ашық және қашықтықтан білім беру жүйесінің қалыптасуы мен дамуы сапалы білімге қол жеткізуді қамтамасыз етіп қана қоймай, сонымен қатар білім беру қызметтерінің әлемдік нарығында белгілі бір орынға ие болуға мүмкіндік береді [3].

Күндізгі оқытудың дәстүрлі түрлерімен салыстырғанда қашықтықтан оқытудың негізгі артықшылықтары келесідей анықталады. Қашықтықтан оқыту кезіндегі оқу үдерісінің негізі –білім алушының мақсатты және басқарылатын қарқынды өзіндік жұмысы, ол өзі "оқытудың жеке траекториясын" таңдай алады, яғни, оқу пәндері мен курстардың даму тізбегін анықтай алады, сонымен, өзіне ыңғайлы жағдайда, жеке даму қарқынмен, өзіне ыңғайлы уақытта оқи алады. Сондықтан қашықтықтан оқытудың негізгі артықшылығы-орналасқан жері, оқу уақыты және оның қарқыны бойынша белгілі бір "еркіндік" береді. Бұл қашықтықтан оқытуды үздіксіз білім беру, "өмір арқылы білім беру" талабының идеясын жүзеге асыру үшін, аса өзекті етеді [3]. Қашықтықтан оқытудың маңызды артықшылығы оның экономикалық орындылығы болып табылады. Сарапшылардың пікірінше, қашықтықтан оқытудың құны, оқу үдерісін ұйымдастырудың дәстүрлі түрлерін қолдану кезіндегі оқудан әлдеқайда төмен [4].

Алайда, жағымды сәттерге қарамастан, Қазақстандық білім беру жүйесінде қашықтықтан оқытуды нақты пайдалану жеткіліксіз деп сипатталуы мүмкін. Қашықтықтан оқытудың тиімділігі үш негізгі себептермен анықталады: материалдық-техникалық қамтамасыз ету себебі (оқу орнының материалдық-техникалық базасы); оқу-әдістемелік қамтамасыз ету себебі (оқу-әдістемелік кешендер, білім беру бағдарламалары мен технологиялар); ұйымдастырушылық қамтамасыз ету себебі (қашықтықтан оқыту тәртібінде өзінің кәсіби қызметін жүзеге асыруға дайындалған тьютор – оқытушылардың) болуымен. Дене шынықтыру және спорт мамандарын даярлау жүйесінде қашықтықтан оқыту технологияларын жеткіліксіз қолданудың негізгі себебі-оқытушылардың қашықтықтан оқыту жүйесінде кәсіби қызметті жүзеге асыруға дайын еместігі, байланыс сағаттарын қажет ететін шығармашылық мамандықтың ерекшелігі, сондықтан, егер сіз негізгі практикалық пәндерді байланыс сағаттарымен қамтамасыз етсеңіз, қашықтықтан оқыту түрін дене шынықтыру және спорт мамандықтары бойынша бейімдей аласыз.

Осылайша, қашықтықтан оқыту жүйесінде білім беру үдерісін ұйымдастырудағы оқытушының басты міндеттері: қашықтықтан оқыту курсы әзірлеу; оқыту бойынша нұсқаулықтарды әзірлеу; студенттерге дер кезінде кеңес беру, мысалы дәстүрлік оқу үдерісіндегідей деканат пен кафедраның бекіткен кестесінің күнін, уақытын тосып жүрмес

үшін қолайлы жағыдай туындайды. Демек, қашықтықтан оқыту жүйесінің тиімділігі, біріншіден студенттер ұстаздан күнделікті оқу үдерісінде тапсырған бақылау жұмыстарының және басқада тапсырмаларының бағалану нәтижелерін білу үшін, уақыт жоғалтпайды, яғни бұрынғыдай оқытушымен арнайы кездесу қажеттігі үзіледі, бұл дегенің өз кезегінде коррупциялық бағытты жоққа шығарады. Сонымен, екіншіден алғанда осындай тиімділігі жағынан қашықтықтан оқыту жүйесі білім беру үдерісінде аса өзекті болып саналады.

Әдебиеттер тізімі

1. Закон Республики Казахстан «Об образовании» от 07.06.2018 г. №3904 ЗРК/ Каз. Правда. -2018-11июня.

2. Правила организации деятельности высших учебных заведений /Приказ Министерства образования и науки РК, Астана от 11 марта 2017г. №151, пункт «Об организации и проведении учебного процесса в образовательных учреждениях».

3. Малитиков Е.М., Карпенко М.П., Колмогоров В.П. Актуальные проблемы развития дистанционного образования в Российской Федерации и странах СНГ // Право и образование. – 2010. – №1 (2). – С. 42–54.

4. Зайченко Т.П. Основы дистанционного обучения: Теоретико-практический базис: Учебное пособие. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2004.-167с.

Өзгерисхан Н.

Мукажанов Н. К.

*педагогика ғылымдарының магистрлері
дене шынықтыру және спорт кафедрасы*

Абишев Ш. Т., Омаров Т.Ж.

2 курс магистранты

Шәкәрім атындағы университет ҰАҚ, Семей қ.

3x3 ОЙЫНДАҒЫ БАСКЕТБОЛШЫЛАРДЫҢ ТАКТИКАЛЫҚ ӨЗАРА ӘРЕКЕТТЕРІ

Классикалық баскетболдың айырмашылығы, ол қазірдің өзінде ұзақ зерттелген әдістемелік кешендер бар, 3x3 баскетболында, техникалық және тактикалық дайындық мәселелері жанадан жандануда. Бұл спорт түрі олимпиадалық спорт түрі ретінде ресми танылғалы бері дәстүрлі 5-тен 5-ке баскетболдан ойыншылар жарыстарға қатыса бастады. Көптеген спортшылар үшін бұл ауысу ережелердегі, ойын динамикасындағы және дене шынықтыру дайындығына қойылатын нақты талаптардың айырмашылығына байланысты қиын болды. Осы 3x3 баскетбол ойыны дамыды және пайда болды, кәсіби ойыншылар 3x3 баскетбол ойының ойнай бастады [1]. Біз де ойынның өзіндік теориясы мен әдістемесін жасай бастадық.

Бірқатар жұмыстарға арналған бәсекелестік және лақтыру қызметін талдау [3]. Атап айтқанда, 3x3 баскетболына ерекше назар аударды. Команданың соңғы нәтижесіне алыс қашықтықтан лақтыру пайызының жоғарылығы, сондай-ақ допты иелену санының көп әсер еткені анықталды [2]. 5-тен 5-ке баскетбол ойынына қарағанда 3x3 баскетболының шабуыл тактикасының негізгі элементтерінің жіктелуі дәстүрлі жеке, топтық және командалық өзара іс-қимылға ұқсас [6]. 3x3 баскетбол ойыншыларының техникалық және тактикалық белсенділігін зерттеуге және шабуыл кезінде команданың әр түрлі өзара іс-қимылының тиімділігін талдауға арналған.

Бірқатар мамандар өз зерттеулерінде 3x3 баскетболшылардың дене дайындығына ерекше көңіл бөлді. Атап айтқанда, 3x3 ойыншылардың физикалық жүктемесін зерттеп, дәстүрлі баскетболмен салыстырғанда белгілі бір ерекшеліктерді анықтады [4]. Авторлар екі сабақтас спорт түрі бойынша баскетболшылардың белсенділігі мен жұмыс жүктемесін алаңда өткізген ойын уақытының көлеміне қатысты бағалады. 3x3 ойынының

қарқындылығы шамамен екі есе болатыны анықталды. Бұл ретте ерлер мен әйелдер арасындағы 3x3 командалары ойыншылардың белсенділігі мен физикалық жүктемесі тең [8]. Сөйтіп, қозғалыстың жоғары қарқындылығы қатысушылардың гендерлік ерекшелігіне қарамастан, жалпы 3x3 ойынының бірегейлігі болып табылады [10].

Уақыт өте келе ойын ерекшелігі 3x3 баскетболда қорғаныс пен құқық бұзушылық арасындағы жылдам ауысулардың көптігін қалыптастырды [9]. Спорттың қалыптасу процесінде ойыншылар жиі және тез ауысып отырудың нақты дағдыларын – психикалық және дене бітімін дамытты [5]. Нәтижесінде 3x3-те белгілі бір дәрежі жүйе қалыптасты, бұл ойын тактикасына айтарлықтай әсер етті.

Сөйтіп, тактикалық тұрғыдан алғанда, 3x3 шабуылды екі жолдың бірімен жүзеге асыруға болады: не ойындағы кідірістен кейін, не қорғаныстан шабуылға үздіксіз көшкеннен кейін бірден [12]. Жалпы ғалымдардың зерттеулері бойынша ойынның осы фазаларының әрқайсысына тиісті атаулар береміз: статикалық және динамикалық шабуыл.

Статикалық шабуыл — ойынның баяу қарқыннан кейін басталатын шабуыл. Динамикалық шабуыл — команда қорғаныстан шабуылға ауысқаннан кейін бірден басталатын үздіксіз ойындағы шабуыл [7]. Дәл осы «серпінді» мерзімде 3x3 ойынының негізгі тактикалық ерекшеліктерінің бірі болып табылады. Дәстүрлі баскетболға қарағанда, мұндай ауысулар 3x3-те жиі кездеседі және алаңда доп пен ойыншылардың қозғалысының әлдеқайда үлкен динамикасымен сипатталады [14].

Себетке жылдам шабуылдау.

Көбіне қорғаушы алдын ала шабуылдаушының амалын біліп тұру керек, Периметрі бойынша ұшқыр сызықша жасап, дайындалып алыс қашықтықтан лақтыруға қарсы тұру керек. Бұл жағдайда шабуылдаушы өзінің басқа артықшылығын пайдалана алады. Қорғаушының осы үдеуімен оның ауырлық орталығы табиғи түрде дененің алдыңғы жағына ауысады. Бұл шабуылдау ойыншыға позицияға жеңуге мүмкіндік береді. Кері бағытта, күрт қозғалу арқылы жылдам шабуыл жасай алады. Соның салдарынан Себетке тікелей жол ашылады, ал ауыстырып мүмкіндік болған жағдайда пас беруге дайын болу керек. Басқа қарсыластар тарапынан периметрі бойынша босатылған серіктеске өтуге мүмкіндіктер бар.

Допты себеттің астынан кері бұрылып өткізу.

Бұл әдіс ұпайларды жылдам жинау жолы. Гол болғаннан кейін немесе қайта оралған соң допты Себет астынан ойынға қосу керек. Осыдан кейін ол жылдам өтуді жүзеге асырады периметрі бойынша және бірден жақын қалыпта болады. Жылдам кері пас берген жағдайда позициялық артықшылыққа ие болып, Себет астынан шабуылды оңай аяқтай алады.

Динамикалық шабуылдың позициялық нұсқасы.

Егер команда пайдалана алмаса лезде артықшылығы көрсетілгендердің бірімен жылдам шабуылға шығады, 5-8 секундта динамикалық шабуыл жасауға мүмкіндікті қолдану керек. 3x3 баскетбол ойынында мұндай жағдайлар өте жиі болады. Сондықтан командалар бұған дайын болуы керек және сәтті позициялық шабуыл үшін жаттығу процесінде өзара әрекеттесуін пысықтауы керек. Динамикалық шабуылдың позициялық әрекеті — команда белгілі бір орында тұрған кезде шабуылдың ұйымдастырылған кезеңі болып табылады. Ойыншылар алаңда қандай позицияларды алу керектігін алдын ала біледі және белгілі бір әрекеттерді орындауға дайын. Бұл ретте оның маңызы жоқ шешімдер қабылдауда еркіндік үшін орын әлі де бар. Бұл көптеген кәсіби 3x3 командалары қолданатын әдіс.

Ұйымдасқан шабуылдың ұтымды жақтары:

- Ойыншылар шабуылдың даму жоспарын алдын ала түсінеді;
- Әрбір ойыншыға шабуылда нақты рөлдер мен тапсырмалар беріледі, бұл жағдайды нақты түсінудің арқасында өзіне деген сенімділікті арттырады;
- Жылдам ұйымдастырылған шабуыл қарсыластарының әлсіз жақтарына жүйелі

түрде шабуыл жасауға мүмкіндік береді;

- Шабуылдаушы ойыншылардың үйлестірілген әрекеттері тиімді жасауды жеңілдетеді әлсіз қорғаушыларға қарсы тең емес алмасулар және олар үшін жақсы жағдай жасау

- Төменде динамикадағы ұйымдасқан шабуыл жүйелерінің негізгі әдістері берілген олардың артықшылықтары мен кемшіліктерінің қысқаша сипаттамасымен .

Тосқауылдарды қолдана отырып командалық ойнау.

Команданың барлық үш ойыншысы қатысатын ең тиімді шабуыл әдістерінің бірі. Шабуыл әрекеттерінің үлкен өзгермелілігіне байланысты қорғаушыларға мұндай тактикаға қарсы тұру өте қиын. Әрине, мұндай шабуыл ойыны шабуылдаушылардың іс-әрекеттерінің дәлдігі мен уақытылы болуына жоғары талаптар қояды және олардың арасында көп сағаттық жаттығулар арқылы дамытылатын жақсы ұжымдық жұмысты талап етеді.

Екі ойыншының өзара әрекеттесуі «hand off».

Дұрыс тұрғызылса ойыншылардың әрекеті үшін оңай жағдай жасайды, Себетға еркін лақтыру немесе тиімді шабуыл жасау үшін техникалық элементтердің дәлдігіне және қорғаушылардың әрекетін тез түсінуіне айтарлықтай жоғары талаптар қойылады.

Екі ойыншының өзара әрекеттесуі — (тосқауыл) «pick and roll».

Берілген өзара әрекеттесу болып табылады. Жеткілікті тиімді шабуыл ойынының амалы, бірақ ол техникалық элементтерді орындауда жоғары дәлдікті талап етеді; Тосқауыл қою, тосқауыл бұрышы, дәлме-дәл бағыттау, жақсы жұлқыну және т.б. Егерде қарсылас команда осы ойынға дайын болса бір біріне келісімді қорғаныс тактикасын ұйымдастырса қиындық туу мүмкін.

Орталық ойыншы арқылы себетке шабуылдау.

Егер командаңызда үлкен ойыншы болса, оны тез жасай алсаңыз, Себетның астынан салыстырмалы түрде оңай ұпай алуға болады. Бірақ 3x3 ойынында алыс қашықтықтан екі есе жылдам ұпай жинай алатынын естен шығармаған жөн. Сондықтан да орталық ойыншы алыс қашықтықтан соққылардан периметрде қорғануға дайын болу керек. Сонымен қатар, 3x3 баскетболда қорғаныс көп болғандықтан, физикалық күресу өте қиын. Бүкіл ойын бойынша Себет астындағы позицияға күресуге.

Ойыншылардың бірінің себетке шабуыл жасауы.

Теориялық тұрғыда команда шабуылдын басқы сатысында ең күшті ойыншылардың жеке әрекеті бойынша ұпай алуға мүмкіндік болады. Дегенмен бұл әрекетті қолдану барлық ойында қолдануға келмейді. Біріншіден бұл шабуылдауда бір бірін түсінбеушілікке әкелуге мүмкін. Сонмен қатар екінші жартысында 3x3 ойынында ойыншыларда шаршау пайда болады, ми қабылдауы баяуланады. Тиісінше мұндай жеке әрекеттердің тиімділігі айтарлықтай төмендейді.

Рыбинцева М.Г., Плехова С.В.

Бородин Э.В.

ст. преподаватели кафедры физического воспитания

КазНТУ им.К.Сатпаева

г. Алматы, РК

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

В последние годы значительное распространение получили занятия по физическому воспитанию студентов со спортивной направленностью.

Целью данной работы явилось изучение влияния различных по направленности средств на физическую подготовленность студентов и на их подготовку к выполнению нормативных требований программы по физической культуре вуза.

Организация исследования. Исследование проводилось с участием двух групп студентов 2 курса КазНТУ им. К.Сатпаева, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе и занимающихся в подготовительном учебном отделении, по 30 человек в каждой. В экспериментальной группе занятия проводились со спортивной направленностью (волейбол), в контрольной - по программе общей физической подготовки.

Для оценки физической подготовленности использовались показатели, характеризующие быстроту движений, мышечную силу, выносливость, координацию движений, а также показатели специальной подготовленности волейболиста (максимальная частота передачи мяча на точность, передача мяча над головой, прямой нападающий удар по мячу и т.д.) и некоторые показатели программы по физической культуре вуза РК, всего 24 показателя. Кроме того, в общий анализ были включены показатели внимания как организующие всю моторную деятельность студентов.

Распределение студентов на группы для занятий физическим воспитанием проводилось на основании интересов и склонностей их в выборе того или иного вида физических упражнений.

По своей подготовленности испытуемые обеих групп находились примерно на одном уровне.

Результаты исследования. В результате проведенного исследования выявились значительные различия в динамике исследуемых показателей.

В группе волейбола наибольший прирост за один год обучения обнаружен по показателям быстроты движений (латентный период двигательной реакции, латентный период реакции выбора, бег на 30 м, $p < 0,01$). Значительно выраженный прирост получен по всем показателям специальной подготовленности ($p < 0,01$), а также по показателям распределения и переключения внимания ($p < 0,05$). За два года обучения также получен положительный прирост результатов абсолютно по всем показателям.

В группе общей физической подготовки отмечается та же тенденция. Однако по большинству показателей положительные сдвиги хотя и наблюдаются, однако не достигают статистически значимого уровня.

В результате проведенного исследования выявилось, что организация учебных занятий по физическому воспитанию, предусматривающих в своем содержании спортивную направленность используемых средств, оказывает положительное влияние на физическую подготовленность студентов. По своему содержанию такие занятия в большей степени способствуют формированию у студентов устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом на протяжении всего периода обучения в вузе.

Выводы. В настоящее время при организации учебного процесса перед каждым высшим учебным заведением ставится задача – вести подготовку специалистов на высоком научно-теоретическом уровне с применением современных методов и организацией учебно-воспитательного процесса, обеспечивающих использование ими полученных знаний и умений в практической работе или научных исследованиях. Однако полноценное использование профессиональных теоретических знаний и практических умений возможно при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности молодых специалистов, которые могут быть приобретены ими при регулярных и специально организованных занятиях по интересам физической культурой и спортом. Следовательно, качество подготовки, в том числе и физической, к предстоящей профессиональной деятельности для молодого специалиста приобретает не только личное, но и социально-экономическое значение.

ДЗЮДОДАҒЫ АРНАЙЫ КҮШ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ ҚҰРАЛДАРЫ МЕН ӘДІСТЕРІ

Физикалық қасиеттер сонымен қатар дзюдошылардың жаңа техникалық және тактикалық әрекеттерді зерттеуге дайындығының ажырамас бөлігі болып табылады. Мысалы, лақтыруды үйрену үшін айтарлықтай күш, жылдамдық, ептілік қажет. Ұстауды зерттеу үшін сіз айтарлықтай икемділіктің көрінісіңіз жасай алмайсыз.

Дзюдошылардың жекпе-жегінде (әсіресе түсірілімдер мен лақтырулар кезінде) қарсыластың қарсылығын және оның қарсылығын жеңу керек. Бүкіл жекпе-жек барысында техникалық іс-қимылдардың сапасын төмендетпеу, қарама-қайшылықтың белсенділігін және дзюдошылардың арнайы жұмыс қабілеттілігінің басқа көріністерін сақтау мүмкіндігі қажет. Мысалы, жекпе-жекте әдетте тыныс алу кезінде кездесулер өткізіледі, мұндай жағдайларда қозғалыстар ең дәл және шекті күштер максималды деп саналады.

Көп жағдайда дзюдошылардың физикалық қасиеттері спортшыларға табиғи түрде берілген бейімділіктердің көрінісін ұсынады. Қозғалыстық бейімділік деп генетикалық тұқым қуалайтын анатомиялық - физиологиялық алғышарттар түсініледі, олар қолайлы жағдайлар жасалған кезде (жеке тұлғаны тәрбиелеу, мақсатты дене шынықтыру) іс-әрекетке қабілеттілікке айналуы мүмкін.

Қозғалыс қабілеттері таңдалған спорт түрімен айналысу үшін қозғалыс мүмкіндіктерінің деңгейін анықтайтын жеке ерекшеліктер ретінде қарастырылады. Дзюдоның қозғалысы бірдей емес.

Әр түрлі адамдардағы айырмашылықтардың негізінде мыналар жатыр:

* ми мен жүйке жүйесінің анатомиялық-морфологиялық ерекшеліктері, жүйке процестерінің қасиеттері, ми қыртысының жекелеген аймақтарының жетілуі және т. б.);

* биологиялық ерекшеліктері (метаболизмнің эндокриндік реттелуі, биологиялық тотығу ерекшеліктері);

* антропометриялық ерекшеліктер (дене мен аяқ-қолдың ұзындығы, дене салмағы, май мен бұлшықет тінінің массасы);

* генетикалық ерекшеліктері.

Әр түрлі жастағы дзюдошыларда физикалық қасиеттерді дамыту әдістемесін әзірлеу бірқатар операцияларды дәйекті орындауды талап етеді:

Педагогикалық міндет қою - ол үшін физикалық сапаны тестілеу жүргізіледі (арнайы тесттер қолданылады) және дзюдошылар тобында немесе белгілі бір спортшыда оның даму деңгейін анықтайды;

Спорттық дайындық бағдарламасынан дзюдошылардың жасын ескере отырып, ең қолайлы дене жаттығуларын және оларды орындау әдістерін таңдау;

Жеке сабақтарда және дзюдо сабақтары жүйесінде жаттығуларды қолдану жоспарын жасау, оқушылардың дене дайындығы деңгейіндегі өзгерістерді және жылдық циклде (дайындық, жарыс, өтпелі) дайындық кезеңдерін ескеру;

Жаттығулардың физикалық сапаға әсер етуінің уақыт кезеңін, жаттығу сабақтарының қажетті санын, қолданылатын сабақ формаларындағы жаттығулар тізімін анықтау [1].

Жаттығу жүктемелерінің шамаларын және олардың динамикасын дзюдошылардың жаттығу әсеріне бейімделу заңдылықтарына сәйкес белгілеу.

Бір жағынан, нақты физикалық сапаны дамыту әдістемесі оның көріну деңгейін сәтті арттырады, екінші жағынан, дзюдошылардың басқа физикалық қасиеттері мен дайындық жақтарын жетілдіруге интегративті әсер етеді.

Дзюдомен айналысатындардың күш дайындығын арттыру үшін келесі міндеттерді шешу қажет:

1. Дененің күш жүктемелеріне бейімделуінің негіздерін қалыптастыру (буындардың қозғалғыштығын арттыру, байламдарды нығайту).

2. Қозғалтқыш аппаратының барлық бұлшықет топтарының үйлесімді дамуын қамтамасыз ету.

3. Әр түрлі жұмыс режимдерінде (статикалық және динамикалық) бұлшықет күшін көрсету қабілетін жетілдіру [2].

Күштің дамуы дзюдошылардың жасына байланысты нәтижелердің әртүрлі өсу қарқынына ие.

Дзюдошылардың күшін дамыту құралдарының бірі-күш жаттығулары, олардың орындалуы бұлшықеттердің әдеттегі жұмыс жағдайларына қарағанда үлкен кернеуді қажет етеді.

Күшті дамыту құралдары: салмақпен жаттығулар – өз денесінің салмағымен (тарту, итеру, отыру, секіру, арқанға өрмелеу, арқанды ілу, аяқты көтеру), сыртқы салмақпен (штанга, гантельдер, нығыхдалған доптар), салмақпен – қарсылықпен (амортизатор, қарсылық, серіктестің кедергісі, қоршаған ортаға төзімділік орталар-су, құм, өзін - өзі қарсылық, арқан тарту, кенеп), аралас салмақпен (тарту және салмақпен секіру), күштік тренажерлардағы жаттығулар және т. б. Әсіресе тиімді күш жаттығулары - бұл партердегі қарсыласу құралдары: ұстап қалу, қарсыласты төңкеру, ауырсыну және тұншығу әдістері.

Дзюдошыларды даярлау тәжірибесінде шекті емес салмақтарды қолдана отырып, қайта жаттығу әдістері, шекті және шекті салмақтарды қолдана отырып, қайта жаттығу әдістері, дененің статикалық позицияларын қолдана отырып, қайта жаттығу әдістері, күшті дамытудың спецификалық емес әдістері (бұлшықеттердің пассивті созылуы) және т.б. әдістерді қолдану ерекшеліктеріне жас ерекшеліктері мен дзюдошылардың дайындығы әсер етеді [3].

Жаттығуларды қолдану әдістемесі бойынша ұсыныстар:

- Салмақтардың мөлшерін және күш жүктемелерінің жалпы көлемін біртіндеп арттыру, әсіресе күш жаттығуларымен айналысудың бастапқы кезеңдерінде.

- Әрбір жаңа жаттығуда салмақтың мөлшерін дәл анықтау. Алдымен жеңіл және орташа салмақпен жаттығу техникасын жақсы меңгеру керек.

- Барлық бұлшықет топтарының үйлесімді дамуы үшін құралдарды таңдау, әсіресе күш жаттығуларының бастапқы кезеңдерінде (әртүрлі бастапқы позициялардан әртүрлі күш жаттығулары).

- Омыртқаның жарақаттануын болдырмау үшін іш пен арқа бұлшықеттерін жүйелі түрде күшейту.

Орындау техникасы бойынша ұсыныстар:

- Омыртқаны жүктейтін күш жаттығуларын орындау кезінде оны мүмкіндігінше тұзу ұстау керек. Бұл жағдайда ол ең аз жарақат алады.

- Қолдың жарақаттануын азайту үшін салмақ жаттығуларында (штанга) әртүрлі ұстағыштарды қолданған жөн.

- Тізе буындарының жарақаттануының алдын алу үшін терең салмақпен отыру санын шектеу қажет.

Күш жаттығуларын орындау кезінде жүктемені мөлшерлеу бойынша ұсыныстар:

- Тыныс алуды қадағалаңыз-шексіз салмақпен күш жаттығуларын орындау кезінде демді ұстамау.

- Омыртқаға шамадан тыс стресстен аулақ болу. Күш жаттығулары арасындағы демалу аралықтарында омыртқаны тіректе, гимнастикалық қабырғада ілулі етіп түсірген жөн.

- Мұқият қыздырыну және бүкіл сабақ барысында денені жылы ұстау.

- Жүрек-қантамыр жүйесін шамадан тыс жүктемеу үшін кернеу алдында терең дем алмау. Терең тыныс алудың 60-70% оңтайлы болады. Ұзақ кернеулерден аулақ болу керек.

- Бұлшықеттерде, байламдарда немесе буындарда ауырсыну немесе ыңғайсыздық сезімі болған кезде жаттығуды тоқтату.

Жабдықтар мен жабдықтарды пайдалану бойынша ұсыныстар:

- Жаттығуларды жарамды жабдықта орындау-тренажерлер, арқалықтар, арқалықтар.

- Шекті және шекті салмақтармен жаттығулар тек қатты еденде және тек тобық буындарын мықтап бекітетін аяқ киімде жасалуы керек [4].

Дзюдошыларда күш көрсету қарсыластың қарсыласуын жеңуге немесе оған қарсы тұруға көмектеседі, бұл позицияда және партерде қозғалыс әрекеттерін орындау кезінде бұлшықет күшімен.

Дзюдошылардың күштік қабілеттері үш түрге бөлінеді: меншікті күш, жылдамдық және күш төзімділігі.

Меншікті күш қабілеттері дзюдошыларда бұлшықет жұмысының динамикалық (изотоникалық) және статикалық (изометриялық) режимдерінде көрінеді. Бұлшықеттердің динамикалық жұмысы жеңу және төмен режимдерде байқалады: ұстау үшін күрес, ұстаудан босату, ауырсыну техникасын орындау. Бұлшықеттердің статикалық жұмыс режимі (олардың ұзындығын өзгертпестен) ұстауды, кейбір тұншықтырғыш әдістерді орындау кезінде айқын көрінеді.

Дзюдодағы жылдамдық күші (жарылғыш күш) тепе-теңдіктен шығару (серпіліс, итеру), лақтыру, қарсыластың партердегі төңкерістері кезінде күш-жігердің максималды күшінде көрінетін бұлшықеттердің шексіз кернеулерін сипаттайды.

Жылдамдық күші бұлшықет жиырылуының жоғары жылдамдығымен қарсылықты жеңу қабілетімен сипатталады. Максималды күштің бұлшықет жиырылуының жоғары жылдамдығымен үйлесуі спортшының дамитын қуатын анықтайды. Бұлшықет жиырылу күшінің немесе жылдамдығының жоғарылауымен қуат артады.

Күштің төзімділігі қозғалыстардың оңтайлы күштік сипаттамаларын ұзақ уақыт ұстап тұру қабілетімен сипатталады.

Күштің төзімділігі күштің белгілі бір түріне жатады және дзюдошылардың жүктеменің күш компонентінен туындаған шаршауға қарсы тұру қабілетін анықтайды. Оның дзюдошылардағы көрінісі әсіресе қосымша уақытта қарама-қайшылық жағдайында байқалады.

Дзюдошылардың техникалық-тактикалық әрекеттерді жүзеге асыруы кезінде күш қабілеттерін бөлу шартты болып табылады, күш қабілеттері өз көріністерінде тығыз байланысты.

Күш жаттығулары бойынша оқу-жаттығу сабақтарын ұйымдастырған кезде жаттықтырушы балалар мен жасөспірімдер денесінің дамуының физиологиялық негіздемелерін ескеруі керек.

Оқу процесін биологиялық жетілудің басталуын ескере отырып жоспарлау керек. Жаттығу құралдарын таңдау және оларды жасөспірімдер мен жасөспірімдерде қолдану әдістемесі жыныстық жетілу кезінде дененің барлық функцияларын күрделі қайта құрумен біріктірілуі керек, өйткені шамадан тыс жүктеме функционалдық бұзылуларға және дамуың кешеуілдеуіне әкелуі мүмкін.

Қолданылған әдебиеттер тізімі

1. Гималетдинова А. И. Силовая подготовка дзюдоисток легкой и тяжелой весовых категорий // Наука 2020. Теория и практика: материалы II международной научно-практической конференции, – Саратов. 2020. – С. 57-59.

2. Бисярина В.П. Анатомо-физиологические поддержания особенности детского возраста/ В.П.Бисярина. - М.: Медицина,2003. - 204 с.

3. Элипханов С. Б. Силовая подготовка в женском дзюдо // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 10. – С. 68-72.

4. Шарагин В.И., Жалилов А.В., Мартыновский В.И., Иванов Д.А. Развитие скоростно-силовых качеств студентов в рамках секционных занятий по дзюдо // Ученые

*Сапарбеков Н. С. г.м., аға оқытушы,
«Дене шынықтыру» кафедрасы
Ж.А.Тәшенев университеті, Шымкет қаласы, ҚР*

СПОРТ ҮЙРМЕЛЕРІНДЕГІ ЖАТТЫҚТЫРУШЫЛАРДЫҢ ШЕБЕРЛІГІН ЖОҒАРЫЛАТУ ӘДІСТЕМЕСІ

Аннотация

Успех в педагогической деятельности во многом зависит от репутации учителя. Если это престижно перед учащимися, то это может оказать на них сильное воспитательное воздействие. Авторитет учителя формируется в ходе педагогической деятельности, поэтому Престиж можно считать компонентом второго профессионального мастерства педагога.

Abstract

Success in teaching largely depends on the reputation of the teacher. If it is prestigious in front of students, then it can have a strong educational impact on them. The authority of the teacher is formed in the course of pedagogical activity, therefore Prestige can be considered a component of the second professional skill of the teacher.

Педогогикалық іс-әрекеттегі сәттілік көп жағдайда мұғалімнің бойындағы беделіне байланысты. Егер де ол оқушылар алдында беделді болса, онда оларға күшті тәрбиелік әсер бере алады. Мұғалімнің беделі педогогикалық іс-әрекет барысында қалыптасады, сондықтан беделді педогогтың екінші кәсіби шеберлігінің компоненті деп санауға болады. Мектепке қабырғасына жұмысқа жаңадан келген жас маман өзіне бедел жинаудан бастайды. Бұл процесті дұрыс ұйымдастыру үшін дене шынықтыру мұғалімінің беделін не анықтайтындығын білу маңызды. Дене шынықтыру мұғалімінің беделі бірнеше компоненттерден құралады[1].

Кәсіби маманның беделі спорт және дене шынықтыру аймағындағы білім біліктілігіне байланысты. Мұғалімнің спортшы болуы оқушы үшін өте маңызды. Маманның беделі психолого-педогогикалық білімі мен шеберлігінен де байқадады.

Адамгершілік беделі. Мұғалімнің сыртқы мінез құлығының формасынан байқалып, педогог образына сәйкестігінен көрініп, өзінің «мен» деген тұлғалық ерекшеліктерінен байқалады.

Кешірімділік беделі. Мысалға мұғалім оқушылардың сұрауы бойынша жана сабақ өткеннің орынына баскетбол ойнап кетуі мүмкін.

Бұл бедел белгілі уақытқа дейін ғана жақсы, кейіннен жағымсыз жаққа ауысып оқу процесін ұйымдастырудың негізгі талаптарына қарама қайшы келеді.

Басымдылық беделі. Мұғалім балаларды тындау арқылы олардың алдында бедел жинауға тырысады. Осылайша мұғалім бала алдында беделді боламын деп ойлайды.

Тәкаппарлық беделі. Бұнда мұғалім өзінің өткен өмірінде қандай спортшы болғандығын айтып көп мақтанатын немесе үнемі айтып отыратындығы байқалады. Алғашында бұл расындада бастауыш және орта буын оқушылары үшін тиімді, бірақ уақыт өте келе балалар мұғалімнің педагогикалық беделін аңғарады.

Өсиетшіл бедел жасау үшін мұғалім үнемі оқушылар алдында қисынсыз жерлерде де өнеге болар істер көрсетіп отырады.

Педантты бедел қатаң ережелер мен талаптарды орнықты орындатуымен ерекшеленеді. Бұл жерде мұғалім бюрократты принциптерді қоладанады[2].

Бұл айтылған мұғалімнің беделдері әр уақытта бір-бірін толықтырып отырады. Мұғалімнің жағымды беделін құрастыра отыра өзіне ыңғайлы, өзіне тән, өзінің кәсіби қырларын көрсете алатындай етіп тандап алады.

Дене шынықтыру жүйесінің негізінде және спортта өзіндік мотивтердің бар екендігі анық. Спортпен айналысудың мотивтеріне тұлғаның жан-жақты дамуы, отанды қорғауға және еңбекке деген құлшынысы, спорттың өркендеуіне өз үлесін қосуы, өз елінің атағын шығару немесе спорттық қоғам құру жатады.

Бұл мотивтер спортпен айналысу барысында ашылып немесе басылып қалып отырады, ал бұл арнайы спорттық этиканы сақтауға әкеледі: спорттық жетістіктерге жету жолындағы қиындықтарға төзу, спорттық тәрбиені, күш жігерді, спорттық мінез-құлықты дамытуды.

Өз-өзінен спорттық іс-әрекет тұлғалық сапаларды дамыта алмайды, нақты жағдайларда спортшының мінез-құлығында жағымсыз әрекеттерде пайда болуы мүмкін (менменшілдік, өркөкіректік, эгоизм), егер бұған дер кезінде адамгершілік тәрбие мен спортшының мақсатты бағдары және өз-өзін тәрбиелеуі болмаса. Жаттықтыру барысында адамгершілік тәрбие беру ең алдымен жаттықтырушының басты міндеттерінің бірі болып саналады.

Дене шынықтырудың немесе жаттықтырушының кез келген педагогтың алдында тұрған міндеттің бірі тәрбиеленушілердің тұлғалық жетілуін жан-жақты дамыту. Тәрбие берудің жағымды жақтарын дұрыс өрбіте білу үшін, ол оқыту мен дамытудың адамға тән әлеуметтік қырларын толық меңгеруі қажет. Спорт жағдайындағы педагогикалық процесстердің өз ерекшеліктері бар. Жаттықтырушы оқыту-тәрбиелеу процесін жүзеге асыру барысында мына қағидаларды ұстанады: басқарушылық, қалыптастырушылық, реттеуіш, тәрбиелік.

Жаттықтырушының басқарушылық қызметі спортышыны жан-жақты дайындауға қажет, өйткені оған шешім қабылдау, болжам жасау, ұйымдастыру, басқару, келісім жүргізу, бақылау мен түзету жасауға мүмкіндік береді.

Жаттықтырушы басқаруды спортшымен сөйлесу арқылы ақпарат алмасып жүзеге асырады. Жоспар, кеңес беру, көрсету, үйрету, әңгімелесу арқылы жүзеге асырады. Ақпаратты жаттықтырушы қорыта келе шешім қабылдайды. Бұл шешімдердің үш тобы бар: біріншісі, оқыту-тәрбиелеу процесі мен жаттықтыруды жетілдіруді қамтамсыз етеді, екіншісі, спортшының жарыстарға қатысуға деген ерік-жігерін қалыптастырады, үшіншісі, жарыстың үстінде қабылданатын шешімдер, спортшыға жасалған көмектер болып саналады[3].

Шешім қабылдай отырып жаттықтырушы оны жүзеге асырудың тиімділігін және келесі шешімдердің мүмкіндігін қарастыруы қажет. Ол бұндай кездерде ғылыми-ойлы болуы қажет: ол ізденімапаз, мәселешіл, ширақ, жүйелі болуы қажет. Белгілі болғандай жаттықтыру барысында спортшының жағдайы өзгеріп отыратындығы мәлім.

Спортшының жай күйін үш түрге бөліп көрсетуге болады:

1. Кезеңдік жағдай (спорттық қалпының жағдайы немесе керісінше жаттықпағандықтың белгісі);
2. Нақты уақыттығы жағдай (бір немесе бірнеше жаттықтырулардың нәтижесінде пайда болады);
3. Оперативті жағдай (жекелей жаттықтырулардың нәтижесінде немесе жылдам өзгергіштік).

Спортшының үнемі өзгеріп тұратындығы, оның жағдайының ары-бері ауысуы спорттық жаттықтыру барысында кері байланыс жасау арқылы қалпына келтіріледі: 1) спортшыдан жаттықтырушыға жеткен ақпарат (өз -өзін сезінуі, көңіл күйі, жұмысқа қатынасынан және т.б.), 2) Спортшының мінез-құлығы туралы ақпараттар (жаттықтыру жұмысының көлемі, оны орындауы, түзетулер айту және т.б.), 3) жаттықтырудың тығыздығының тиімдігі (жаттықтыру жүктемелерден болған функционалдық жүйенің қозғалысының сипаттамасы), 4) жаттықтыру эффектілерінің анықтамсы (жаттыққандығының өзгеруі).

Сабақты сәтті, жауапкершілікпен ұйымдастыру үшін спортшының іс-әрекетіне қатысты тиімді факторларды білу және олардың арасындағы байланыстардың болуын

аңғару қажет: 1) Жарыстық іс-әрекет компоненттері (бастау, жарыс ерекшеліктері, мәре); 2) Жарыстық жаттығуларды орындау барысындағы спортшының тиімді іс-әрекеттері (мысалы, күштік-жылдамдық қабілеті, арнайы шыдамдылығы); 3) Интервалдық сапасының деңгейін және функционалдық өлшемдерінің сипаттамасы анықтау (күштілік, энергиясының молдығы, тұрақтылығы, шыдамдығы).

Спорттық жетістіктерге тек жаттықтырушының үнемі бақылауы арқылы ғана жетуге болады (ауыртпашылықтарға төзуіне, психикалық күйін қалыптастыруда үлкен рол атқарады). Бақылау жүргізе отырып жаттықтырушы оның іс-әрекетін үнемі түзетіп отыруы қажет. Жаттықтырушы спортшының жай күйін бағалау үшін келесі үш бақылаудың түрін жүзеге асырады:

Қалыптастырушы функция – оқыту-педагогикалық процессін дұрыс ұйымдастыруға, техника-тактикалық дағдыларды дамытуға, психикалық және функцияларды мүмкіншіліктерін дамытуға, дене қасиеттері мен спортшылардың тұлғалық ерекшелігін жетілдіруге бағытталған.

Гимнастикалық функция – спортшыға арнайы білімдермен дағдыларды үйретіп отыру және стимул беру арқылы жүзеге асырылады.

Реттеуші функция – тұлғаның психологиялық жай күйін, іс әрекетін, мінез-құлығын реттеуге ұйымдастырумен байланысты[4].

Тәрбиелуші функция – спортшының моральдық-еріктілік және адамегршілік қасиеттерін, қоғамдық санасын қалыптастыруға бағытталған.

Тәрбиелік функция – сұрақтарды шешуде жаттықтырушы бірлескен ұжым қалыптастырып, оларда бір-біріне деген сенімді, қамқоршылықты, өз қызығушылығын топпен біріктіре білуге, біріккен іс-әрекеттен қуаныш алауға үйрете білуі керек. Жоғары шығармашылықтың адамдары әлемдегі барлық жаңалықтарға үнемі көңіл аудартарып отырады және дене шынықтыру мен спорт саласындағы жаңа проблемалармен жұмыс жасайды. Оларды өзіндік жоғары сапалық қасиеттер қызықтырады.

Жаттықтырушылардың іс-әрекетін сараптау барысында белгілі болғандай, оларға ең алдымен: оқыту-тәрбиелеу процессінің ойын анық көре білу, жаңа тәжірибе жинақтап зерттеулер жүргізу, өзін-өзі шектеулерден бостату, жоғары шығармашылық энергия, қиын педагогикалық сұрақтарды шеше білу тән.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Әбділлаев Ә.К., Оңалбек Ж.К. Дене мәдениетінің ілімі және әдістемесі. – Түркістан: Тұран, 2004. – 277б.
2. Уаңбаев Е. Дене тәрбиесінің негіздері.- Алматы: Санат, 2015ж
3. Қуанышев Т.Ш. Болашақ дене тәрбиесі мұғалімдерін ұлттық ойын құралдары арқылы даярлау. Автореф. дисс.пед.ғыл.канд.13.00.01. Алматы, 1992.63б
4. Оразов Ш.Б. Дене тәрбиесі сабағында оқушылардың дене мүмкіндіктерін дамыту. Оқу- құрал. – Түркістан, 2005. – 70 б.

*Сапарғали Ф.М. 2 курс студенті
Әлібеков А. А., Кайназаров Н.Д.
Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі
кафедрасы оқытушылары
Ақтөбе өңірлік университеті. Қ. Жұбанова. Ақтөбе қаласы, ҚР*

СТУДЕНТТЕРМЕН АРНАЙЫ БАҒДАРЛАНҒАН СПОРТТЫҚ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ

Кіріспе. 90-жылдардың басында дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастырудың және өткізудің балама формаларын құру қажеттілігі оқушылардың дене тәрбиесі

бағдарламаларының тиімді нұсқаларының пайда болуына әкелді. Бірақ қолданыстағы бағдарламалар барлық аймақтық ерекшеліктерді, ұлттық дәстүрлерді, мұғалім мен балалардың талаптарын ескеруге мүмкіндік бермейді. Сондықтан Мектептегі дене тәрбиесін реформалауға бағытталған зерттеулер жалғасуда. Олар, ең алдымен, мұғалімнің шығармашылық белсенділігін арттыруда қолданылатын құралдар мен әдістердің құрамын кеңейтумен байланысты.

Зерттеудің мақсаты-студенттермен спортқа бағытталған дене тәрбиесін жүзеге асырудың ерекшеліктерін анықтау.

Зерттеу міндеттері.

1. Студенттерге спорттық бағытталған дене тәрбиесін енгізудің теориялық аспектілерін анықтаңыз.

2. ЖОО-да студенттерге спорттық бағдарланған дене тәрбиесін енгізу ерекшеліктерін зерделеу.

3. ЖОО-да студенттерге спорттық бағдарланған дене тәрбиесін енгізудің тиімділігін анықтау.

Зерттеу әдістері. Қойылған міндеттерді шешу үшін келесі зерттеу әдістері қолданылды. Әдебиеттерді талдау арқылы студенттерге спорттық бағдарланған дене тәрбиесін енгізудің негізгі теориялық аспектілері анықталды. Анфимов әдістемесінің көмегімен студенттердің ақыл-ой қабілетінің деңгейі анықталды. Педагогикалық эксперименттің параллель түрі жүргізілді. Зерттеу 2016-2017, 2017-2018, 2018-2019 оқу жылдары кезеңінде Ақтөбе өңірлік мемлекеттік университетінің базасында жүргізілді. Қ. Жұбанова. Зерттеуге университеттің 40 студенті қатысты.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау.

Ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау мәселенің теориялық аспектілерінде олардың келесі компоненттерін ажыратуға болатындығын көрсетті. Дене тәрбиесінің жаңа стратегиясын іске асыру. Мамандар оның келесі жақтарын көреді: "дене шынықтыру мазмұнының адамның жеке жағдайына сәйкестігі," "дене шынықтыруды интеграциялау және оңтайландыру [1, 50-бет]; білім беру мекемесінің Дене шынықтыру-спорттық ортасы. Мамандар оны" - ның кеңістіктік-пәндік және әлеуметтік ортасында қамтылған адамның физикалық және рухани қалыптасуы мен өзін-өзі дамытуының әртүрлі жағдайлары мен мүмкіндіктерінің жиынтығы" деп түсіндіреді [6]; спортқа бағытталған дене тәрбиесін енгізу үшін әртүрлі спорт түрлерін пайдалану. Мұнда мамандар келесі әзірлемелерді ұсынады: а) "1-3 курсқа арналған баскетболдан спорттық бағдарланған дене шынықтыру бағдарламасы. Оның негізгі инновациялық компоненті-жаттығу режимдерінің оңтайлылығы, жүктеме параметрлерінің бақылануы, ойынның техникалық-тактикалық элементтерін тиімді игеру" [2, б.15]; б) "АЭ аэробика бағдарламасын іске асыру технологиясы. Сабақтың негізгі бөлігінде "аэробты блок" интервалдық әдіс арқылы, ал "күштік блок" - ҰБТ-ны айналмалы оқыту әдісі бойынша жүзеге асырылуы тиіс" [Богданова, с.10]; в) "стритболдың рекреациялық-сауықтыру әдістемесін ҰБТ. Келесі компоненттерге негізделген: тәуліктік энергия шығыны деңгейі; негізгі Спорттық бағдарланған дене тәрбиесін жүзеге асырудың ұйымдастырушылық-әдістемелік және педагогикалық шарттары. Олардың ішінде мамандар мыналарды ажыратады: а) "дене жаттығуларының түрін таңдау еркіндігі; бағдарламаның негізгі және вариативті элементтерін игерудің бірлігі мен өзара байланысы; жаттығу және бәсекелестік қызметтің бірлігі мен өзара байланысы; таңдалған спорт түрін иеленудің жеке тәжірибесін есепке алу..."[4, б.5180]; дене шынықтыру маманының спорттық бағдарланған дене тәрбиесін жүзеге асыруға дайындығы. Оның астында мамандар: "...жүйелік ұйыммен сипатталатын және интеллектуалды-шығармашылық, мотивациялық-құндылық және операциялық-техникалық компоненттердің органикалық өзара байланысын білдіретін тұлғаның интегралды білімі" деп түсінеді [7, б. 15]. ЖОО-да студенттерге спорттық бағдарланған дене тәрбиесін енгізу келесідей жүзеге асырылды. Бұл технологияны енгізу үшін Ақтөбе өңірлік мемлекеттік университетінің ректоратымен келісім бойынша. Қ. Жұбановтың оқу процесі келесідей салынды. Біріншіден, "дене

шынықтыру" пәні бойынша оқу процесі спорттың бір түрін, біздің жағдайда волейболды қолдану негізінде жүзеге асырыла бастады. Сабақтар спорттық жаттығу принциптері бойынша өткізіле бастады. Бұл ретте біз дене тәрбиесінің мазмұндық және ұйымдастырушылық құрылымын жаңарту процесін дәйекті, кезеңді дамытуды көздедік. 2017-2018 оқу жылының басында дене шынықтырудың жұптасқан сабақтарының бірін (бағдарлама бойынша бөлінетін 4 сабақтың 2 сағаты) осы параллельде біз сабақтың негізгі бөлігінде жаттығу режимдерінің көлемін біртіндеп арттыра отырып өткізе бастадық. Осы кезеңде біз студенттерді волейбол элементтерімен таныстырдық. Ол үшін біз келесі эксперименттік шешім қабылдадық. Баскетболдан балалар мен жасөспірімдер спорт мектебінен алынған тесттер негізінде студенттер күшті, орта және әлсіз топтарға бөлінді. Ұйымдастырушылық-жаппай эксперимент жүргізудің басында келесі жұмыстар жүргізілді. Волейбол секциясында оқу-жаттығу процесін жүзеге асыру үшін жоспарлау құжаттары әзірленді. Бұл ретте балалар мен жасөспірімдер спорт мектебіне арналған ережелер негізге алынды. Сонымен қатар, балалар мен жасөспірімдер спорт мектебімен салыстырғанда спортқа бағдарланған дене тәрбиесін іске асырудың негізгі мақсаты дене шынықтыру пәні бойынша Мемлекеттік стандарттың талаптарын орындай отырып, ЖОО-да дене жаттығуларымен сабақтарды ұйымдастырудың дәстүрлі сабақ нысанын ауыстыру болып табылатынын ескердік. Жылдық сағат көлемін жоспарлау кезінде біз келесі ойларға сүйендік. Негіз ретінде 10 оқу айы (қыркүйектен маусымға дейін) және әр айда төрт апта (аптасына 6 сағат × 4 апта × 10 ай = 240 сағат) алынды, яғни жалпы оқу жылы үшін 240 сағаттық жүктеме жоспарланған. Жылдық жоспар-кесте эксперименттік топтардың волейбол бойынша оқу-жаттығу сабақтарының сағаттарын бөлу.

- теориялық дайындыққа 4 сағат
- жалпы дене шынықтыру даярлығы 66 сағат
- арнайы дене шынықтыру дайындығы 38 сағат
- техникалық-тактикалық, психологиялық дайындық 112 сағат
- жарысқа дайындық 16 сағат
- бақылау және өтпелі нормативтер 4 сағат

ЖОО-да студенттерге спорттық бағдарланған дене тәрбиесін енгізудің тиімділігі студенттердің физикалық жұмыс қабілеттілігі деңгейіндегі оң өзгерістермен дәлелденді. 1-кестеден көріп отырғанымыздай, студенттердің ақыл-ой қабілеттері жылдан жылға айтарлықтай жақсарды. Мәселен, егер 2016-2017 оқу жылында жасөспірімдерде қаралған белгілер саны, бақылау тобындағы 500 және 200 белгілерге қателер саны 1261, 4,2 және 0,47 болса, эксперименттік топта – 1262; 4,1; 0,46. 2017-2018 оқу жылында жасөспірімдерде қаралған белгілер саны, бақылау тобындағы 500 және 200 белгілерге қателер саны 1261, 4,1 және 0,46, ал эксперименттік топта – 1263; 4,0; 0,44 құрады. 2018-2019 оқу жылында жасөспірімдерде қаралған белгілер саны, бақылау тобындағы 500 және 200 белгілерге қателер саны 1262, 4,0 және 0,46, ал эксперименттік топта – 1264; 3,9; 0,42 құрады. Қыздардың нәтижелері ұлдарға қарағанда біршама жоғары болды. Мәселен, егер 2016-2017 оқу жылында қыздарда қаралған белгілер саны, бақылау тобындағы 500 және 200 белгілерге қателер саны 1262, 4,0 және 0,45 болса, онда эксперименттік топта – 1265; 3,9; 0,41. 2017-2018 оқу жылында қаралған белгілердің саны, бақылау тобындағы 500 және 200 белгілерге қателер саны 1262, 4,0 және 0,44, ал эксперименттік топта – 1266; 3,8; 0,39 құрады. 2018-2019 оқу жылында жасөспірімдерде қаралған белгілер саны, бақылау тобындағы 500 және 200 белгілерге қателер саны 1263, 3,9 және 0,43 құрады, ал эксперименттік топта – 1268; 3,7; 0,36

Қорытынды 1. Студенттердің спорттық бағдарланған дене тәрбиесін енгізудің теориялық аспектілері мыналар болып табылады: дене тәрбиесі стратегиясын іске асыру қажеттілігі; білім беру мекемесінің Дене шынықтыру-спорттық ортасын құру (жеке тұлғаның физикалық және рухани қалыптасуының шарттары мен мүмкіндіктері); негізгі элементтер жаттығу режимдерінің оңтайлылығы, жүктемені бақылау, ойын техникасын тиімді меңгеру болып табылатын әртүрлі спорт түрлерін пайдалану; ұйымдастырушылық-

әдістемелік және оны іске асырудың педагогикалық шарттары (дене жаттығуларының түрін таңдау еркіндігі); дене шынықтыру маманының оны жүзеге асыруға дайындығы.

ЖОО-да студенттерге спорттық бағдарланған дене тәрбиесін енгізу кезінде: "дене шынықтыру" пәні бойынша оқу процесін спорттың бір түрін қолдану негізінде іске асыру; сабақтарды спорттық жаттығу қағидаттары бойынша өткізу; 3. Эксперименттен кейін қаралған белгілер саны, 500 және 200 таңбадағы қателер саны сияқты көрсеткіштер бойынша оң өзгерістер болды. Бұл ЖОО-да студенттерге спорттық бағдарланған дене тәрбиесін енгізудің тиімділігін көрсетеді.

Список литературы

1. Андрищенко Л.Б. Спортивно-ориентированная технология обучения студентов по предмету "физическая культура" // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 2. - С. 47 - 54.

2. Базилевич М.В. Моделирование спортивно ориентированного физического воспитания в вузе на основе баскетбола: автореф. дис.к.п.н. – 13.00.04 – Сургут, 2009. - 23

3. Богданова Т.В. Технология реализации программы по аэробике для студенток высших учебных заведений: автореф. Дис к.п.н. – 13.00.04 – Санкт-Петербург, 2012. - 24 с.

4. Бурцев В.А., Зотова Ф.Р., Бурцева Е.В. Технологическая модель формирования спортивной культуры студентов в процессе спортивно ориентированного физического воспитания // Фундаментальные исследования.–2015.–№2-23.–С.5178-5182.

5. Мазурина А.В. Рекреационно-оздоровительная методика на основе стритбола в физическом воспитании студентов высших учебных заведений: автореф.. канд. пед. наук: 13.00.04. – Смоленск, 2006. – 24 с.

6. Манжелей И.В. Средоориентированный подход в физическом воспитании <https://stud-baza.ru/sredoorientirovannyiy-podhod-v-fizicheskom-vospitanii-statya-fizkultura-i-sport>

Сарденешева Р.У

учитель, педагог –эксперт

физического воспитания и спорта

КГУ «Жана-Аульская СОШ» отдела образования Щербактинского района

Управления образования Павлодарской области, с. Жана-Аул, РК

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ

Физическая культура как основа для формирования личностных свойств, таких как трудолюбие, позитивная активность, стремление не отставать от других, достижение целей и порыв к успеху и пропаганда здорового образа жизни.

Физическая культура без сомнения всегда занимала особое место в развитии отдельных государств и общества в целом. Дошедшие до наших дней исторические факты свидетельствуют о неоднозначном отношении к физической культуре в разные времена разных слоев общества. Начиная со времен рабовладельческого строя, когда появилась необходимость в содержании регулярной армии для ведения захватнических войн, физическому развитию стали уделять особое внимание. Однако, это «внимание» как правило, было адресовано только воинам и спортсменам, участвовавшим в увеселительных состязаниях. Школьного физического воспитания, как это принято сейчас, в то время не было. Высшие слои общества и «простолюдины» не считали для себя обязательным физическое развитие. Более того, участников спортивных состязаний зачастую просто презирали. Физическое развитие необходимо было только для удовлетворения личных потребностей и являлось формой индивидуального развлечения.

Шло время, менялись общественные строи, развивались науки. Человек начал по-другому воспринимать окружающий мир и самого себя в нем. Постепенно человек понял, что физическая культура, это часть общей человеческой культуры как например наука и искусство. В настоящее время детей начиная с дошкольных учебных заведений, приобщают к занятиям спортом. Благодаря чему закладывается основа для развития физических и духовных способностей. Дети могут развивать не только физические способности, а также тренировать упорство, выдержку и даже уверенность в себе. В свое время известный швейцарский педагог Иоганн Генрих Песталоцци (1746 - 1827) ставил физическое образование детей наравне с трудовым, нравственным и умственным образованием. Правильно организованная физическая работа детей содействует развитию их ума и нравственных сил. Однако, труды И.Г. Песталоцци и других известных педагогов и ученых таких как, Я.А. Ушинский, Н.Г. Чернышевский, П.Ф. Лесгафт и В.В. Гориневский, не нашли свое применение в школе.

В настоящее время ситуация складывается таким образом, что физические нагрузки сводятся к минимуму, все больше молодых людей и детей страдают от ожирения и причина тому, недостаток физических движений. Совсем недавно люди ходили на работу пешком, где от них требовалось применение большей физической силы, и даже в быту не могли обойтись без трудоемких работ. Автоматизация, электроника, робототехника на производстве, автомобили, лифт, стиральные машины все это настолько упростило работу человека, что это обуславливает растущую потребность общества в специальной деятельности по его физическому совершенствованию. Сложилась закономерность: высокий уровень экономики страны подразумевает большее количество систематически занимающихся физической культурой. В Казахстане за последние годы значительно увеличилось число спортивных сооружений и спортивных секций для занятий спортом и физической культурой. Физическая культура и спорт сформировались в единое целое, как социальный институт, определяющий государственную деятельность по образованию подрастающего поколения, обязательной подготовке личного состава Вооруженных сил, правоохранительных органов и других значимых силовых ведомств Республики Казахстан. Появились группы молодых людей, занимающихся так называемым «дворовым спортом», Воркаут (силовые упражнения на брусьях и турнике). Но, тем не менее, положение дел это не меняет, процент населения, занимающихся спортом, ужасно низок. Здоровье молодежи имеет государственную ценность, так как они подрастающее поколение. Рост числа потребляющих наркотики и болеющих опасными болезнями ВИЧ/СПИДом, все больше приобретает характер эпидемии, в центре которой оказались люди молодого возраста. Современная молодежь, подростки большую часть времени проводят сотовыми телефонами, что очень отрицательно влияет на здоровье. И это проблема общества и государства в целом.

Проблема не только в ухудшающемся год от года здоровье молодежи, но и в недостатке квалифицированных тренеров. Сейчас средний возраст тренеров составляет 50-60 лет, а замены им на данный момент нет. Специалисты, выпускающиеся из Вузов, просто не идут работать в школы и в спецшколы из-за низкой зарплаты и отсутствия перспектив и из-за слабой материальной базы особенно в сельских школах. Такая же ситуация и в общеобразовательных школах. Вследствие в школах не уделяется должного внимания физической подготовки детей. А предмет физическая культура должен занимать одно из ведущих мест среди других предметов. Физическая культура должна быть не только важным школьным предметом, но и образом жизни детей. Каждому ученику необходимо знать, что развитие физического и духовного в человеке и способ развития целостной личности и есть физическая культура.

Благодаря школьной физической культуре у учащихся появляется основа для формирования личностных свойств, таких как трудолюбие, позитивная активность, стремление не отставать от других, достижение целей и порыв к успеху. Так же постоянные занятия физической культурой, которые требуют в режиме дня определенное время,

приспособляют ученика к регулярным занятиям и правильному распорядку дня. Ученики как следствие могут расставлять приоритеты и рационально планировать свое время. При образовательном процессе так же играет главную роль учитель физической культуры, который становится не просто примером, но и ориентиром и формирует у школьников интерес к здоровому образу жизни. Именно учитель физической культуры, может служить проводником в огромный и разнообразный мир спорта. Это тот компетентный человек, который встречается в жизни каждого ребенка, подростка и от того, какой вклад внесет учитель, зависит будущее нашей страны и здоровье нашей нации.

Сауытова М.Т.

2 курс магистранты

Ғылыми жетекшісі: Акжигитов Б.А.

аға оқытушы, «Семей қаласының Шәкәрім атындағы университеті» КЕАҚ

КІШІ МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫН ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ӘРЕКЕТТЕРІНЕ ОҚЫТУ ПРОЦЕСІН ЖЕТІЛДІРУДІҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ

Оқу процесін ұйымдастырудың түсіндірме, иллюстративті және дамытушы түрлері бар, олардың шеңберінде қозғалыс әрекеттерін оқыту процесі де жүзеге асырылуы мүмкін.

Оқу іс-әрекетін ұйымдастырудың бірінші моделі (түсіндірме және иллюстрациялық оқыту әдісі) стандартты жағдайларда (қозғалыс әрекетін жаңғырту) репродуктивті сипаттағы практикалық мәселелерді шешу үшін біліммен, дағдылармен және дағдылармен қарулануға бағытталған. Бұл міндеттерді дене шынықтыру мұғалімі ұсынған қозғалыс әрекетін орындау тәсілінің үлгісіне сүйене отырып, кіші мектеп оқушылары шешеді.

Оқытудың мақсатын (іс-әрекет жолын меңгеру) мұғалім белгілейді, оған жету қажеттілігін сыртқы мотивтер анықтайды, сондықтан оқу іс-әрекетінде тұлғалық мағына жоқ. Оқушының белсенділігі минимумға дейін төмендейді, оқу әрекеті мұғалімнің педагогикалық әсеріне жауап ретінде әрекет етеді. Оқыту құралдарын (оқу тапсырмаларын) мұғалім мақсатты есепке алмай таңдайды, оқу іс-әрекеттері инвариантты және мұғалім ұйымдастырады, нәтиже жалпы қабылданған стандарттармен салыстыру арқылы бағаланады.

Педагогикалық тәжірибе көрсеткендей, кіші мектеп оқушыларын қимыл-қозғалыс әрекеттерін оқытуда түсіндірме-көрнекі типті қолдану дене тәрбиесінің пәндік нәтижелеріне қол жеткізуге ғана кепілдік береді. Оны «Дене шынықтыру» пәнін оқыту процесінде қолдану әмбебап оқу әрекеттері түрінде мемлекеттік стандарттарда көзделген мета-пәндік нәтижелерді қамтамасыз етпейді.

Атап айтқанда, В.К. Ливанов жалпы білім беретін мектептерде дене шынықтыруды оқытуға түсіндірме-иллюстрациялық көзқарастың екі негізгі кемшілігін анықтайды:

– оқу материалының мазмұнын меңгерудің патчворк принципі: жалпы оқу әрекетін қалыптастырудың орнына жеке әрекеттерді үйрету;

– оқытудың дене тәрбиесінің метапәндік нәтижелерінің төмен деңгейіне әкелетін қозғалыс қабілеттерін дамытуға бағытталғандығы.

Бұл тәжірибені меңгерудің нәтижесі - жаңа, әлі белгісіз мәселелерді шешуге қабілеттілік пен дайын болу. Оларды қалыптастыру тиімділігінің субъективті көрсеткіші критерийлер бойынша олардың ауызша өзін-өзі бағалауы болып табылады: мен білемін, аламын, қалаймын, мен жасаймын.

Оқыту, оның ішінде қимыл-қозғалыс әрекеттерін оқыту оқушылардың ақыл-ой дамуында алған тәжірибесінің мазмұны арқылы жетекші рөл атқарады. Бала ойлаудың эмпирикалық немесе теориялық түрін дамытады.

Баланың теориялық ойлаудың дамуын анықтайтын ғылыми ұғымдар жүйесін меңгеруі оқу іс-әрекетінің жүйесін ұйымдастыру арқылы жүзеге асады.

Рационалды-эмпирикалық ойлау көрнекі бейнелерге сүйенеді және сенсорлық тәжірибе нәтижелерін бөлу, салыстыру, тіркеу және сипаттау әрекеттерін қамтиды. Бұл ойлаудың нәтижесі эмпирикалық сипаттамалық білім болып табылады. Эмпирикалық ұғымдардың қалыптасуы жеке, сезімдік-нақтыдан жалпы, абстрактілі, сөзде көрсетілгенге көшу процесінде жүреді.

Теориялық ойлау объектілердің мәнін, олардың дамуының ішкі заңдылықтарын ашады. Жалпылау деңгейі неғұрлым жоғары болса, ойлау соғұрлым абстрактілі және «теориялық болады.

Давыдов В.В. жалпылауды «қатынасты, жалпы мен бірлік арасындағы қатынасты ашу деп анықтайды». Бұл танымдық әрекеттің процесінің де, нәтижесінің де сипаттамасы. Бұл жағдайда жалпылау процесі елеусіз белгілер өзгертін принципті білумен және оларды өзгерту жолдарын жалпылаумен байланысты болуы керек.

Айтуынша, Дж. Брунер, « бір нәрсені жалпылама – үлгісінің ерекше жағдайы ретінде түсіну белгілі бір мазмұнды ғана емес, сонымен бірге ұқсас құбылыстарды түсіну әдісін де меңгеруді білдіреді, содан кейін олар кездеседі».

С.Л. Рубинштейн « мәселені теориялық тұрғыдан шешу оны берілген нақты жағдай үшін ғана емес, сонымен қатар барлық біртекті жағдайлар үшін де шешуді білдіреді деп тұжырымдады». Дұрыс анықталған бастапқы абстракция:

- объектінің мәнін, сапалық ерекшелігін көрсетеді;
- оның барлық нақты материалында ұсынылған объектінің « жасушасы болуы;
- өте қарапайым және тұтас болуы керек;
- ол объектінің барлық аспектілеріне енетін әмбебап болуы керек;
- ол объектінің барлық қайшылықтарын дамымаған, ұрық түрінде қамтуы керек.

Ильенков Е.В. диалектикалық логиканың ережелеріне сәйкес кез келген объектінің шынайы дамуы (сапалық түрленуі) оқу процесінде қысылған, қысқартылған түрде қайталануы керектігін атап көрсетеді. Демек, оқыту абстрактілі мәннен (жалпы) белгілі бір құбылысқа (жеке) және кері көтерілу сияқты көрінуі керек.

Сонымен қатар, адамда оны оқыту және тәрбиелеу процесінде ұтымды ойлауды қалыптастыру міндетті және маңызды міндет болып табылады, өйткені «рассудность» ерекше сәт ретінде ойлаудың неғұрлым дамыған формаларына міндетті түрде енеді, оның ұғымдарына беріктік пен сенімділік беру.

Эльконин Д.Б. бастауыш мектеп жасында-ақ теориялық ойлауды қалыптастыру қажеттілігін негіздейді, білімді мазмұнды жалпылау арқылы меңгеруді ұйымдастырады. Давыдов В.В. өз еңбектерінде бастауыш мектеп жасында білім берудің даму функциясын айтарлықтай күшейтуге болатын негізгі кілт ғылыми ұғымдар жүйесін меңгеру екенін бірнеше рет атап өтеді.

Теориялық білімді өз бетінше ашу және меңгеру және теориялық ойлауды дамыту оқу материалында байланысты оқу мәселелерін шешуге ортақ кейбір негізгі маңызды қатынастарды анықтауды қамтиды. Бұл ұстанымды оқу процесінде зерттелетін пәннің және оның жеке бөлімдерінің мазмұнындағы қозғалыс әрекеттерін жүзеге асыру үшін бастапқы абстракцияны тауып, бөліп көрсету және оған бастапқы дидактикалық бірлік ретінде сүйену қажет.

Білім беру жүйесіндегі оқушының бірінші және бастапқы оқу әрекеті оқу проблемалық жағдайының мазмұнынан туындайтын оқу тапсырмасын қабылдау болып табылады. Оқу тапсырмасын кейіннен оқушының қабылдауымен мұғалім тұжырымдап, қоя алады немесе оқушының өзі анықтап, қоя алады.

Келесі әрекет проблемалық жағдай жағдайларын психикалық (ішкі интеллектуалдық жазықтықта) түрлендіру арқылы мәселені шешу тәсілінің сапалық бірегейлігін сипаттайтын әмбебап қатынасты (бастапқы абстракция) анықтау болып табылады. Бұл қатынас нақты шешілген жеке мәселені шешу жолын анықтайды, сонымен қатар заңның мұндай есептердің тұтас класын шешу жолын анықтайды. Бұл тәрбиелік іс-әрекет бастапқыда объективті-сезімтал түрде жүзеге асады, содан кейін ғана заттардың

(бейнелердің немесе ұғымдардың) психикалық бейнелерімен орындалатын психикалық әрекет түрінде болады.

Объективті немесе психикалық әрекет процесінде анықталған әмбебап қатынасты ассимиляциялаудың қажетті шарты оның символдық моделін (модельдеуін) сөз, графикалық бейне немесе нақты объект түрінде жасау болып табылады. Бұл модельдің мазмұны ол көрсететін тұтас объектінің ішкі, маңызды, тікелей бақыланбайтын сипаттамаларын қамтиды.

Келесі оқу әрекеті оның сипаттамаларын таза түрде зерттеу үшін модельді түрлендіру болып табылады. Нақты нысанда олар жеке, маңызды емес белгілердің артында «жасырылған сияқты. Зерттелетін тұтас объектідегі әмбебап қатынасты анықтау оқу мәселесін шешудің барлық нақты жағдайларға ортақ әдісін табуға және оны жеке нұсқалар туатын бастапқы жасуша ретінде қарастыруға мүмкіндік береді.

Келесі оқу әрекеті жалпы әдіс негізінде әртүрлі нақты есептер жүйесін құру болып табылады және бұл есептерді шешу жалпы әдісті нақтылау негізінде жүзеге асырылады. Бұл жағдайда студенттер жеке есептерді «қозғалыста» сияқты шешеді, олардың әрқайсысында сол жалпы қатынасты таңдау және оған сәйкес келетін жалпы шешім әдісін қолдану негізінде.

Жоғарыда келтірілген оқу әрекеттері теориялық тұжырымдаманы ашуды, құруды және меңгеруді қамтамасыз етеді. Дамыта оқыту моделін жүзеге асыру кезінде теориялық концепцияларды меңгеру танымдық іс-әрекетті ұйымдастыру тәсілдеріне ой жүгіртуді қамтиды: ұғымдардың пәндік мазмұны да, ойлау әрекетінің өзі де игеріледі, ол арқылы ұғымдар дамиды.

Психикалық әрекеттер мен ұғымдардың кезең-кезеңімен қалыптасу теориясы. Педагогикалық психологияда оқытудың үш түрі бар.

Бірінші түрдің индикативті негізі әрекеттерді қалай дұрыс орындау керектігі туралы нұсқауларсыз әрекеттер үлгілері немесе олардың өнімдері болып табылады.

Екінші түрі мұғалімнің әр бөлімдегі әрекеттерді қалай дұрыс орындау керектігі туралы нұсқауларымен толықтырылады.

Үшінші типтегі индикативті негіз оқушылардың өздері орындайтын үйренетін қозғалыс әрекетін психологиялық-педагогикалық талдаудың нәтижесі болып табылады.

Дәстүр бойынша қозғалыс әрекеттерін үйрету бірінші типте жүзеге асырылады: оқушылар оны орындаудың көрнекі түрде қабылданатын үлгісіне назар аудара отырып, қозғалыс әрекетін жаңғыртады. Оқытудың бұл түрі оқушылардың толыққанды оқу іс-әрекетін қалыптастыруды қамтамасыз етпейді.

Оқытудың екінші түрі студенттерге дайын түрде ұсынылатын – мотор мәселесін шешу жолын табуды және ашуды қамтымайды.

Оқу іс-әрекетін қалыптастырудың ең адекватты міндеті студенттер өз бетінше немесе мұғаліммен бірге қозғалыс мәселесін шешу әдісінің индикативті негізін әзірлейтін үшінші типті оқыту болып табылады.

П.Я. Гальперин психикалық іс-әрекеттің қалыптасуының мотивациялық, индикативті, материалдық немесе материалданған, сыртқы сөйлеу, сөйлеу ішілік, психикалық кезеңдерін анықтайды. Негізінде, біз оның индикативті негізі ретінде әрекет ететін оқу әрекетін орындау алгоритмін құру туралы айтып отырмыз.

Балалардың оқу іс-әрекетін қалыптастыруға жалпылама, жүйелейтін көрнекілікті қолдану ықпал етеді: оқу іс-әрекетінің индикативті негізі диаграммалар, кестелер, диаграммалар, белгілер түрінде берілген.

Психологиялық-педагогикалық зерттеулердің нәтижелері үйренетін қозғалыс әрекетінің индикативті негізін қалыптастырудың үшінші түрі бойынша оқыту кезінде жоғары объективті нәтижелерге қол жеткізілетінін көрсетеді: қозғалыс қателері минималды, қалыптасқан қозғалыс әрекеттері ең үлкен хабардарлықпен ерекшеленеді, жағдайлардың өзгеруіне төзімділік, тасымалдау қабілеті (жалпылау).

Бірақ оқытудың үшінші түрінің маңызды артықшылығы оның қозғалыс әрекеттерін оқыту процесінде қолданылуы оқу іс-әрекетінде оқу қабілетінің қалыптасуын қамтамасыз етеді.

Ауыстырылатын құрамдағы жұптарда өзара оқыту. Қозғалыс әрекеттерін табысты оқытудың ең қолайлы жағдайлары ауысымдық жұптарда ұжымдық жұмысты оқытудың ұйымдық құрылымында басым рөл атқаратын ұжымдық оқытуды жүзеге асыру кезінде туындайды.

Бірінші және үшінші кезеңдер сырттай байқалады, оларды ұйымдастыруға мұғалім жауапты. Егер ақпаратты іздеу және жинау кезеңін ұйымдастыруда ерекше проблемалар болмаса (студенттер оны жеткілікті мөлшерде алады), онда топтық оқыту нысанында жаңа білімді айтуға және ресімдеуге аз уақыт қалады.

Берілген ақпараттың көптігіне қарамастан, студент оның дауыстап немесе ішкі сөйлеуде қайта шығарылған бөлігін ғана меңгереді. Сондықтан оқытудағы ең бастысы - студенттердің алған білімдерін ауызша түрде ресімдеу процесін ұйымдастыру. Бұған ұжымдық оқыту түрін қолдану ықпал етеді.

Оқушының басқа оқушыға арнаған ауызша сөйлеуінде шығармашылық элемент бар, өйткені қарым-қатынас жағдайы әр жолы жаңа. Бұл ауызша тәжірибе жинақтауға әкеледі және тұлғаның дамуына ықпал етеді.

Ауыстырылатын жұптарда өзара оқыту студенттердің диалогтық ауызша сөйлеу режимінде өзара әрекеттесу уақытын бірнеше есе арттыруға мүмкіндік береді.

Л.А. Булыга ауыспалы құрамдағы жұптардағы өзара оқытудың қарым-қатынас дағдыларын қалыптастыруға және серіктеске деген оң көзқарасты тәрбиелеуге оң әсерін белгіледі. Жұп болып жұмыс істейтін балалар досының жауабын мұқият тыңдауға үйренеді, үнемі жауапқа дайындалады, сөйлеуді, жауап беруді, дәлелдеуді үйренеді.

Сонымен, кіші мектеп оқушыларын қимыл-қозғалыс әрекеттеріне оқыту үдерісін жетілдірудің негізгі бағыттары: оқытуда мазмұнды жалпылау принципін жүзеге асыру негізінде дамытушылық білім беру; қозғалыс әрекеттерінің жалпыланған индикативті негізін қалыптастыру: ауысымдық құрамдағы жұптарда өзара оқыту негізінде оқу-танымдық іс-шараларды ұйымдастыру.

Дамытушылық білім беру рефлексия, талдау, абстракция сияқты құрамдас бөліктермен теориялық ойлауды дамытуға бағытталған. Бұл мақсатқа жету оқытудың мазмұнын теориялық ұғымдар жүйесі ретінде анықтауды және оның мәні мен мазмұнын анықтау үшін білім беру мәселелерін дәйекті шешу ретінде кіші мектеп оқушыларының оны меңгеру (оқу-танымдық іс-әрекет) процесін ұйымдастыруды қамтиды. Теориялық ойлаудың дамуы оқу мазмұнында туыстық оқу мәселелерін шешуге ортақ қатынасты анықтауды, содан кейін оған бастапқы дидактикалық бірлік ретінде сүйенуді қамтиды.

Дамытушылық оқыту танымдық іс-әрекетті ұйымдастыру тәсілдеріне рефлексияны қамтиды. Демек, ұғымдардың объективті мазмұны да, ойлау әрекетінің өзі де игеріледі, ол арқылы ұғымдар дамиды.

Ауыстырылатын жұптарда өзара оқыту бірқатар ұйымдастырушылық ерекшеліктермен сипатталады. Ең маңыздыларына мыналар жатады: бір «оқушы» әлеуметтік тәжірибені ұсыну мен меңгерудің дәлдігі мен толықтығын қамтамасыз ете отырып, бірін-бірі толықтыратын бірнеше мұғалімдердің болуы; «мұғалім» арқылы берілетін әлеуметтік тәжірибені ауызша түрде жаңарту, бұл оны нақтылауға, дамытуға және нығайтуға ықпал етеді.

Кіші мектеп оқушыларын бірқатар дидактикалық принциптерді сақтай отырып, ауысымдық жұптарда жұмысты ұйымдастыру арқылы оқыту, бір жағынан, қозғалыс әрекеттерін орындау әдістерін меңгеру сапасын арттыруға мүмкіндік береді, екінші жағынан, – «оқыту және үйрену»-ді қалыптастыру.

*Синельникова Г.А., Юдаков Н.В.
Рахманина Е.В.
ст. преподаватели
Центра ЗОЖ спортивного клуба КазНУ им. аль-Фараби
Мартыненко И.И.
ст. преподаватель кафедры физвоспитания и спорта
КазНУ им. аль-Фараби
г Алматы РК*

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ СТУДЕНТОВ 1-2 КУРСОВ ВУЗА

Современный волейбол требует от игроков совершенно владеть техникой с высокой скоростью перемещений, прыжков и с активным сопротивлением.

Тренировки, направленные на повышение уровня технической и физической подготовленности, и предполагающие мощное воздействие на звенья опорно-двигательного аппарата, различные системы и органы организма, отрицательно могут сказываться на точности действий с мячом, так как значительный рост быстроты и силы приводит к изменениям структуры движений игроков [1,2].

Возникает проблема адаптации техники к изменяющимся двигательным качествам, особенно юношеского и юниорского возраста.

Цель данной работы: научно обосновать и экспериментально подтвердить эффективность совершенствования технической подготовки студентов-волейболистов 1-2 курсов на основе сопряженного метода.

Объект - учебно-тренировочный процесс студентов по волейболу.

Предмет – сопряженный метод, как фактор повышения эффективности технической подготовки волейболистов-студентов 1-2 курсов вуза.

Гипотеза: предполагается, что использование метода сопряженных воздействий значительно повысит уровень технической подготовки юных волейболистов.

Методы и организация исследования. Для решения поставленной цели был использован комплекс методов: анализ, синтез и обобщение научной и учебно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Продолжительность педагогического эксперимента составила 6 месяцев. Методом случайной выборки определены две группы студентов-волейболистов КазНУ им. Аль-Фараби: контрольная и экспериментальная по 20 испытуемых в каждой

Испытуемые экспериментальной группы тренировались по разработанной нами методике сопряжённых воздействий, в основу которой входили совершенствование технических приемов и упражнения с набивным мячом с моделированием технических игровых приемов. Контрольная группа тренировалась по общепринятой методике.

В экспериментальной группе программы применялись в начале основной части учебно-тренировочных занятий, когда отрабатывались технические приемы на точность, а в конце с набивными мячами. Игроки делились по станциям круговой тренировки и выполняли программу.

О влиянии используемых тренировочных средств определяли по изменениям показателей эффективности технических приемов в оптимальных условиях, т.е. в тестовых заданиях технических показателей: 1. Испытания на точность второй передачи; 2. Испытания на точность первой передачи (прием мяча); 3. Одиночное блокирование прямого удара по ходу из зон 4 и 2; 4. Испытания на точности подач.

Результаты и их обсуждение. Исходные показатели эффективности технических приемов в обеих группах существенно не отличались и потому их можно назвать однородными.

Так в начале эксперимента показатели контрольной группы незначительно превосходили сверстников по показателям применения технических приемов в тестовых заданиях. Показатели в испытании на точность второй передачи были выше 64,0% и 62%, против одиночного блокирование прямого удара по ходу из зон 4 и 2 58% и 59%. Испытания на точность первой передачи (прием мяча) был наихудшим – 45% и 44%, что объясняется сложностью выполнения данного двигательного акта. В испытаниях на точности подач был показан самый высокий процент – 65 и 67% соответственно.

Для чистоты эксперимента нами были проведены педагогические наблюдения за эффективностью использования тех же технических приемов в играх в обеих группах.

Игроки контрольной группы в играх, напротив показывали лучше результат по всем показателям. Так в точности второй передачи – 46%, приеме мяча – 34%, подаче – 49%, в то время как в экспериментальной группе показатели незначительно ниже – 44%, 33 и 49% соответственно. Таким образом, мы опять убедились, что в общем обе группы были однородны.

Рассматривая степень влияния вариантов методики сопряжённых воздействий в экспериментальной группе и построения тренировочного процесса в контрольной группе на показатели точности технических приемов после эксперимента, можно отметить следующее.

В экспериментальной группе юных волейболистов разработанная методика технической подготовки методом сопряжённых воздействий показала статистически существенное положительное влияние на результаты применения техники. В тестовых испытаниях прирост оказался на 18%, а в играх - 14%.

В контрольной группе волейболистов, которые работали над совершенствованием технического мастерства, столько же времени, сколько и спортсмены экспериментальной группы, наблюдалось статистически незначительное улучшение - сила влияния методики тренировки 7,5%.

Из сравнительного анализа полученных данных следует, что в экспериментальной группе участники существенно улучшили качество выполнения технических приемов. В контрольной группе существенного изменения не произошло ни по одному из показателей.

Результаты выполнения подачи в тестовых заданиях спортсменами волейболистами обеих групп оказались достаточно близкими друг к другу (таблица 3): 78 % – у спортсменов в экспериментальной группе, 70% – у испытуемых контрольной группы. В играх юные волейболисты экспериментальной группы улучшили данный показатель значительно - 67%, против 55% в контрольной группе.

Улучшение показателей эффективности приема мяча, блокирования и второй передачи после экспериментальных тренировок сопряженным методом, привело к тому, что результаты выполнения данных приемов спортсменами обеих групп различались по всем данным. В тестовых испытаниях игроки контрольной группы показали улучшение всего на 6%, а в экспериментальной группе – 19%. Улучшение в играх в экспериментальной группе было намного значительнее – 14%, в контрольной группе этот показатель повысился всего на 4,9% ($P < 0,05$).

Выводы: Таким образом, использование метода сопряжённых воздействий при совершенствовании технических приемов студентов-волейболистов 1-2 курсов в процессе полугодового педагогического эксперимента оказало положительное влияние на подготовленность испытуемых экспериментальной группы.

Практические рекомендации. При конструировании упражнений методом сопряженных воздействий с чередованием заданий по совершенствованию технических приемов волейболистов, необходимо учитывать особенности модели тактического ведения игры, например, последовательное моделирование в одном упражнении защитных действий (прием мяча, страховка, блок) и перехода от защиты к атакующим действиям (атакующий удар), что позволяет одновременно совершенствовать специальные

физические качества, которые непосредственно проявляются в данном технико-тактическом взаимодействии.

Литература

1. Железняк Ю.Д., Швец К.А. Возрастные аспекты подготовленности волейболистов. - Смоленск: 2003. - 52 с.
2. Ивойлов А.В. Средства и методы обеспечения функциональной устойчивости точностных движений в спортивной деятельности: Автореф. дисс. . докт. пед. наук. Москва, 1987. - 51 с.

*Сиротина С. Г., Вишнякова Н. П.
Незбудей В.И., Асаубек С. С.
старшие преподаватели
Центр ЗОЖ спортивного клуба
КазНУ им. аль-Фараби*

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ В УНИВЕРСИТЕТЕ

Занятия по спортивному ориентированию в КазНУ проводятся ежегодно в рамках профессионально-прикладной физической подготовки. Для проведения соревнований преподавателями готовится спортивная карта в заданном направлении – вносятся корректировки, связанные с активными строительными и ландшафтными работами на территории кампуса Казахского Национального Университета имени аль-Фараби. Планировка дистанций отдельно для юношей и девушек, с обязательным посещением точек, планируемых к постановке контрольных пунктов (КП).

Работа с картой - это основной атрибут ориентировщика, поэтому в спортивном ориентировании одной из главных задач педагогического процесса является развитие способностей к эффективной работе с картой. Для точного ориентирования на местности необходимо уметь оценивать пройденное расстояние, определять направление движения, опознавать ориентиры.

На первом занятии, проводимом согласно syllabusу на первом и втором курсах знакомим студентов со спортивным ориентированием и с основными задачами, решаемыми в нем: условные знаки, виды ориентирования, ориентирование по местным предметам, определение точки стояния, определение сторон света. Знакомим с правилами проведения соревнований в заданном направлении. Второе занятие посвящено проведению соревнований по спортивному ориентированию бегом (для студентов специальных медицинских групп ходьбой) на первом и на втором курсах.

Каждый преподаватель, работая со своей группой, в начале занятия напоминает основные положения техники безопасности: бег по пересеченной местности, по различным поверхностям (асфальт, земля, камни), перепрыгивание арыков, скользкая трава и тропинки и т.д. Обязательное условие для успешного проведения соревнований по спортивному ориентированию - не ломать, не рвать и не портить оборудование КП. Преподаватель напоминает основные правила соревнований. Студенты, заполнив карточку участника и получив от преподавателя карту местности, уходят на дистанцию. Преподаватель засекает время нахождения на дистанции студентов своих групп: старт и финиш. По завершении дистанции, студент делает отметку о прибытии у своего преподавателя, т.е. фиксируется время финиша.

Студентам основного отделения предлагаются дистанция заданного направления: для юношей - 9 КП 1600 м, для девушек - 6 КП, 1300 м. Контрольные пункты оборудованы красными табличками с номерами, и закрепленными буквами на каждом КП. Способ отметки – с собой иметь ручку/карандаш и в карточку вписывать буквы, написанные на

табличках КП ниже номера в порядке их прохождения, указанном на карте. После финиша каждый студент должен составить слово (разные слова у юношей и девушек).

Далее результаты всех забегов на разных факультетах и на разных курсах сводятся в единый протокол результатов. Отдельно для юношей и отдельно для девушек. Мы подводим итоги межфакультетского первенства: вычисляем сумму мест первых пяти студентов/ток на каждом факультете, и ранжируем их в возрастающем порядке. Так определяем места каждого из пятнадцати факультетов в осеннем первенстве КазНУ по спортивному ориентированию среди девушек и юношей (раздельно) отдельно для спецгруппы и для основного отделения.

Проведя анализ полученных данных для основного отделения в 2023-24 учебном году у юношей первые пять мест: у Высшая школа экономики и бизнеса, физико-технический, математический, факультет информационных технологий, факультет международных отношений. У девушек пятерка первых выглядит так: факультет информационных технологий, географический, Высшая школа экономики и бизнеса, факультет международных отношений и математический. Можно сказать, что пятерки первых мест как у юношей, так и у девушек занимают факультеты, с «математическим уклоном», исключение – факультет международных отношений. Студенты географического факультета (более всех по специфике обучения ближе к картам земной поверхности и т.д) заняли: юноши – 6 место, девушки – 2 место.

Также мы проанализировали время пребывания студентов основного отделения на дистанции заданного направления. Все студенты уложились в контрольное время, 60 минут. Более 50 % и юношей и девушек преодолели дистанцию в пределах 10-25 минут, причем 226 девушек (28%) за 15-20 минут, в этом же временном интервале окончили дистанцию 133 юноши (45,1%).

Занятия спортивным ориентированием в Казахском национальном университете им. аль-Фараби проводятся регулярно на протяжении нескольких лет, во время проведения этих занятий у студентов повышается эмоциональный фон, улучшаются качества внимания: концентрация, переключение. Эти занятия также важны для выработки самостоятельных быстрых и правильных решений по выбору пути и принятия решений в короткие сроки. Из наиболее подготовленных студентов формируется сборная команда университета, которая защищает честь вуза на городских и республиканских соревнованиях.

Используя соревновательный метод организации занятий, мы повышаем заинтересованность и мотивацию у студентов к физической культуре через расширение их знаний и умений в различных видах спорта.

Слюсаренко Е.П.

учитель физической культуры

«КГУ Гимназия им. К. Сатпаева» г. Караганда РК

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Социальные факторы, которые окружают человека, предъявляют все большие требования к организму. В нашем стремительном и быстро меняющемся мире школьники испытывают влияние усиливающихся потоков информации. Возникает опасность психоэмоционального перенапряжения, что может послужить предпосылками для сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, нервно-психических и других заболеваний. Чтобы предупредить эти недуги, человеку нужно бережно относиться к своему здоровью, почаще обращаться к самому целебному лекарству – занятиям физической культурой. А наша основная задача – сделать каждый урок незабываемым и максимально полезным [1].

Специфика предмета позволяет использовать многообразие форм организации деятельности с использованием здоровьесберегающих технологий, которые необходимо использовать как в образовательном процессе, так и во внеурочной деятельности. Активные формы и методы обучения, используемые в учебном процессе, стимулируют деятельность учащихся при выполнении всех этапов усвоения учебного материала. Они направлены максимально повышать уровень познавательной активности.

К ним можно отнести следующие виды уроков: 1. Проблемные диспуты и беседы (на данном уроке активно вовлекаются в учебную деятельность освобожденные от занятий учащиеся, это позволяет решить проблему сидящих на скамейке), 2. Урок-собеседование, 3. Урок-консультация, 4. Урок-встреча (с известными спортсменами, участниками областных, республиканских, международных соревнований и игр), 5. Урок-экскурсия (на стадион, в футбольный клуб, в спортивные дворцы), 6. Урок-соревнование.

Признаки, объединившие эти уроки:

- Тесное взаимодействие учителя и ученика.
- Высокая степень организации мыслительной деятельности.
- Повышение степени эмоционального воздействия на учащихся.
- Максимальная познавательная самостоятельность.
- Стимулирование индивидуального обучения, что способствует реализации дифференцированного подхода.

Повышение эффективности процесса обучения.

Положительный результат на мотивацию учащихся оказывает критериальная система оценивания. Полученные в течение урока баллы переводятся в оценку. Критерии на уроке можно и нужно разрабатывать совместно с учащимися, это позволяет сделать их не пассивными, а активными участниками образовательного процесса, что в конечном итоге повышает качество знаний учащихся. Приобретенные таким образом знания прочны и долговременны, установлен психолого-педагогический контакт между учителем и учеником, когда учителю интересно учить, а ученику интересно учиться, повышен сознательный интерес к занятиям физической культуры [2].

На уроках ученики должны быть мотивированы на положительный результат и доброжелательное отношение друг к другу. Такой эффект может быть достигнут лишь при комплексном использовании всего арсенала методов и средств обучения, наиболее результативными из которых являются – метод имитации, метод проектов, игровой, метод регламентированного упражнения, методы анализа, сравнения, соревновательный метод.

На занятиях со старшими классами особое место отвожу силовой и общей физической подготовке, которая состоит в повышении физических возможностей человеческого организма. Под воздействием постоянного увеличения нагрузки в организме происходит процесс приспособляемости, т.е. настройка всех функциональных систем организма на работу в максимальном режиме. Физическая нагрузка не должна наносить ущерб организму, поэтому ее необходимо рассчитывать исходя из возрастных особенностей ребенка, его общего физиологического развития. Положительный результат можно достичь, если одновременно учитывать метод максимальных усилий, метод динамических усилий, «ударный» метода [3].

На уроках применяю способ круговой тренировки, в основе которого лежат три метода:

1. Непрерывно-поточный, который заключается в выполнении заданий одного за другим, с небольшим интервалом времени. Этот метод способствует комплексному развитию двигательных качеств.

2. Поточно-интервальный базируется на краткосрочном (20-40 с) выполнении простых по технике упражнений с минимальным отдыхом, что способствует развитию общей силовой выносливости.

3. Интенсивно-интервальный используется с ростом уровня физической подготовленности

Используемые мной на уроках методы, повысили мотивацию учащихся, развили здоровую конкуренцию. У учеников появился живой интерес к систематическим занятиям физической культурой, дух соперничества между собой, группами, они стали жить в соревновательном движении. Особое внимание уделяю развитию лидерских и организаторских способностей учащихся. Использую индивидуальную, парную групповую работу. Учащиеся самостоятельно разрабатывают комплексы общих развивающих упражнений для разминки, выстраивают индивидуальную траекторию обучения, готовят теоретический материал по темам. Предлагаю опережающие задания учащимся как с высокой, так и с низкой мотивацией. В конце урока провожу рефлексию. Прошу учащихся выявить ошибки, объяснить целесообразность выполнения упражнений, предложить подводные упражнения для исправления ошибок. Это позволяет им проанализировать свою деятельность и деятельность одноклассников, а также наметить будущие шаги, выполнение которых приведет их к намеченной цели [4].

Применение активных форм и методов работы воспитывает у ребят качества, характеризующие их отношение к делу: целеустремленность, трудолюбие, добросовестность, настойчивость, самостоятельность, изобретательность. Также развиваются волевые качества: решительность и смелость, выдержка и самообладание, настойчивость и упорство, которые необходимы им в будущей трудовой деятельности, а также будут способствовать карьерному росту.

В работе со школьниками необходимо помнить мудрость древних: «Ученик – это не сосуд, который необходимо наполнить, а факел, который надо зажечь».

Используя перечисленные в данной работе формы и методы, любя свою работу, совершенствуя педагогический процесс, мы сможем решить задачу, выдвинутую Президентом Республики Казахстан перед народом.

Литература

1. Крылова Н.Б. Культурология образования. - М.: Народное образование, 2000, с. 43-65
2. Лазарев В.С. понятие педагогической и инновационной системы школы/ В.С. Лазарев // Сельская школа. - 2003. - № 1.
3. Слостёнин В.А. Педагогика / В.А. Слостёнин. - М.: Школа-Пресс, 2000 г.
4. Тюнников Ю.С. Анализ инновационной деятельности общеобразовательного учреждения: сценарий, подход / Ю.С. Тюнников // Стандарты и мониторинг в образовании. - 2004. - № 5.

Слюсаренко Е.П.

*учитель физической культуры
«КГУ Гимназия им. К. Сатпаева»
г. Караганда РК*

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В здоровом теле-здоровый дух. Народ Казахстана всегда считал здоровье главным богатством человека, поэтому в нашем государстве делается все возможное для того, чтобы укрепить духовное и физическое здоровье граждан. В этом деле неоспоримыми помощниками являются учителя физической культуры, привлекающие население и развивающие в детях и взрослых стремление к здоровому образу жизни. Ведь только здоровая нация может называться конкурентноспособной.

Большое внимание во внеурочной деятельности посвящаю футболу, так как считаю его одним из важных видов спорта. Девятилетние школьники с первых дней тренировок

получают посильную нагрузку, которая увеличивается ежегодно, согласно их возрасту и физическому развитию. Данный вид спорта направлен не только на оздоровление молодого поколения, но и на улучшение физиологического состояния. Дети меньше подвержены усталости, сонливости, у них повышается работоспособность, о чем свидетельствует повышение качества успеваемости у данной категории детей. Регулярное посещение тренировок помогает достичь высоких результатов как в области спорта, так и в области образования. Используемая во время подготовки юных спортсменов экспериментальная методика включает в себя три этапа. Первый этап обучения – это формирование учебно-познавательных мотивов. От того, как и насколько будут сформированы учебно-познавательные мотивы, зависит качество обучения. На первом этапе ученики играют в мини-футбол, получая комментарии от тренера. Сравнивая свою игру с игрой старших ребят, отмечают, что в футболе необходимо уметь быстро бегать, иметь хорошую координацию, меткость, надо развивать командные действия. На втором этапе проводится обучение двигательным действиям через учебные действия и операции. Главные двигательные действия – ведение мяча и удар по мячу. На данном этапе необходимо развить взаимодействие стопы с мячом. Приходим к выводу, что удар по мячу можно нанести носком, внутренней частью стопы и внешней стороной стопы. На всех этапах обучения нельзя забывать о технике безопасности. Важно четко выполнять технику удара. При ударе носком надо отвести ногу назад (замах); направить ногу носком вперед, в сторону мяча; опорная нога находится чуть сзади мяча; бьющая нога резко выпрямляется; носок бьющей ноги должен попасть в середину мяча. Перед ударом и в момент удара нога должна быть напряжена в коленном и голеностопном суставах, пальцы в бутце приподняты кверху и напряжены, пятка опущена. После каждого занятия важно проанализировать технические ошибки, среди которых часто встречаются: опорная нога в момент удара находится далеко от мяча, и бьющая нога едва дотягивается до мяча; носок опорной ноги развернут наружу или внутрь. Носок бьющей ноги не попал в середину мяча. Умение «почувствовать» мяч отрабатывается через игровые упражнения.

Во время занятий для отработки удара «щеточкой» применяются игровые упражнения. 1. «Мяч в паре». 2. «Отдай мяч водящему».

На первых занятиях роль водящего выполняет педагог. Когда дети освоятся с упражнением, можно давать пас мячом не по порядку – от первого ребенка к последнему, – а «в разбивку», в случайном порядке. В этом случае от детей, отбивающих мяч, требуется повышенное внимание. Для совершенствования координации и сыгранности игроков на занятиях применяется игровое упражнение «Мяч в кругу». Основная цель данного упражнения – добиться точного паса. После отработки данного упражнения, можно провести командные состязания: чья команда дольше не позволит мячу вылететь за границы круга. Один из важных этапов тренировки – воспитание умения попадать в ворота. Роль ворот выполняют кегли. Ширину ворот и их удаленность от линии подачи мяча нужно варьировать в зависимости от возможностей детей. После того как учащиеся научатся справляться с этим заданием, можно начинать игру. На первых порах в упражнениях, не требующих сильных ударов, используют обычные резиновые мячи. На третьем этапе формируется умение переходить от ориентации к получению правильного результата. После того как учащиеся, выполняя игровые упражнения, эстафеты освоили ведение мяча, основные удары по мячу, могут применить эти действия в различных вариантах игры в футбол. На первых порах обучения ученики с удовольствием играют большим (для фитнеса) мячом.

Нельзя забывать про подвижные игры: «Футбол в парах» (учатся взаимодействию), «Два мяча» (развивается координация, умение видеть площадку и игроков (боковое зрение). Если в начальной школе в учебную программу входят обучение ударам по воротам, игры с элементами футбола, то, начиная с 5-го по 11-е классы, в программе расписаны конкретные элементы техники игры в футбол. С 5-го класса необходимо научить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические

взаимодействия (с мячом и без него) в нападении и защите. В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами при развитии тех или иных двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, на совершенствование основных приемов. В старших классах увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. Обучение футболу на основе теории учебной деятельности помогает детям освоить закономерности владения мячом, благодаря чему они овладевают более сложной техникой футбола в среднем и старшем звене быстрее и легче. А это повышает в целом результативность обучения, прочность приобретенных навыков. Все чаще и чаще в нашем мире звучит слово инновации. Оно проникло во все сферы нашей деятельности, включая физическое воспитание, физическую культуру и оздоровительные технологии. Инновациями в области физической культуры является не только современное оборудование и тренажеры, но и новые виды, формы, технологии проведения занятий. Активно использую интерактивный тренажерный комплекс, который направлен на обучение футболистов техническим приемам ведения мяча и обводки. ИКТ помогает расширить круг тренировочных упражнений: бег по кочкам, с разрешенными зонами и ориентацией на предмет, с погоней за линией, с уходом в сторону от запрещенной зоны, с лесенкой с изменением скорости и уходом в сторону. Овладение техникой ведения мяча позволяет развить способности управлять скоростью и направлением перемещения по игровой площадке. Во время обучения футбольной команды стараюсь придерживаться последовательности обучения от общего к частному. Использую методические приемы повторных, смежных, вариативных заданий. Учитываю индивидуальные особенности развития детей, применяю дифференциацию.

Для развития двигательных способностей футболистов провожу следующие упражнения: бег на 15, 30 метров, челночный бег, бег зигзагом, прыжок в длину с места, подтягивание с вися, разгибание рук в упоре лежа, опускание – поднимание туловища. Все перечисленные инновационные технологии и приемы обеспечивают повышение показателей скорости бега юных футболистов с мячом и без мяча по прямой, с изменением направления передвижения, эффективность выполнения технического приема обводки.

После каждой тренировки поощряю детскую инициативу и упорство в достижении общей цели. Учю своих подопечных мыслить, запоминать и прогнозировать ситуацию. Это позволяет активизировать умственные процессы и управлять спортивной моторной деятельностью. Положительными результатами работы за последние несколько лет являются призовые места на городских и областных соревнованиях по футболу и мини-футболу. Учащиеся школьной команды представляют различные клубы на чемпионате РК, являются как призерами, так и победителями. Аблай Назымханов игрок основного состава футбольной команды Шахтер и член молодежной сборной РК. Имашев Батырхан является Чемпионом мира по мини-футболу среди любительских команд.

Литература

- 1.Лазарев В.С. понятие педагогической и инновационной системы школы/ В.С. Лазарев // Сельская школа. - 2003. - № 1.
- 2.Сластёнин В.А. Педагогика / В.А. Сластёнин. - М.: Школа-Пресс, 2000 г. Тюнников Ю.С. Анализ инновационной деятельности общеобразовательного учреждения: сценарий, подход / Ю.С. Тюнников // Стандарты и мониторинг в образовании. - 2004. -№ 5.
- 3.Андреев С.Н., Алиев Э.Г. «Мини-футбол в школе» 2006 г.

Смирнов И.Н. доктор PhD
кафедры творчества и спорта
НАО КУ им.Ш.Уалиханова, г.Кокшетау, РК
Смирнова Н.С. преподаватель
Высшего многопрофильного колледжа гражданской защиты (ВМКГЗ)
Семилетов А.В.
старший преподаватель
кафедры творчества и спорта НАО КУ им.Ш.Уалиханова,
Маулитов К.Ж.
Учитель физической культуры
Школа лицей № 21, г.Кокшетау, РК

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Отличительной особенностью современного этапа развития отечественного образования является обновление структуры и содержания системы подготовки будущих педагогов всех направлений, в том числе и направления подготовки учителя физической культуры, обеспечивающего формирование у будущих специалистов системы научных знаний и профессиональных умений, мобильности и конкурентоспособности. Комплексная реформа казахстанской системы высшего образования вызвана развитием современного общества и необходимостью изменений содержательных и процессуально-технологических основ подготовки будущих педагогов в соответствии с новыми потребностями рынка труда, определяющих ключевые компетенции учителя.

Следует признать, что существующая система подготовки будущих учителей физической культуры в педагогическом вузе не всегда отвечает требованиям общества и общеобразовательной школы. Реализуя программы учебных курсов по педагогике, психологии, теории и методике физической культуры, приходится постоянно оптимизировать решение задач формирования физической культуры личности, воспитание лидерских качеств, развитие физкультурно-оздоровительной и психолого-педагогической компетентности студентов. Опыт работы и педагогические наблюдения показали, что преподаватели вуза недостаточно осведомлены о научно-методических основах системы физического воспитания детей, молодежи, взрослого населения, не рассматривают физическое воспитание как систему, ее структуру и содержание в контексте актуальных проблем в условиях современного образования. В связи с этим подготовка будущих учителей физической культуры приобретает особую актуальность.

Авторы разделяют мнение Н.А. Худайбердиевой, исследовавшей проблемы подготовки учителей в системе высшего образования, о том, что цели, задачи и содержание педагогического образования должны отвечать потребностям общества и государства, учебно-методическая база и организация учебно-тренировочных занятий должны соответствовать современному уровню развития инноваций в образовании и образовательным технологиям [1].

На наш взгляд, первостепенными задачами организации профессионально-педагогической подготовки будущих учителей физической культуры в вузе являются создание профессионально-прикладных проектов, использование современных образовательных технологий, моделирование инновационных методов и форм физического воспитания. Современные требования в условиях обновления системы образования в нашей стране предполагают связь теории и практики, направленной на формирование у будущих педагогов инициативы, развитие творческих способностей, навыков самостоятельной работы. Учебные планы по дисциплине «Физическая культура» должны быть ориентированы на подготовку специалиста-профессионала, формирование его педагогической компетентности, развитие способностей к поиску, углубленной работе по

изучению различных проблем профессионального педагогического образования, умеющего аналитически мыслить, планировать свою педагогическую деятельность, добиваться высоких результатов в педагогической деятельности путем практической реализации своих знаний, умений и навыков, приобретенных в процессе обучения в вузе.

На основе анализа научно-методической литературы были изучены особенности реализации системы подготовки учителей физической культуры, определены образовательные технологии, ориентированные на реализацию получения знаний умений и навыков через практику к теории. Эмпирическое исследование осуществлялось с использованием методов наблюдения, опроса и обобщения педагогического опыта. Методология исследования строилась на основе практико-ориентированного подхода к организации подготовки студентов в педагогическом вузе, что позволяет осуществить переход от традиционных занятий по физической культуре к реализации практико-ориентированных технологий, от обязательных для всех студентов учебных занятий к выбору обучающихся в соответствии с их интересами и физическими возможностями.

Таким образом, профессиональная подготовка учителя физической культуры совершенствуется вместе с ростом требований к нему, а требования предъявляются в контексте развития физической культуры как учебного предмета в школе и вузе. В этой связи перед вузами в качестве одной из приоритетных задач встает задача приведения системы подготовки успешного педагога в соответствие с новыми потребностями профессиональной деятельности. Требуется специалист, владеющий способами реализации форм и методов физического воспитания со здоровьесберегающей функцией, а также умеющий сдавать нормативы по физической подготовки и одновременно средствами эффективного управления системой физической воспитания обучающихся в школе.

Успешность подготовки будущих учителей к педагогической деятельности зависит от многих факторов, одним из которых является общая культура как основа личности. Овладевая культурой, личность приобретает определенную ориентацию в мире, идентифицирует себя с требованиями социума, развивает глубину собственных суждений, аналитические способности, критическое мышление. Значение общей культуры для личности педагога, его профессиональной деятельности трудно переоценить.

Физическая культура рассматривается нами как важная составляющая общей культуры педагога. По мнению А.П. Шкляренко и А.А. Мазур, физическая культура личности студента как системное образование представляет собой единство трех взаимосвязанных составляющих, направленных на оптимальную реализацию в различных видах педагогической деятельности: физкультурного мировоззрения и эмоционального комфорта при физкультурной деятельности, физической, психической и функциональной развитости и физкультурно-оздоровительной компетентности личности [2]. В условиях обновленного содержания образования основными направлениями подготовки будущего учителя физической культуры являются овладение системой теоретических знаний и практических навыков по дисциплине «Физическая культура», развитие мотивации к совершенствованию физических качеств и двигательных способностей, достижение высокого уровня физической и спортивной подготовленности, физической выносливости и тренированности, раскрытие физического потенциала и удовлетворение физических потребностей и запросов. Обновленное содержание вузовского образования ориентировано на последовательное и логическое освоение содержания предметной, методической и практической подготовки будущих педагогов, отражающих современные тенденции развития образования, различных видов деятельности как в учебной и внеучебной, так и в воспитательной деятельности педагога. На наш взгляд, следует усилить психолого-педагогическую составляющую обучения студентов, будущих учителей физической культуры, которая должна предшествовать изучению дисциплин методического блока (Теория и методика физической культуры, Теория и методика спорта, Методика преподавания предмета «Физическая культура», Методика обучения спортивным дисциплинам) и иметь практико-ориентированный характер, позволяющий студентам

закрепить полученные знания и умения на практиках в общеобразовательных и спортивных школах, в оздоровительных и спортивных лагерях в качестве вожатых и инструкторов по физической культуре.

Практико-ориентированная подготовка учителя физической культуры должна осуществляться постепенно, включая процесс формирования теоретических знаний и методических умений, организацию системы практических занятий и прохождение практик, содержание которых ориентировано на продуктивную деятельность студентов, непосредственно включенную в процесс активного применения полученных знаний и умений в условиях педагогической деятельности. По мнению Л.И. Лубышевой, «результатом практико-ориентированной подготовки являются профессиональная компетентность и педагогическое мастерство, социальная активность и способность к саморазвитию, методологическая культура и самореализация, самостоятельность, активность и конкурентоспособность» [3].

Современные образовательные тенденции развития высшего физкультурного образования актуализируют ряд важных и перспективных задач профессиональной подготовки учителя физической культуры, среди которых ведущее место занимает формирование высокопрофессионального, компетентного, творческого, инициативного и конкурентоспособного специалиста. Новые подходы к определению содержания подготовки учителей физической культуры, обеспечение вариативности, усиление практико-ориентированности, использование в образовательном процессе инновационных технологий, способствующих интенсификации и активизации деятельности обучающихся, безусловно, будут способствовать повышению качества профессиональной подготовки будущих специалистов и эффективности образовательного процесса в вузе.

Литература

1. Худайбердиевой Н.А. <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-podgotovki-pedagogicheskikh-kadrov-po-fizicheskoy-kulture-i-sportu/viewer>. Журнал «Вестник науки и образования», Москва, 2019г.

2. Шкляренко А.П., Мазур А.А. <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-podhody-v-organizatsii-fizkulturnoy-deyatelnosti-studentov-v-vuze> Журнал ВАК «Наука и образование», Москва 2017г.

3. Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография, коллектив Авторов Под редакцией Лубышевой Л.П., Москва 2017 – 200 с.

Сныткин О.П.

*КГУ «Областной многопрофильный лицей-интернат
для одарённых детей»
учитель физической культуры
г. Павлодар*

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ В ПРИШКОЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Физическая культура в оздоровительном лагере является одним из основных оздоровительных средств. Важное место в режиме дня отводится утренней гимнастике. Утренняя гимнастика усиливает деятельность сердца, лёгких и всего организма в целом. Она развивает мышцы и укрепляет нервную систему. Ежедневные занятия гимнастикой способствуют совершенствованию таких качеств, как сила, скорость и выносливость. Утренняя гимнастика имеет важное воспитательное значение. Она приучает детей к порядку и точному распределению своего времени и способствует развитию волевых качеств. Выполнение физических упражнений на свежем воздухе закаливает организм.

Утреннюю гимнастику называют «зарядкой», потому что она заряжает детей бодростью на весь день. Правильное выполнение упражнений утренней гимнастики доставляет ребятам большое удовольствие. По окончании сезона многие из ребят приступают к самостоятельным занятиям гимнастикой.

В оздоровительном лагере необходимо постоянно вести пропаганду утренней гимнастики. В уголках физкультурника следует вывешивать плакаты с комплексами утренней «зарядки», а врач лагеря должен проводить с детьми беседы об оздоровительном её значении.

Важное правило организовать выполнение упражнений утренней гимнастики. Проводить её следует недалеко от спальных корпусов, лучше на спортивной площадке с травяным покрытием. Если лагерь расположен недалеко от речки или озера, то «зарядку» целесообразно проводить возле водоема, чтобы сразу после гимнастики дети смогли принять водные процедуры. В дождливую и ветреную погоду «зарядку» можно проводить на террасе, веранде или в спортивном зале. [3, с.32].

За каждым отрядом следует закрепить постоянные места, устанавливая против колонн таблички-указатели. Строить детей необходимо по росту. Маленьких нужно ставить вперед. Девочек среднего и старшего возраста лучше строить в отдельные колонны или ставить за мальчиками. Строй надо ориентировать лицом на север или запад, чтобы утреннее солнце не светило в глаза. Руководитель «зарядки» должен находиться на специальном помосте, чтобы его могли хорошо видеть ребята.

Для определения утренней гимнастики целесообразно объединять отряды по возрастным группам: 1 группа - 8-10 лет; 2 группа – 11-12 лет; 3 группа – 13-14 лет. [2, с.6]

Утреннюю гимнастику следует проводить на хорошем эмоциональном уровне. Все упражнения «зарядки» выполняются с музыкальным сопровождением. Перед началом гимнастики и после нее нужно транслировать популярные песни и бодрые танцевальные мелодии. По окончании гимнастики лучше, чтобы отряды уходили с площадки организованно. В первую очередь покидают площадку более дисциплинированные отряды.

В течении каждой смены нужно практиковать смотры-конкурсы на лучшую дисциплину, организовать и качество выполнения упражнений утренней гимнастики. Их целесообразно проводить между отрядами по возрастным группам или на абсолютное первенство. Оцениваются следующие показатели: быстрота построения, равенство в колоннах, соблюдение установленной формы одежды, внимание в строю, правильность выполнения упражнений и согласованность движений. Оценки лучше выводить по пятибальной системе, а записывать их следует на специально вывешенной доске, чтобы к празднику закрытия лагеря можно было легко подвести итоги и наградить отряды-победители переходящим вымпелом.

Общеизвестно, что высокая двигательная активность детей-необходимая предпосылка их нормального физического развития, а между тем в период учебного года потребность школьников в движениях полностью не удовлетворяется, так как большая часть дня у них затрачивается на занятия в школе и дома. [1, с.28]. В связи с этим, нельзя недооценивать значения систематических занятий утренней гимнастикой, которая обеспечивает в неделю такой же объем движений, как и занятия физкультурой в школе.

Выдающийся русский физиолог И.П. Павлов учил нас рассматривать сон, как процесс распространенного торможения в коре головного мозга. Торможение защищает клетки коры головного мозга от истощения, так как во время сна наблюдается восстановление энергии и работоспособности нервных клеток.

Тормозные влияния, исходящие во время сна из центральной нервной системы, приводят к ослаблению деятельности сердца легких, к снижению обмена веществ и расхода энергии. Одновременно затормаживается двигательная деятельность и расслабляются мышцы всего тела.

Утром, когда ребята только что проснулись еще не успели открыть глаза, не сразу возвращаются к ним бодрость и силы. Но стоит только энергично проделать несколько

гимнастических упражнений, как явится к вам бодрое настроение. Во время выполнения физических упражнений от мышц и сухожилий в центральную нервную систему поступает огромный поток импульсов, который снимает с нервных клеток остаточное торможение и переводит их в деятельное состояние.

Следовательно, утренняя гимнастика ускоряет ликвидацию тормозного процесса в коре головного мозга, остающегося после сна и переводит организм в активное состояние. После правильного выполнения гимнастики учащиеся приходят в школу более жизнерадостными и активными. Они хорошо воспринимают объясняемый материал.

Утренняя гимнастика благотворно влияет на организм школьника. Ежедневные занятия утренней гимнастикой укрепляют различные мышечные группы, увеличивают подвижность суставов совершенствуют координацию движений, улучшают функциональное состояние дыхательной, нервной и сердечно-сосудистой систем. Регулярные занятия не только улучшают физическое развитие учащихся, но и повышают приспособленность их организма к физической нагрузке. Однако утренняя гимнастика является не только прекрасным средством оздоровления. Систематическое выполнение упражнений в определенные утренние часы, после ночного сна, организует и дисциплинирует ребят, воспитывает у них настойчивость, приучает к сознательному выполнению своих обязанностей, а также повышает их санитарную культуру. [5, с.31].

Утренняя гимнастика начинается с ходьбы на месте или по комнате в течении 30-35 секунд. Ходьба выполняется энергично с высоким подниманием бедра. Движения рук-свободные и размашистые. Во время ходьбы спину и голову следует держать прямо. Цель данного упражнения состоит в том, чтобы постепенно ввести организм в работу и подготовить его к выполнению других упражнений и комплексов. У каждого пробудившегося ото сна здорового человека появляется естественное желание потянуться и глубоко вдохнуть. При этом у позвоночника, где-то в области поясницы, появляется лёгкое напряжение мышц, которое быстро нарастает. Оно как бы пробуждает мышцы ото сна. После вводной ходьбы всегда делается потягивание. Оно выполняется в медленном темпе и плавно, соответственно ритму спокойного дыхания. Это упражнение навыка правильного держания тела.

Круговые движения в плечевых суставах и рывковые движения руками способствуют правильному формированию грудной клетки, а также оказываются полезными при её деформациях и нарушениях осанки.

Повороты туловища в стороны хорошо укрепляют косые мышцы живота и способствуют сохранению ротационной подвижности позвоночника. Движение туловища осуществляется за счёт вращения позвонков, а положение ног при этом остаётся неизменным. Потому при выполнении упражнений стопы от пола отрывать не следует.

Наклоны туловища в стороны, наклоны вперёд, назад являются упражнениями, которые увеличивают подвижность позвонка во фронтальной и сагиттальной плоскостях, укрепляют мускулатуру туловища и повышают эластичность в задней поверхности бедра. При выполнении упражнений не рекомендуется сгибать ноги в коленях и отрывать стопы от пола.

Маховые движения ногами вперёд, назад и в стороны укрепляют мускулатуру туловища, повышают эластичность мышц бедра и значительно увеличивают амплитуду движения в тазобедренных суставах. При выполнении маховых движений ногами туловище нужно держать прямо, ноги в коленях не сгибать, а носок поднимаемой ноги должен быть умеренно вытянутым.

В конце комплекса утренней гимнастики применяются прыжки на месте. Они хорошо укрепляют мышцы и связки голеностопного сустава, и кроме того оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. [1, с.17]. Во время выполнения прыжков голову и спину так же следует держать прямо. После прыжков может применяться кратковременный бег.

Применение прыжков и бега всегда должно завершаться ходьбой с постепенным замедлением темпа, с использованием дыхательных упражнений на расслабление мышц. Заключительная ходьба применяется с целью постепенного снижения нагрузки и успокоения организма.

Во время выполнения физических упражнений резко возрастает потребность организма в кислороде. Для выполнения оздоровительной ценности утренней гимнастики в летнее время её следует делать на свежем воздухе, весной и осенью-при открытых окнах, а зимой-в хорошо проветренном помещении.

Одежда, в которой следует выполнять утреннюю гимнастику, должна быть лёгкой и не стесняющей движений. Летом на воздухе и зимой в помещении, как мальчикам, так и девочкам, рекомендуется выполнять гимнастику в футболке, шортах и лёгкой спортивной обуви. Весной и осенью, когда на улице прохладно нужно надевать тренировочный костюм.

Комплексы утренней гимнастики для школьников обычно разрабатываются по трём возрастным группам, в соответствии их анатомо-физиологическим особенностям. Однако при самостоятельном выполнении утренней гимнастики, по рекомендации преподавателя физкультуры или школьного врача, в эти комплексы могут вноситься некоторые изменения, отражающие индивидуальные особенности отдельных учащихся [2, с.8], так как, например, если у школьника несколько ограничена гибкость позвоночника, то ему рекомендуют больше уделять внимания упражнениям, связанными с наклонами туловища вперёд. Если у него недостаточно крепкие руки, то ему рекомендуют дополнительно выполнять упражнения с кистевым эспандером, отжимания туловища в упоре лёжа и подтягивания на перекладине. А если у ребёнка выявлено нарушение осанки, то ему следует дополнительно выполнять упражнения, укрепляющие мышцы спины – разгибатели туловища и некоторые другие упражнения.

Кроме того, приступая к занятиям гимнастики после болезни сами учащиеся, по своему усмотрению, должны ограничивать число повторений наиболее трудных упражнений.

Каждое упражнение комплекса должно выполняться с соблюдением ранее предусмотренных параметров – темпа, амплитуды и степени мышечного усилия, то есть, так как они были разучены на занятиях с преподавателем физической культуры, общая нагрузка в комплексах постепенно возрастает за счёт последовательного включения в активную деятельность всей скелетной мускулатуры.

Принцип постепенности должен соблюдаться и по отношению выполнения каждого отдельно взятого упражнения. Так, например, маховые движения ногами, рывковые движения руками, разнообразные наклоны туловища и другие резко выполняемые упражнения следует делать не сразу с максимальной, а постепенно нарастающей амплитудой. Если соблюдать принцип постепенности, резкое выполнение упражнений, особенно в холодное время года, может привести к травматизации мышц связочного аппарата. [4, с.37].

Утреннюю гимнастику часто называют «зарядкой». И не случайно. Этим названием как бы подчёркивается её основное назначение – зарядить организм бодростью и энергией. [5, с.4]. Но некоторые ребята об этом забывают. Одни сразу после пробуждения выполняют много силовых упражнений, другие увлекаются многочисленными прыжками, а третьи ранним утром, до школы занимаются бегом.

Вот всех этих случаях ребята делают не «зарядку», а «разрядку» - утомляя себя с раннего утра, и не случайно в школе, где-то со второго урока их начинает одолевать сонливость, которая очень мешает усвоению учебного материала. Следует так же отметить, что увлечение упражнениями сразу после пробуждения, может неблагоприятно отразиться на здоровье ребят.

Утренняя гимнастика не ставит целью совершенствовать двигательные качества и навыки, хотя эти цели решаются сами собой.

Растущий организм испытывает большую потребность в движениях. Недостаток активных движений приводит к замедлению как физического, так и психического развития ребёнка. А между тем, двигательная активность у большинства школьников является очень небольшой, В этом легко убедиться. Достаточно подсчитать сколько часов просиживает ученик в школе за партой, за приготовлением домашних заданий, перед телевизором и компьютером. Учёные подсчитали, что для нормального развития учащимся необходимо ежедневно затрачивать на занятия физической культурой и спортом не менее часа времени.

Для того, чтобы соблюдать двигательный режим, следует придерживаться рационального распорядка дня и стремиться к регулярному использованию самых различных форм физической культуры. [6, с.24] Частично решить эту задачу помогут комплексы утренней гимнастики, которые осваиваются в оздоровительном, пришкольном лагере.

Литература

1. Э.Р. Берман. Общеразвивающие упражнения. Издательство «Беларусь» Минск, 1967 г.
2. В.С. Каюрова. Книга учителя физической культуры. Москва «Физкультура и спорт», 1973 г.
3. Н.П.Клусов, А.А. Цуркан. Стадион во дворе. Москва «Просвещение», 1984 г.
4. Н. Васюткин. Выступают юные гимнасты. Москва «Детская литература», 1979 г.
5. «Физкультура для здоровья», Москва, 1989 г. Издательство «Советский спорт».
6. «Физкультурная библиотека родителей», Москва, 1989 г. Издательство «Советский спорт».

Сулейменов Д.А.

*дене шынықтыру пәнінің мұғалімі
Лермонтов атындағы орта мектеп
Қаратал ауданы, Жетісу облысы*

МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫН ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА АРҚЫЛЫ СПОРТҚА ТӘРБИЕЛЕУ

Аннотация. Жеңіл атлетика – халық арасында көп тараған спорт түрі, ол теориялық және практикалық негізіне сүйеніп дамиды, спортшыларының жан-жақтылығын және тұрақты шеберлігін жетілдіруін қамтамасыз етеді. Біздің елдегі және шет елдердегі ғылыми жетістіктерді спортшылардың, бапкерлердің тәжірбиелері негізінде теория және практика пайдалану қарастырылған

Тірек сөздер: Жеңіл атлетика, қысқа қашықтық, төзімділік

Аннотация. Легкая атлетика - наиболее распространенный вид спорта среди населения, развивающийся на теоретической и практической основе, обеспечивающий всесторонность и постоянное совершенствование мастерства спортсменов. Предусмотрено использование теории и практики научных достижений в нашей стране и за рубежом на основе опыта спортсменов, тренеров

Ключевые слова: Легкая атлетика, короткие дистанции, выносливость

Жеңіл атлетика – халық арасында көп тараған спорт түрі, ол теориялық және практикалық негізіне сүйеніп дамиды, спортшыларының жан-жақтылығын және тұрақты шеберлігін жетілдіруін қамтамасыз етеді. Біздің елдегі және шет елдердегі ғылыми жетістіктерді спортшылардың, бапкерлердің тәжірбиелері негізінде теория және практика пайдалану қарастырылған.

Жеңіл атлетика – спорт түрі болып қарастырылады. Жекелеген 41 түрі Олимпиадалық бағдарламаға енгізілген. Дәстүр бойынша бір жүйелі, жалпы бірдей күнтізбе мерзімі,

ұйымдасқан құрылым болып табылады.

Адамның арнайы дене тәрбиесі міндеттерін орындауға арналған қимылын дене тәрбиесі жаттығулары дейміз. Қимылдың бәрі емес, тек тәрбие міндеттерін шешуге бағытталып педагогика заңдылықтарына бағынған қимыл қозғалыстары ғана дене тәрбиесі жаттығулары деп аталады. Кейбір ұқсастықтары болса да дене тәрбиесі жаттығуларын еңбек тұрмыс қимыл қозғалыстарынан бөліп қарау керек. Кейбір қимыл-қозғалыстар (мысалы, отырып тұру) дене тәрбиесі жаттығулары емес ол бір ғана негізгі элемент. Дене тәрбиесі жаттығулары көп ретте қайталанатын күрделі қозғалыс. Қазіргі пайдаланып жүрген дене тәрбиесінің жаттығулары өте көп. Олардың мазмұны әртүрлі. Жеңіл атлетиканың жалпы және арнайы жаттығулары. Орта және ұзын қашықтыққа жүгіру әдісінің негізі және үйрету әдісі.

Орта қашықтыққа жүгіру жоғары күш қуатын талап ету аймағына жатады. Осы аймақтың көрсеткіші оттегінің жетіспеуі, ал жүгіру қашықтығын соңына қарай өсіп 20-25л жетеді. Қан құрамына көп мөлшерде су қышқылы көбейеді. Мәреге жеткен кезде оттегін қабылдау мөлшері артады.

Орта қашықтыққа жүгіретін спортшы осы қиындықтарды жеңіп, ара қашықтықтың екі жартысында энергетикалық күш-қуаттың алмасуын әсіресе күш қышқылының және өзгеруіне шыдау шеберліктің көрсеткіші болып табылады.

Ұзын және орта қашықтыққа жүгіру әдісі Жалпы шыдамдылықты дамыту. Жүгіру кезінде денені қыздыру жаттығуларын орындау. Жалпы және арнайы жаттығуларды орындау. Жоғары сөре қалпын қабылдап қысқа аралыққа жүгіру. 100-200 метр аралықта жүгіріп орта және ұзын қашықтыққа жүгіру әдісін шыңдау.

Ұзын және орта қашықтыққа жүгіру әдісінің дағдысын қалыптастыру үшін берілетін жаттығулар және теориялық негіздер: 800-2000 метр аралықта жүгіру, 3000-10000 аралықта жүгіру әдісін шыңдау. Арақашықтықтарда жүгіру мынадай әдістерді сақтау басты болып келеді: үнемді және бірқалыпты жүгіру жалпы шыдамдылықты талап етеді. Сонымен қатар, арақашықтықта белгілі бір жылдамдықпен жүгіру (арнайы шыдамдылық). Орта қашықтыққа жүгірген кезде адым ұзындығы 1м 80см –ден 2м 20см дейін, ұзын қашықтыққа жүгірушінің адымы орта қашықтыққа қарағанда 20-25см кем. Дистанциямен жүгіруді төрт фазаға бөлуге болады: сөре және сөрелік қозғалыс арақашықтық бойымен жүгіру және мәре. Жүгіру әдісін мынадай бөлікке бөлуге болады: сөрелік қозғалыс, дистанция бойымен жүгіру және мәре.

Орта қашықтыққа жүгіру, қысқа қашықтыққа жүгіруге қарағанда айырмашылығы бар, адым ұзындығы қысқа дене қалпы тік сермелетін аяқтың тізесі жоғары көтерілумен, итерілетін аяқ толық түзетілмейді, қолдың қозғалысы дем алумен бірлестіріледі.

Қысқа қашықтыққа жүгіру - жеңіл атлетиканың көп тараған түрі. Қысқы қашықтыққа жүгіру үшін бойдағы барлық қуатты аз уақытта тиімді пайдалану қажет. Бұл жүгіріске тән нәрсе аяқтың қуат күшімен жұмыс істеуі, өте жедел қимыл жасау, сонымен қатар бұшық етті, буынды босаңқы күйінде сақтап жүгіру.

Төменгі сөре. Атақты жүгірушілер қысқа қашықтыққа жүгіруге арналған сөрелік тірегішті қолданады, оның көлемі әр түрлі болады. Алдыңғы тірегіштің тұрақты бұрыш мөлшері 45-50 градус. Жарыс тәртібі бойынша әр спортшының өз тірегішін қолдануына рұқсат етіледі, оның құрылымы бұрыштарды өзгертетіндей етіп жасалады. Артқы тірегіштің бұрышын 50-60 градусқа дейін өзгертуге болады.

Бірінші тірегіштің сөре сызығына қатысты қойылуы спортшының бойына және тірегіштің арақашықтығына байланысты. Тірегіштің дұрыс қойылуы, старттан дұрыс шығудың бірден-бір кепілдемесі. «Сөреге!» деген бұйрық берілгеннен кейін, жүгіруші тірегіштің алдына тұрып, еңкейіп алақанды жерге тірей, аяқтың, табанын алдыңғы тірегішіне қояды. Содан кейін жүрелеп отырып екінші аяқ табанының артқы тірегішіне қояды. Артқы аяқтың тізесін жерге тіреді, қолдарын сөре сызығына жеткізбей қояды, иықтың кендігіндей етіп саусақтарын жерге тіреді, үлкен бармақтар бір-біріне қарама-қарсы ал басқа саусақтар сырт жаққа қаратылып қойылады. Бұл кезде иық тура сөре сызығы

үстінде одан сәл ғана алға шығып тұрады. Табан тірегішті сезіп, дене сығылмай бос болуы қажет. «Дайындал!» бұйрығы берілгеннен кейін артқы тізені жерден көтеріп, денені сәл ғана алға қарай еңкейткіреп жүгірушінің жамбасы, иық деңгейінен жоғары көтеріледі. Дене қандай өзгерісте болса да, екі аяқты тірегіштен босатпау қажет. Дененің ауырлық күші алдыңғы тірегіштен аяқ пен қол арасына бірдей түсіріледі. Денені жоғары көтерумен бірге баяу тыныс алып, жүгіруге даяр тұру керек. Осы кезде назарды берілетін дыбысқа аудармай, сөре сызығының қозғалысына аудару керек. Дыбыс берілгеннен кейін, жүгіруші денесін алға қарай ұмтылдырып, екі аяқпен бірдей серпіледі. Артқы аяқ тірегіштен серпіліп алға қарай қозғала бастайды. Одан кейін тірегішті аяқ жұмысқа қосылады. Ал екінші қол сермеліп артқа беріледі.

Мәре. Арақашықтық аяқталар кезінде жоғарғы жылдамдықты ұстауға күш салу абзал. Ақырғы адымда денені алға қарай еңкейтіп мәре сызығынан жүгіріп өту қажет. Ал, егерде бірнеше адым қалғанда спортшы секіріп өтетін болса, тепе-тендікті жоғалтып, кей жағдайда құлап қалуы да ықтимал. Жылдамдық өсудің орнына төмендейді. Жүгіруші мәреге қатар жеткен кезде тең сайыста еңкеюдің немесе иықты бұрудың маңызы зор. Осындай қозғалыс көбінесе жеңіске жеткізеді.

Жеңіл атлетика жаттығуларын орындау кезінде сыртқы қозғалыс пен ішкі органдар арасында тығыз байланыс болады. Сондықтан жеңіл атлетика жаттығулары оқушылар ағзасына тек дамытушылық әсерін тигізіп отырады. Жеңіл атлетика спортына дайындау төменгі мектеп жасынан басталады. Жүгіру бұл көпжылдық дайындық түрі, жылдамдыққа, ептілікке бағыттайды. Яғни, бұл жеңіл атлетика арқылы дене қасиеттерін дамытуға болатынын көрсетеді. 14-16 жастағы ер балалар күшті дамыту үшін көтеруге болады.

Мектеп жасындағы балаларда төзімділікті дамыту олардың жан-жақты дене қасиеттерінің даярлануының маңызды құрамдас бөлігі болып табылады. Төзімділік қимыл-қозғалыс әрекетінің айтарлықтай көлемін орындауға; орындалып отырған жұмыстың жоғарғы деңгейін ұзақ уақыт ұстап тұруға; айтарлықтай күш түскеннен кейін күштерін жылдам қалпына келтіруге мүмкіндік береді.

Жалпы төзімділіктің анықтаушы факторларының бірі организмнің жұмыстың қуаттылығына сәйкес қан айналысының тұрақты деңгейін ұстап тұруға қабілеттілігі болып табылады. Бұл ерекшелікті арта түсетін қуаттылықтағы велоэргометриялық күш түсу жағдайларында тамыр соғуының және артериялық қысымның қисығын жалпы қабылданған әдістермен зерттей отырып тексеруге болады.

Жалпы төзімділікті дамыту тәсілдерінің тиімді пайдаланылуын анықтайтын факторлар болып: оларды қолданудың дер кезіндегі мерзімдері, күш түсудің мөлшері мен қарқындылығының дұрыс ара қатынасын, олардың ұтымды реттілігі мен жинақталуын қарастыратын ойластырылған жүйе табылады.

Бала далаға шыққан бетте жаттығулар жасайтын жерге жеткенше алғашқы кезде тез жүріп, бара-бара жылдамдықты үдете түседі. 5-10 минут уақыт жүгіріп, одан кейін тұрып қалмай керіліп созылу жаттығулары басталады. Кеудені кере дем алып, иық, кеуде, белді қозғайтын жаттығулар орындайды да содан ары қарай күрделендіре береді.

Жылдамдық мүмкіншіліктерінің өсуіне жағдайына қолайлы жағдай жас қыздарда 11-12 жас, жасөспірім ұл балаларда 12-13 жас. Бастауыш мектеп жасындағы оқушыларда негізінен қарапайым жылдамдығы жақсы дамиды. Сондықтан да оларға аз уақытта тез жылжып, орын ауыстыратын жергілікті қимылдары бар әр түрлі жаттығулар беріледі. Мысалы, эстафеталар, қозғалмалы ойындар, доп лақтыру, оны қағып алу жаттығулары т.б. Орта мектеп жасында жылдам күш жаттығуларын көріп жасатудың маңызы өте зор. Мәселен секіру, көп ретте жоғары секіру, үдемелі жаттығулар, қысқа қашықтыққа қатты жүгіру (30-60м) жаттығулары т.с.с. Жоғары сынып оқушыларына мұндай жаттығулар күрделенеді.

Жеңіл атлетика – қимыл міндеттерін шешудің тиімді амалы, дене тәрбиесінің білімдік элементтерін меңгеруге бағытталған педагогикалық үдеріс. Оқу-тәрбие үдерісінің маңызды міндеттерін іске асыруға бағытталған педагогикалық әсер етудің ауқымды жүйесінің

ұйымдастырулығы мен мақсаттылығын қамтамасыз ететін жол. Берілген жағдайға қысқа уақыт аралығында қимыл әрекеттерін орындауға мүмкіндік беретін адам қабілеттерінің жиынтығы болғандықтан мектеп оқушыларын жеңіл атлетика арқылы спортқа тәрбиелеудің маңызы зор.

Қолданылған әдебиеттер тізімі

1. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. 1-2 том. - М., «Физкультура и спорт», 1976.
2. Есмағамбетов З.А. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. – Қарағанды, 1995.
3. Антонюк, С.Д. Влияние дифференцированных режимов двигательной активности на физическую подготовленность и физическое развитие подростков, обучающихся в школах различного типа / С.Д. Антонюк: Автореф. дис. канд. пед. наук: ГЦОЛИФК. -М., 1991. -23 с.
4. Анушкевич, Н.В. К проблемам физического воспитания в общеобразовательной школе / Н.В. Анушкевич // XIII Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире»: Матер. конф. - Коломна, Министерство образования РФ, 2003, том 1.С. 52-54

*Султанова А., студентка
Рожко Г. Т. старший преподаватель
Казахский Агротехнический исследовательский
университет им. С. Сейфуллина, Астана*

МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАСПОРЯДКЕ ДНЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация: Проведение физкультурных занятий в распорядке дня студентов помогает им выделять время на физическую активность, что, в свою очередь, приводит к повышению успеваемости и снижению уровня усталости. Отдых от учебы и работающего ума через физическую активность помогает студентам снять стресс и улучшить свое психологическое благополучие.

Ключевые слова: Распорядок дня, физическая культура, спорт, учебные занятия, отдых.

Аннотация: Оқушылардың күнделікті өмірінде дене шынықтыру сабағын өткізу олардың дене шынықтыру жаттығуларына уақыт бөлуіне көмектеседі, бұл өз кезегінде оқу үлгерімінің жоғарылауына және шаршау деңгейінің төмендеуіне әкеледі. Дене жаттығулары арқылы ақыл-ойды оқудан және жұмыс істеуден үзіліс алу студенттерге стрессті жеңілдетуге және олардың психикалық әл-ауқатын жақсартуға көмектеседі.

Негізгі сөздер: Күн тәртібі, дене шынықтыру, спорт, жаттығу сабақтары, демалыс.

Abstract: Carrying out physical education classes in the daily routine of students helps them allocate time for physical activity, which, in turn, leads to increased academic performance and a reduced level of fatigue. Taking a break from studying and working minds through physical activity helps students relieve stress and improve their mental well-being.

Key words: Daily routine, physical culture, sports, training sessions, rest.

Физическая культура играет важную роль в жизни студентов. Идеальное место для ее занятий в распорядке дня студентов - это спортивный зал. Ведь в учебных заведениях есть специализированные помещения для проведения физических занятий, оборудованные всем необходимым для занятий спортом.

Зачастую студенты сталкиваются с большим количеством учебных заданий и работ, поэтому не всегда они могут уделить достаточное время на физическую активность.

Однако, занятия спортом необходимы не только для поддержания физической формы, но и для поддержания психологического благополучия.

Проведение физкультурных занятий в распорядке студентов помогает им выделять время на физическую активность, что, в свою очередь, приводит к повышению успеваемости и снижению уровня усталости. Регулярное физическое развитие помогает улучшить работоспособность организма, что положительно сказывается на умственной деятельности студентов.

Кроме того, занятия спортом способствуют формированию коллективного духа и чувства соперничества среди студентов. Совместные тренировки и участие в спортивных мероприятиях помогают развивать командный дух, улучшают навыки коммуникации и координации действий.

Регулярные физические занятия способствуют повышению физической активности студентов, улучшению состояния сердечно-сосудистой системы, стимулируют общую физическую и эмоциональную выносливость, укрепляют иммунитет и помогают снять стресс. Более того, регулярная физическая активность поможет студентам бороться с возможными проблемами, связанными с сидячим образом жизни, такими как проблемы со спиной, лишний вес и проблемы с сосудами. Занятия спортом также способствуют правильному физическому развитию студентов и помогают им снижать риск различных заболеваний, связанных с ожирением и недостатком физической активности.

Кроме того, занятия физической культурой способствуют формированию здорового образа жизни и привитию студентам полезных привычек, таких как регулярные тренировки, правильное питание и забота о своем здоровье. Эти навыки и привычки будут сопровождать студентов на протяжении всей их жизни, способствуя поддержанию здоровья и благополучия. Поэтому помимо своих занятий, то есть расписания, многие студенты включают в расписание дня тренировки, фитнес или йогу.

Также важно отметить, что физическая активность способствует улучшению когнитивных функций и академической производительности студентов. Многочисленные исследования показывают, что регулярные физические нагрузки улучшают кровообращение и поставку кислорода в мозг, что в свою очередь повышает концентрацию, память и мозговую активность.

Отдых от учебы и работающего ума через физическую активность помогает студентам снять стресс и улучшить свое психологическое благополучие. Физическая активность способствует выработке эндорфинов - гормонов счастья, и снижает уровень стресса и тревоги. Таким образом, занятия спортом могут помочь студентам справиться с эмоциональным и психологическим давлением, которое часто сопровождает учебный процесс.

Все эти преимущества физической активности для студентов свидетельствуют о том, что она должна стать неотъемлемой частью их жизни. Вузы и колледжи должны обеспечить возможность занятий спортом и физической культурой, предлагая разнообразные спортивные секции, тренажерные залы и спортивные объекты. Кроме того, студентам следует осознать важность физической активности и включить ее в свое расписание и повседневную жизнь.

Таким образом, включение занятий физической культурой в расписание дня студентов является необходимым шагом для поддержания и улучшения их физического и психологического состояния. Это позволит студентам более эффективно справляться с учебными заданиями, улучшить свою работоспособность и развить командный дух.

В целом, физическая культура играет незаменимую роль в жизни студентов и должна занимать достойное место в их активной жизни. ВУЗы и другие учебные заведения предоставляют студентам возможность заниматься спортом бесплатно помогая им улучшить физическую форму, но все остальное зависит от самого студента, как повысить успеваемость, снять стресс, развить командный дух и сформировать здоровый образ жизни.

Список использованных источников

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, Инфра-М, 2010. - 336 с.
2. Мелехин, А. В. Правовое регулирование физической культуры и спорта. Учебник / А.В. Мелехин. - М.: Юрайт, 2014. - 480 с.

Сымжанов С. А.
дене шынықтыру пәнінің мұғалімі
Жансүгіров атындағы орта мектеп
Ақсу ауданы, Жетісу облысы

ҚОЗҒАЛЫС ОЙЫНДАРЫНЫҢ АҒЗАНЫҢ ДАМУЫ МЕН ҚАЛЫПТАСУЫНА ПАЙДАСЫ

Аннотация. Қазіргі ғылыми-техника жетістігі адамдарды ауыр жұмыстан, қарапайым үй тіршілігіндегі қимыл-қозғалыстан қол үздіріп отыр. Өндірісті автоматтандырудың және шаруашылықты механикаландырудың кеңінен орын алуы адамдардың ой еңбегінің артуына, дене еңбегінің кемуіне душар етті. Қимыл-қозғалысты аз мөлшерде ғана қысқартқанның өзі денеді айтарлықтай өзгеріс тудырады. Мәселен, бұлшық еттің солуды, жүректің жиырылу күшінің кемуі, ішкі ағзалар қызметінің нашарлауы сияқты құбылыстар байқалады. Қимылдың тапшылығынан басқа да толып жатқан сырқаттарды аңғаруға болады.

Тірек сөздер: Спорт, қозғалыс, денсаулық, нәтиже

Аннотация. Современные научно-технические достижения отрывают людей от тяжелой работы, от простых домашних движений. Широкое развитие автоматизации производства и механизации хозяйства привело к увеличению умственного труда людей, снижению физического труда. Тот факт, что вы сокращаете движения только в небольших количествах, сам по себе вызывает значительные изменения в организме. Так, наблюдаются такие явления, как увядание мышц, уменьшение сократительной силы сердца, ухудшение деятельности внутренних органов. Кроме того, можно выделить и другие заболевания.

Ключевые слова: Спорт, движение, здоровье, результат, баскетбол, учебно-воспитательный процесс

Ғылыми -техника жетістігі адамдарды ауыр жұмыстан, қарапайым үй тіршілігіндегі қимыл-қозғалыстан қол үздіріп отыр. Өндірісті автоматтандырудың және шаруашылықты механикаландырудың кеңінен орын алуы адамдардың ой еңбегінің артуына, дене еңбегінің кемуіне душар етті. Қимыл-қозғалысты аз мөлшерде ғана қысқартқанның өзі денеді айтарлықтай өзгеріс тудырады. Мәселен, бұлшық еттің солуды, жүректің жиырылу күшінің кемуі, ішкі ағзалар қызметінің нашарлауы сияқты құбылыстар байқалады. Қимылдың тапшылығынан басқа да толып жатқан сырқаттарды аңғаруға болады.

Мектеп жасындағы оқушылардың үнемі қозғалыста болуына қызықты ойындардың тигізер пайдасы өте зор.

Ойын байырғы заманнан бала өмірінің ажырамас бір бөлшегі. Жас ұрпақты тәрбиелеу және дене шынықтыру мақсатында қолданылған. Бастауыш сынып оқушысы ресми оқытудан пайда көрмес бұрын, оған өзін-өзі көрсетуді, ішкі бақылауды дамыту қажет. Қозғалыс ойындары балаларға осы қасиеттерді алуға мүмкіндік береді. Мысалы, М.Н. Жуков қозғалыс ойындары – бұл баланың өмірінің табиғи серігі; қуанышты эмоциялардың көзі. Олар бұлшықеттердің белсенді жұмысын, көкжиектің кеңеюін, барлық психикалық процестердің жақсаруын тудырады. Біздің қоғамның қазіргі даму жағдайында халықтың денсаулығы мен өмір сүру ұзақтығының күрт төмендеуі байқалады. Қазіргі уақытта денсаулық сақтау Федерациясы ғалымдарының пікірінше, бастауыш сынып оқушылары

арасында тірек-қимыл жүйесінің, қан айналымының, ас қорытудың, тыныс алу жүйесінің бұзылуы, визуалды анализатордың, эндокриндік жүйенің бұзылуы басым. [1;8]

Сондықтан ми және бұлшық еттер, буындардың қимыл-қозғалысы бір-бірімен тығыз байланыста. Орталық жүйке жүйесінен түскен бұйрық арқылы қатты, екпінді қозғауға, не ақырын қимылдауға болады. Ал қозғалысқа түскен бұлшық ет керісінше миға қарай жүйке талшықтары арқылы орындалған жұмыстың «қорытындысын» жібергендей хабар береді. Жоғарғы жүйке жүйесі бір жағынан бұлшық ет, буындардың, ішкі ағзалардың қызметін қадағаласа қан айналымы, өкпе, жүрек, бауыр, ішкі секреция бездерінің жұмыстарын, екінші жағынан, өзі осы мүшелердің толық ықпалында болады. Денсаулықтың, адамның еңбекке деген қабілеті, қандай жаста болса да, дамылсыз соғып тұрған жүрекке байланысты. Барлық қимыл-қозғалыс денеде өтіп жатқан мыңдаған құбылыстар тек жүректің арқасы. Сол арқылы денедегі әрбір жасуша, ең шеткері орналасқан жүйелер, оттегі, су, тұз т.б. қажетті заттармен қамтамасыз етіледі. Содан соң бұлшық ет босаңсыған уақытта керісінше көктамыр арқылы көмір қышқылына және тағы басқа заттарға толы қан қайтадан жүрекке келеді. Қимылдың тапшылығы жүректің осылай өз ретімен жұмыс істеуіне кедергі келтіреді. Жүрек бұлшық еттерінің жиырылу күші кеміп, денеге тарайтын қанның мөлшері төмендеп, қажетті қоректік заттарға тапшы болып қалады.

Қимыл-қозғалысты аз мөлшерде ғана қысқартқанның өзі денеде айтарлықтай өзгеріс тудырады. Мәселен, бұлшық еттің солуы, жүректің жиырылу күшінің кемуі, ішкі ағзалар қызметінің нашарлауы сияқты құбылыстар байқалады. Қимылдың тапшылығынан басқа да толып жатқан сырқаттарды аңғаруға болады. Ол-қазіргі кезде жиі кездесіп жүрген ғасыр ауруы деп аталатын остеохондроз. Бұл омыртқа аралық шеміршектің мүжіліп тозуы, жұқаруы. Бұған не себеп? Әлеуметтік тұрғыдан қарағанда, қазіргі адамдардың тұрмыс-тіршілігінде айтарлықтай ерекшелік байқалады. Қозғалмалы ойындар ситуациялы дене жаттығуларына жатады. Басты ерекшелігі - қимылдардың орындалуы алдын ала бағдарланбайды. Ойын кезіндегі әртүрлі мезеттерде пайда болатын жағдайларға, яғни ситуацияға байланысты, бұл кездегі қимылдың дұрыс және уақытылы орындалуы жүйке жүйесінің экстрополяцияға қабілеттілігімен сипатталады.

Қимыл-қозғалыссыз отырудың салдары қандай ауруларға душар етеді?

Қан қысымы. Олардың пайда болу себебі ішкі секреция бездерінің жұмысындағы жасқа байланысты өзгерістер, жүйке жүйесінің тұрақсыздығы, әсіресе оның вегетативті бөлімі, күннің дұрыс режимінен ауытқу, таза ауада жеткіліксіз болу, отырықшы өмір салты болуы мүмкін (Л.Д. Назаренко, 2003).

Семіздік. Бастауыш мектеп жасындағы балаларда денедегі майдың шамадан тыс болуы жиі кездеседі. Мысалы, Колбанов (2000) бұл ауруға тұқым қуалайтын фактор, отбасылық өмір салты ықпал етеді деп санайды: шамадан тыс калориялы тамақтану әдеті, отырықшы өмір салты.

Қозғалыссыз бір орында отыру, әсіресе жүйке жүйесінің (2,1 есе), эндокриндік жүйенің (43,7 пайыз), көздің (40,3 пайыз), тірек-қимыл жүйесінің (26,9 пайыз), несеп-жыныс мүшелерінің (16,6 пайыз), тыныс алу органдарының (13,6 пайыз), қанайналым жүйесінің, ас қорыту органдарының және т. б. ауруларына айтарлықтай әсер етеді. Мектеп жасы-интеллектуалды дамудың қарқынды жасы. Бастауыш мектеп жасындағы негізгі психологиялық білім беру: барлық психикалық процестердің еріктілігі және олардың интеллектуализациясы, олардың ішкі делдалдығы, бұл ұғымдар жүйесін игеру арқылы жүзеге асады; оқу іс-әрекетінің дамуы нәтижесінде өзінің өзгеруін білу. Осы жетістіктердің барлығы баланың балалық шақты аяқтайтын келесі жас кезеңіне өтуін көрсетеді. Бұл процесте әртүрлі ашық ойындарды ұйымдастыру ерекше рөл атқарады.

Оқушылардың ойын жағдайында алған қарапайым дағдылары мен қозғалыс техникасын кейінірек, тереңірек зерттеу кезінде салыстырмалы түрде оңай қалпына келтіріліп қана қоймай, сонымен қатар тиісті техникалық әдістерді одан әрі игеруді жеңілдетеді. Ал моториканы жетілдіру сатысында және ойын жағдайында бірнеше рет қайталау оқушылардың қабілеттерін дамытуға көмектеседі. Сонымен қатар, қозғалмалы

ойындар оң, моральдық және ерікті қасиеттерді тәрбиелеудің тиімді факторы бола алады. қозғалмалы ойындарды пайдалану ойын өткізілетін нақты шарттар болған жағдайда ғана ұтымды болуы мүмкін. И. В. Чупаха, Е. З. Путаева, И. Ю. Соколова (2001) дене тәрбиесі мәселелерінде баланың өмірінің алғашқы қадамдарынан бастап ойын арқылы өмірлік дағдыларға ие болады деп санайды. Ойын қозғалыстарды үйлестіру және басқару механизмдерін жетілдіреді, әртүрлі пәндермен ерекше тәжірибе береді, психикалық қасиеттерді дамытады. Ойын әр адамның табиғи қозғалу және шығармашылық белсенділік қажеттілігін қанағаттандырады, физикалық күйге үлкен әсер етеді. Ойындар орталық жүйке жүйесінің барлық дене жүйелерінің қызметін бақылау және реттеу процестеріне сана механизмдерінің кеңінен енгізілуін анықтайды.

Табиғи факторларды толыққанды пайдалану, табиғат әсіресе баланың өсуі мен дамуы кезінде өте маңызды. Я. С. Войнбаум (1999) 7-10 жас аралығындағы ұлдар мен қыздарда қозғалысты ойындарды өткізу олардың денесінің қоршаған ортаның әртүрлі әсерлеріне икемділігін және тез шаршауды ескеруі керек екеніне көп көңіл бөледі. Бұл жаста сүйектену әлі аяқталмайды. Шеміршек қабаты сүйектердің, әсіресе омыртқаның икемділігін тудырады. Арқа мен іш бұлшықеттері салыстырмалы түрде әлсіз, сондықтан қозғалмалы ойындар әртүрлі қозғалыстармен, бұлшықет кернеулерісіз үлкен маңызға ие. Осы жастағы қозғалыс ойындар жылдамдықты, төзімділікті, икемділікті, ептілікті, қимылдарды үйлестіруді дамытады. Кіші мектеп оқушылары қабілетті ойындарда үлкен қозғалыс белсенділігін көрсетіңіз. Әсіресе, секіру, жүгіру және басқа да қозғалыс әрекеттерін қажет ететіндер [24]. Зерттеушілердің көпшілігінің пікірінше, қысқа жүгірістері бар ашық ойындар бос, түзу, шеңбер бойымен, бағыты өзгерген, «Қуып жету-қашу» сияқты жүгіру ойындары, бір аяқпен және екі аяқпен секіру ойындары маңызды орын алады.

Қорыта келгенде, жүгіру, секіру, табиғат аясында серуендеу, таңғы уақытта таза ауамен жүру дағдылары жасөспірімдердің бойында ғана емес сонымен қатар, үлкендеріміздің де күнделікті күн тәртібіне айналуы қажет. Ағзаның дұрыс жұмыс жасауы, дене бітімнің дұрыс қалыптасуы, мидың дұрыс жұмыс істеуі, жүректің сау болуы қозғалысқа байланысты. Дене шынықтыру пәнінде ғана оқушыларға қозғалысты ойындарды ойнатып қана қоймай, ол үрдісті отбасында да дәстүрге айналдыру қажет. Ол дегеніміз таңертең ұйқыдан тұрған соң ата-ана баласымен бірге таңғы жаттығу жасаудан бастаса, оның өзі үлкен жетістік болмақ.

Әдебиеттер тізімі

1. Былеева, Л. В. ашық ойындар [Мәтін]: оқулық. дене шынықтыру ғылымдарына арналған нұсқаулық / Л.В. Былеева, И. М. Коротков, В. Г. Яковлев. - 4-ші басылым., қайта өңдеу және толықтыру. — М.: дене шынықтыру және спорт, 1994. — 208 б.
2. Белоусов, А.И. арнайы медициналық топтардағы дене тәрбиесі [Мәтін]: жалпы білім беретін мекемелердің дене шынықтыру мұғалімдері мен педагогикалық колледж студенттеріне арналған оқу-әдістемелік құрал / А. и. Белоусов. – Екатеринбург: «оқу кітабы» орталығы, 2006. – 128с.
3. Абысова Г.А. дене шынықтыру сабақтарының мектеп оқушыларының денсаулығына әсері [Мәтін] / Г. А. Абысова, Н. Я. Эглит — М., 1992, - 152с.
4. Апанасенко Г.А. балалар мен жасөспірімдердің физикалық дамуы [Мәтін] / Г. А. Апанасенко. – Киев: Денсаулық, 1985. - 80 б.
5. Ахундов, Р. А. бастауыш сынып оқушыларының қозғалыс белсенділігін зерттеу [Мәтін] / Р.А. Ахундов. - М.: Педагогика, 1999. – 134 б.
6. Ашмарин, Б. А. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі [Мәтін]: оқу. студия үшін. факт. дене шынықтыру пед. ин-тов / Б. А. Ашмарин. - М. : Ағарту, 1990. — 287 б.

Сыпатаев Е. В.

*учитель-исследователь физической культуры
Специализированная школа-лицей «Жас дарын»
управление образования Павлодарской области.*

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДОЗИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Физическая нагрузка - это влияние физических упражнений на организм занимающихся. Физические нагрузки создаются для достижения трех основных целей. Это улучшение здоровья, подготовка к какому-либо делу, достижение спортивного результата в выбранном виде спорта. В соответствии с этим можно определить три основных вида нагрузки, спортивную, оздоровительную и прикладную нагрузку. Между собой они различаются в структуре и размерах нагрузки. Все упражнения используют нагрузки для достижения и поддержания работоспособности и спортивной формы. В спорте высших достижений это для достижения спортивных результатов высокого уровня, на уроках физической культуры для улучшения работоспособности организма, для двигательной активности всех занимающихся и улучшения функциональных особенностей организма. Соревновательные нагрузки используются в различных физкультурных праздниках, эстафетах и т.д. Благоприятное эмоциональное состояние соревнований вызывает интерес и мотивацию к выполнению физических нагрузок, способствует физическому воспитанию и потребности в систематических тренировках. Соревновательные нагрузки в спорте - один из основных путей подготовки спортсменов и главный признак эффективности тренировочного процесса. Из нескольких физической нагрузки приемлимое для учащихся школьного возраста.

1. Активация нагрузки - это усиление функций организма и обменных процессов.

2. Подготовка организма к новому уровню движений подготовительно-стимулирующая нагрузка. Первые признаки улучшения работоспособности организма занимающихся наблюдаются через 1-2 недели после систематического занятия физическими упражнениями и дозировками нагрузки. Дальше при поддержании и дозировки нагрузок работоспособности организма сохраниться и в организме происходит заметное улучшение в течении месяца ученики будут поддерживать работоспособность на протяжении долго времени. Кроме этого следует отметить и восстановительный период. Физические нагрузки на восстановление дают необходимый эффект при умственной и физической усталости. При небольшой усталости достаточно разовой восстановительной нагрузки. При значительной усталости, особенно при истощении, необходимо концентрированное тренировочное воздействие. (заминка после нагрузки). В физическом воспитании учащихся восстановительные физические нагрузки часто используются для предупреждения нервной усталости, истощения, улучшения умственных способностей, создания хорошего настроения, поддержания эмоциональной устойчивости. Так же, как и определенное количество сна - бездействия, ежедневное количество соответствующей активности мышечных движений – двигательной активности является необходимым. Для активационной нагрузки необходима работа крупных мышечных групп, не испытывающих утомления. Состояние бодрости и работоспособности – признак эффективного объема. После нервно-психического истощения активация физическая нагрузка выполняет восстановительную деятельность. Основной объем обучения выполняется в процессе создания развивающих, восстановительных, подготовительно-стимулирующих нагрузок. Контрольные нагрузки для оценки уровня двигательных действий проводятся на примере теста (контрольное испытание, учебные нормативы). В физическом воспитании контроль проводится для оценки динамики физической подготовленности учащихся при сопоставлении нагрузок и нормативных показателей. В зависимости от параметров (объем, направленность структуры упражнений) физическая нагрузка оказывает различное

воздействие на организм. Таким образом, результатом его действия (эффективности нагрузки) может быть:

- повышение двигательных качеств и уровня физической работоспособности - это развивающая нагрузка;
- поддержание физической работоспособности на заданном уровне - это сопровождающая нагрузка;
- восстановление работоспособности после утомления - восстановительная или рекреационная нагрузка, после травмы или болезни - это реабилитационная нагрузка;
- усиление функций организма и обменных процессов - это активация нагрузки;
- подготовка организма к новому уровню движений - подготовительно-стимулирующая нагрузка;
- подготовка организма к новому уровню движений подготовительно-стимулирующая нагрузка.

Специальная учебная нагрузка, выполняемая на уроках физической культуры, домашних заданиях, определяется овладением обучающимся соответствующей гибкостью и ловкостью и знаком результативности обучения. Гигиеническая дозировка физических нагрузок, оптимальное определение величины для лиц разного возраста и пола, реакция организма занимающего на дозированную физическую нагрузку установлены в результате комплексного исследования. Оптимальным гигиеническим количеством физических нагрузок является нагрузка, не оказывающая существенного негативного влияния на функциональное состояние организма человека.

Основа принципа гигиенического дозирования физических нагрузок на уроках физической культуры учащихся - соответствие возрастнo-половых функциональных возможностей растущего организма условиям и объему выполняемых физических нагрузок. Прежде всего, учитываются возрастнo-половые функциональные возможности и особенности организма учащихся, а именно характер возрастного развития и индивидуальные физические свойства ведущей адаптивной системы организма. У мальчиков в возрасте от 8 до 17 лет уровень развития основных физических качеств неуклонно повышается, а у девочек он неравномерный, с задержками в темпе развития и даже снижением. В отличие от девочек мальчиков, обладающих рядом функциональных особенностей, аэробные и анаэробные энергопроизводства имеют низкую физическую работоспособность из-за низкого уровня развития механизмов.

У девушек значительно развиты функциональные системы аэробного энергоснабжения. При равномерной и большой мощной физической нагрузке у них проявляется физическая работоспособность. Как известно, у школьников всех возрастов в зависимости от особенностей бега с разной скоростью различна реакция сердечно-сосудистых и дыхательных систем. Например, у мальчиков и девочек, пробежавших дистанцию, при подъеме ЧСС около 200- уд/мин длительность процесса восстановления у девочек (по частоте пульса) значительно больше. К примеру, на 10-й минуте периода восстановления ЧСС девушек на 10-20 ударов. При физической нагрузке у девочек всех возрастов больше выражено максимальное и минимальное изменение артериального давления. Например, частота пульса у девочек при задержке дыхания сочетается с хорошими показателями физической подготовленности, а у мальчиков наоборот. Это свидетельствует о различном механизме привыкания к кислородной недостаточности, т. е. регуляции сердечно-легочной взаимосвязи. Можно знать, что сердечно-легочные взаимосвязи девушек, их легочные центры не могут влиять на сердечные центры. Таким образом, организация и методика физического воспитания учащихся, совокупность приемов и приемов физического воспитания, объем и интенсивность физических нагрузок детей и подростков должны соответствовать не только возрастным особенностям, но и половым функциональным возможностям учащихся. Одной из основных причин заболеваемости детей школьного возраста является недостаточная двигательная активность. Отсутствие рациональной физической нагрузки приводит к увеличению таких

заболеваний, как ожирение, диабет, нервные расстройства, нарушение цвета лица, метеоризм. Снижается деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем, снижается устойчивость к инфекционным заболеваниям, гриппу, нервно - психическим стрессам.

Для получения необходимого оздоровительного эффекта от занятий физическими упражнениями необходимо выполнять физическую нагрузку с установленной структурой и размерами. Учитель физической культуры должен четко знать, виды нагрузок и их влияние на организм занимающегося и четко его дозировать, все виды нагрузок должны выполняться в соответствии с возрастными особенностями ребенка, личностные качества учеников, содержание и создание благоприятных условий для проведения занятий физической культуры.

По результатам исследования были сделаны следующие выводы:

1. Проанализированы и исследованы литературные данные по теме исследования;
2. На уроке физической культуры оценивалось соответствие нагрузки возрасту ребенка, личностные качества участников, содержание и условия проведения занятий;
3. С помощью РВС в модификации В. Л. Карпмана были изучены отдельные варианты «интенсивности пульсации».

***Тохтыев А.Ш.**
старший преподаватель
Кожамкулов Р.
преподаватель кафедры физического воспитания
ТарПУ им.М.Х. Дулати
г.Тараз, РК*

ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В данной статье рассмотрены проблемы преподавания физической культуры в современных высших учебных заведениях. Развитие студента как личности на занятиях физической культуры и процесс взаимодействия педагога в данной области.

Занятия физической культурой влияют на все стороны развития индивида: развиваются не только физические, но личностные умения, что способствует дальнейшему пропорциональному росту личности.

В связи с нововведениями в области образования качество преподавания физической культуры в ВУЗах является актуальным вопросом. Перед преподавателями ВУЗов стоит важная проблема: воспитание здорового и гармоничного специалиста, отвечающего требованиям и претензиям современного мира.

Проследить факторы и условия при которых преподавание физической культуры в высшем учебном заведении будет способствовать развитию и усовершенствованию всесторонне развитой личности.

На настоящем этапе в научных кругах актуальной стала проблема физической культуры и спорта в системе современного высшего образования. Совершенствование высшего образования Республики Казахстан обуславливает необходимость его построения на основе современных стандартов и подходов обучения, воспитания, развития и оздоровления молодежи. В этой связи работа преподавателя физического воспитания в высших учебных заведениях должна быть выстроена особым образом.

На сегодняшний день система высшего образования выдвигает учащимся новые модели и множество новых дисциплин для освоения ими учебной программы выбранной специальности. Все это повышает интенсивность процесса обучения и требует от студентов выдерживать большие психологические и эмоциональные нагрузки.

За последние годы физическую культуру в ВУЗах отодвинули на второй план и вследствие чего, около 50% студентов казахстанских высших учебных заведений имеют отклонения в опорно-двигательном аппарате, 20% имеют избыточный вес, а интенсивность заболеваний изо дня в день увеличивается.

Давно известен факт, что физическое здоровье является связующим звеном интеллектуального и духовно-нравственного воспитания индивида. Для того чтобы решать сложные аналитические задачи необходимо иметь способность подавлять эмоциональные и физические нагрузки. Физическая культура имеет все средства для воспитания у студентов таких способностей, а значит, есть необходимость сосредоточить на этой дисциплине должное внимание.

Вопросом исследования физической культуры в условиях высшего образовательного пространства занимались такие исследователи, как В.А. Масляков, В.С. Матяжов, Ю.А. Ямпольская и др.

В общепринятом понимании физическая культура и спорт представляют собой составную часть общей культуры, которая представляет собой важность, нормы, сведения необходимые для интеллектуального и физического развития способностей личности. Это область социальной деятельности, которая направлена на достижение физического роста человека при помощи осознанной двигательной активности. Выполнение физических упражнений способствует совершенствованию анатомического строения, физиологических возможностей тканей и органов организма человека, его двигательной активности, социальной адаптации. Данные положения содержатся в законах Республики Казахстан от 3 июля 2014 года № 228-V «О физической культуре и спорте» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 01.04.2019 г.) [4]. Развитие физической культуры и массового спорта в Казахстане стимулируют законы, нормы права, положения.

Статья 15. Физическое воспитание и спорт в организациях образования

1. Физическое воспитание в организациях образования осуществляется в учебное и во внеучебное время в соответствии с государственными общеобязательными стандартами образования и типовыми учебными планами.

2. Физическое воспитание проводится: в дошкольных организациях в объеме не менее трех часов в неделю, в общеобразовательных школах - не менее трех часов в неделю, в колледжах - не менее четырех часов в неделю, в высших учебных заведениях, реализующих программы высшего образования, - не менее четырех часов в неделю для обучающихся первого и второго года обучения.

Обучающиеся и воспитанники с ослабленным здоровьем занимаются в специальных медицинских группах и группах лечебной физической культуры.

Обучающиеся и воспитанники с ограниченными физическими возможностями занимаются с использованием средств адаптивной физической культуры и спорта.

3. Дошкольные организации образования, общеобразовательные школы и другие организации образования в целях физического воспитания обучающихся и воспитанников формируют навыки физической культуры, вовлекают в занятия спортом, проводят физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия и содействуют общественным объединениям и другим юридическим лицам в организации и проведении спортивных мероприятий с участием детей дошкольного возраста, обучающихся и воспитанников.

4. Для занятий спортом во внеучебное время создаются спортивные клубы, секции и внешкольные физкультурно-оздоровительные организации, в число которых входят спортивные школы различных видов, детско-юношеские клубы физической подготовки, детские и подростковые клубы по месту жительства и другие юридические лица, деятельность которых направлена на физическое воспитание и спортивную подготовку детей дошкольного возраста, обучающихся и воспитанников.

5. В целях подготовки спортивного резерва в физкультурно-спортивных организациях по согласованию с местными исполнительными органами создаются на базе общеобразовательных школ специализированные спортивные классы и группы,

осуществляющие спортивную подготовку обучающихся и воспитанников по различным видам спорта, на основе углубленного учебно-тренировочного процесса и др. [4].

Авторы В.А. Масляков и В.С. Матяжов считают, что содержание занятий физкультурой и спортом со студентами вуза «основано на знаниях и умениях применения средств физической культуры» [1, с. 12]. Она базируется на проведении профессионально-прикладной физической и спортивной подготовки в целях приобретения коллективного и индивидуального опыта физкультурно-спортивной деятельности. Формируя гармонически развитую личность, физическое воспитание способствует нравственному, умственному воспитанию студентов вузов, формированию у них здорового образа жизни [3, с. 156].

Для студентов физическая активность снимающая стрессовые состояния, повышающая работоспособность, снижающая уровень агрессивности, является важным условием нормального развития их тела и эмоционального состояния. Физическая культура выступает уникальным средством повышения здоровья молодежи. По мнению О.В. Масияускене и Ж.Г. Муравянникова, в системе высшего образования основополагающими задачами в области развития физической культуры и спорта среди студентов вузов признаны: 1) формирование навыков организации регулярного двигательного режима студентов; 2) развитие ведущих двигательных качеств студентов; 3) обучение студентов двигательным умениям и навыкам и их применению в сложных условиях; 4) повышение уровня образованности студентов в сфере физической культуры и спорта; 5) формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании [2, с. 31]. От успешного выполнения вышеперечисленных задач зависит качество процесса преподавания физического образования и воспитания подрастающего поколения.

В высших учебных заведениях «Физическая культура» представлена в качестве обязательной дисциплины в развитии личности. В целенаправленном педагогическом процессе физического образования физическая культура осуществляет свои развивающие функции. Процесс обучения в вузах организуется в зависимости от состояния здоровья студентов. Как отмечает Ю.А. Ямпольская, в рамках физического воспитания студентов вуза преподаватели физической культуры проводят комплекс воспитательных, пропагандистских, методических мер, которые способствуют обеспечению оздоровления студентов. Личность преподавателя физического воспитания, владеющего особой технологией формирования практических навыков у студентов, играет немаловажную роль в формировании здоровья российских студентов [5, с. 10].

Из этого следует, что физическая культура и спорт призваны сохранять и укреплять здоровье людей. Одним из показателей состояния «физической культуры и спорта» в обществе является степень использования физической культуры в сфере образования. Современный уровень общественного развития требует систематического повышения физической подготовленности студентов. Расширение физкультурной и спортивной работы будет способствовать повышению массовости физической культуры и спорта в Казахстане.

Список использованной литературы

1. Масляков В.А., Матяжов В.С. Массовая физическая культура в вузе. М.: Высшая школа, 1991. 239 с.
2. Масияускене О.В., Муравянникова Ж.Г. Валеология. – Р.-н-Д.: Феникс, 2008. 249 с.
3. Садовников Е.С., Гуляихин В.Н., Андрющенко О.Е. Здоровый образ жизни молодежи: механизм мышледеятельности в системе заботы о себе // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5(111). – С. 154-159.
4. Закон Республики Казахстан от 3 июля 2014 года № 228-V «О физической культуре и спорте» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 01.04.2019г.) [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://online.zakon.kz/document/?doc_id=31576150#pos=2;-245
5. Ямпольская Ю.А. Физическое развитие и адаптационные возможности современных школьников // Российский педиатрический журнал. – 1998. – № 1. – С. 9-11.
6. <http://sci-article.ru/stat.php?i=1508840745>

Туленова Х.Б.
PhD Доктор., аға оқытушы
Дене тәрбиесі кафедрасы ҚазАТЗУ. С.Сейфуллин,
Астана қаласы, ҚР
Зиятов М.Н. аға оқытушы
Дене тәрбиесі кафедрасы
СамММУ, Самарканд қаласы, ӨзР
Турақұлов И.Р. PhD Доктор., аға оқытушы
Өз-ФинПИ, Дене тәрбиесі кафедрасы
Самарканд қаласы, ӨзР

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖАТТЫҒУ НЕГІЗІНДЕ МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДЫҢ ИІМДІЛІГІН ДАМУЫ

Республикамызда мектеп жасына дейінгі балаларды тәрбиелеудің ең маңызды буыны болып саналатын мектепке дейінгі білім беру жүйесінің үлкен рөлі мен маңызын ескере отырып, ол дене қасиеттерін жетілдірудің жаңа құралдарын әзірлеуді талап етеді. «Мектепке дейінгі білім беру жүйесін одан әрі жетілдіру, шетелдік тәжірибені пайдалана отырып, білім беру сапасын арттыру, жүйедегі инновациялық қызметті қолдау, салада жеке білім беру ұйымдарының дамуына мүмкіндіктер жасау қажет» [1].

Жоғарыда айтылғандарды ескере отырып, оқыту процесінде дифференциалды құралдарды қолдану саладағы білім сапасы мен деңгейін жаңа деңгейге көтеруде және балалардың жан-жақты дамуында маңызды орын алады. Дене шынықтыру сабақтарында дифференциалды оқыту әдістерін қолдана отырып, оқу жүйесінің тәжірибесіне қосымша вариативті бағдарламаларды енгізу бүгінгі күннің маңызды міндеттерінің бірі болып табылады. Балалардың дене тәрбиесіндегі жаңа педагогикалық әдістерді, технологияларды және тәсілдерді әзірлеу бойынша ғылыми зерттеулер жүргізу басым бағыттардың бірі болып қала береді. Өзбекстан Республикасы Президентінің 2018 жылғы 5 наурыздағы ПФ-5368 қаулысы.

«Дене шынықтыру және спорт саласындағы мемлекеттік басқару жүйесін түбегейлі жетілдіру шаралары туралы» 2020 жылғы 30 қазандағы № ПҚ-6099 қаулысында «Салауатты өмір салтын кеңінен енгізу және бұқаралық спортты одан әрі дамыту жөніндегі шаралар туралы» № PQ- 2017 жылғы 30 қыркүйектегі 3305 «Өзбекстан Республикасы Мектепке дейінгі білім беру министрлігінің қызметін ұйымдастыру туралы» қаулысымен және Өзбекстан Республикасы Мектепке дейінгі білім беру министрінің 2018 жылғы қаулысымен бұл диссертация белгіленген міндеттерді орындау үшін белгілі дәрежеде жұмыс істейді. Сонымен 18 маусымдағы No 1 бұйрығымен «Бастауыш және мектепке дейінгі жастағы балалардың дамуына қойылатын мемлекеттік талаптар» және осы салаға қатысты басқа да нормативтік құқықтық құжаттар негіз болады.

Зерттеудің республикадағы ғылым мен техниканың дамуының басымдықтарына сәйкестігі. Зерттеу республикалық және ғылыми технологияларды дамытудың басым бағыты аясында «Ақпараттық қоғам мен демократиялық мемлекеттің әлеуметтік-құқықтық, экономикалық, мәдени, рухани-білім берудегі инновациялық идеялар жүйесін қалыптастыру және оның жолдары мен олардың жүзеге асырылуы» орындалды.

Мәселенің зерттелу деңгейі. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі саласындағы зерттеулер балалардың дене шынықтыру теориясы мен әдістемесін қалыптастыруға, оны жетілдіруге және дамытуға ықпал етеді.

Зерттелген әдебиеттерді талдау және мектеп жасына дейінгі балалардың дене шынықтыру сабақтарынан балалардың денсаулығының жақсы болуы олардың дене қасиеттерінің жақсы дамығанын көрсететіні белгілі. Белсенді икемділігі бар балалардың дене дайындығы қозғалыс дағдылары мен шеберлігінің даму деңгейіне тікелей

байланысты. Осыған байланысты Р.С. Саломов, Ш.Х. Ханкелдиев, Т.С. Усмонходжаев, Қ.А. Мелиев, Ф.А. Керимов, Х.А. Мелиев, Л.И. Пензуллаева, О.В. Гончарова, Б.Т. Хайдаров, С.С. Тәжібаев, М. Нуриддинова, Г. Холбоева және т.б. ғылыми зерттеулер жүргізіп, оқулықтарда, оқу-әдістемелік құралдарда, мақалалар мен тезистерде балалардың дене тәрбиесі мен спорты бойынша жаңа ұсыныстар енгізді, ұсыныстар әзірледі.

Жасөспірімдер мен мектеп жасына дейінгі балаларды физикалық сауықтыру, қалпына келтіру және дене жаттығуларын орындауға үйрету әдістемесі туралы А.К. Ештаев, Д.Х. Жанкереев, М.Н. Умаров, Р.Д. Халмұхамедов, М.Х. Миржамолов, Е.В. Бабина, Г.М. Хасанова және басқа да мамандар салада зерттеу жұмыстарын жүргізді. Х.Б. Туленова, М.М. Нуриддинова, Л.З. Холмуродов, Г.Х. Холбоеваның зерттеулерінде мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі мәселесінің әртүрлі аспектілеріне назар аударылады [2].

Балалардың физикалық дамуы, жас кезіндегі дене қасиеттерін Ресей ғалымдары В.М. Немеровский, Н.А. Кузьмина артта қалған мектепке дейінгі жастағы балалардың физикалық қасиеттерін қалпына келтіру мәселелерін және оқу мен дамудың артта қалғаны жан-жақты зерттелді [3].

Аннабель Тометич, Р.М. Малина, Харч Максасет, Лич П., Пиекк С., Хнатиук Дж.А., Меликка Торрек, М.Е. Андерман, К. Стэнберри, К. Йылмаз, Х. Арнкт, Альфред Кноф, Д.А. Фонтеной, К.Л. Крөг және т.б. ғалымдардың ғылыми және ғылыми-әдістемелік еңбектерінде қамтылса, тақырыптың басқа қырлары Г.Л. Лендерт, Kindle Editions зерттеулерінде де көрінеді [4].

Жүйелі түрде жүргізілген зерттеулерге қарамастан, осы мақалада таңдалған мектеп жасына дейінгі балалардың дене дайындығы мен икемділігінің сапасы оқу-әдістемелік дереккөздерде дәстүрлі емес формалар арқылы жан-жақты және көп қырлы зерттеулер негізінде зерттелмегені анықталды. Икемділік сапасы дәстүрлі емес арнайы дене жаттығуларының көмегімен оқытудың маңыздылығы мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі процесін жан-жақты оңтайландыратын бұл арнайы дене жаттығуларының әдістері спорт түріне сәйкес жүзеге асырылатындығына негізделген және тиімді әдістер (автоматты гимнастика, динамикалық созылу, хатса йога, фитбол гимнастикасы, көркем гимнастика) жүйесі мен мазмұнын жетілдіруге байланысты қосымша ғылыми, ғылыми және әдістемелік әзірлемелерді әзірлеуді қажет етеді.

«Дене шынықтыру тәрбиесінің педагогикалық-психологиялық мәселелері» тақырыбы аясында Самарқанд мемлекеттік университетінің ғылыми зерттеу жоспарына сәйкес жүргізілді.

Зерттеудің мақсаты – дифференциалды арнайы дене жаттығуларының құралдарын пайдалана отырып, мектеп жасына дейінгі балалардың икемділік сапасын арттыру бойынша ұсыныстарды әзірлеу.

Зерттеудің ғылыми жаңалығы төмендегідей:

Дайындық тоб балаларының икемділік қасиеттерін арттыру мақсатында тірек-қозғалыс жүйесі бұлшықеттерінің даму деңгейлеріне негізделген (қызыл талшықты бұлшықеттер), дифференциалды (әртүрлі стильде) авторефлекстік (өзіндік – жасына сәйкес изотоникалық деңгейі), арнайы дене жаттығуларының дене құрылымын есепке алу есебінен икемділік артады (өзіндік рефлекстік әрекет арқылы жаттығулар);

Балалардың үлкен тобының морфологиялық даму деңгейін ескере отырып, «балаларды созу» жаттығуы (икеңділік бағдарламасы) ырғақ пен икемділікке байланысты бір ырғақ пен «ым-ишара» арқылы жаңартылды;

6-7 жастағы балалар денесінің морфофункционалдық және бейімделу мүмкіндіктеріне сүйене отырып, омыртқаның икемділігін «манипуляция» режимінде дамытуға бағытталған «икеңді балалар» (балаларға арналған арнайы әдіс) әрекет «жылыту» (бұлшық ет қыздыру) диагностиканы жақсартады;

Мектеп жасына дейінгі балалардың сүйек күшін арттыруға арналған «Күшті сүйек» жаттығуларының арасында жасына сәйкес буындардың қозғалғыштығы деңгейіне сүйене отырып, қозғалыстың изотоникалық және ациклдік бағытын енгізу есебінен икемділік

қасиеттерін арттыру мүмкіндігі кеңейтілді. Балалар пауэрлифтинг» (бұлшық ет күші) жаттығуларыда назардан тыс қалмады.

Зерттеудің практикалық нәтижелері төмендегідей: дене тәрбиесін ұйымдастыруда біз әзірлеген мектеп жасына дейінгі балалардың икемділік қасиеттерін арттырудың формалары, тәсілдері және әдістері, ұйымдастырушылық және дербес дене қасиеттерін арттыру және жетілдіру әдісі қолданылды. Мектеп жасына дейінгі балалармен іс-шаралар, ғылыми-теориялық материалдар, оқыту принциптері, жаттығуларды қолдану және қолдану әдістері, сондай-ақ мектепке дейінгі білім беру жүйесіндегі икемділік сапасын арттыру бойынша ғылыми-тәжірибелік ұсыныстар, мектепке дейінгі білім беру ұйымдарында дене тәрбиесін оқытудың жаңа әдістемесі білім беру бағдарламалары және оқу құралдары әзірленді.

Зерттеу нәтижелерінің ғылыми-практикалық маңызы. Зерттеу нәтижелерінің ғылыми маңыздылығы – жүргізілген педагогикалық эксперименттер негізінде алынған зерттеу нәтижелері дене шынықтыру сабақтарында балалардың икемділік қасиеттері мен әдістерін жетілдіруге арналған құралдар мен бағдарламаларды әзірлеуге, функционалдық дене шынықтыру сабағында мектеп жасына дейінгі балаларды дамыту.

Дәстүрлі емес арнайы дене жаттығуларын қолданумен өзара байланысты серпімділік сапаларын оңтайландыру технологияларын үйлестіру есебінен балалардың дене белсенділігін жаттығуларды арттырумен түсіндіріледі.

Осы жастағы балалардың дене тәрбиесі мен денсаулығына бағытталған оқу-жаттығу процесін ұйымдастырудағы бар проблемаларды талдау негізінде балалардың белсенді бұлшықет икемділігінің қажеттілігіне негізделген балалардың дене қабілеттерін қалыптастыру және нығайту мәселелері мектепке дейінгі білім беру ұйымының күн тәртібінде арнайы дене жаттығуларын қолданудың маңыздылығы мен ғылыми-әдістемелік мәні сарапшы-ғалымдардың пікірлері мен қорытындылары негізінде ашылады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1.R.S.Salomov, SH.X.Xan'keldiev, T.S.Usmonxodjaev. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya.T.:2003 14.b.:

2.Meliyev X.A.Jismoniy tarbiya. T.:2003.-47 b: Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy-tadqiqotlar. T. O.,quv qo,,Ilanma «Zar qalam». 2004.-35.b.:

3.Umarov D.X., Umarov M.N., Eshtayev.A.K. Оздоровительно-развивающие виды основной гимнастики (Учебне пособие) 2005. - Б 152-157.:

4.Пензуллаева Л.И. 5-6 yoshli bolalar uchun jismoniy tarbiya, mashg.,ulotlari.T.:2005-36.b.:

5.Гончарова О.В. Методика развития способностей детей младшего школьного возраста к проявлению высококонцентрированных взрывных усилий в процессе физического воспитания. Автореф. дисс.канд. пед. наук, Т., 2007. - 34.б.:

*Тулеуов Ш.Е., Жалтаев Н.Р.,
аға оқытушылар
дене тәрбиесі кафедрасы
Қ. Жұбанов атындағы АРУ
Ақтөбе қ., ҚР*

БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ

Дене шынықтыру және спорт-бұл адамдардың оптималды физикалық даму, қоғамдық белсенді тұлғаны сипаттайтын рухани және адамгершілік қасиеттерді қатар тәрбиелейтін қабілеттермен байланысты және әр адамға тән физикалық қасиеттерді жан-жақты жетілдіру мүмкіндігін іске асыру, осының негізінде қоғамның әрбір мүшесінің жемісті еңбек пен басқа да қоғамдық маңызды қызмет түрлеріне дайындығын қамтамасыз ету. Білім беру жүйесінде дене тәрбиесі оқушыға жалпы білім беру мен тәрбиенің негізгі бір бағыты болып келеді.

Дене тәрбиесі-оқушының денсаулығын қалыптастырумен қоса отаншылдық және рухани тәрбиенің көзі болып табылады. Болашақ жұмысшы-мамандарды еңбекке баулуда өзіндік рөл атқарады.

Дене тәрбиесі-дене шынықтыру мен спорт атты екі бағыттағы тармақтан тұрады. Дене шынықтырудың нақты мақсаты-адам баласының күнделікті тіршіліктегі қозғалысының пайдасын айқындайды. Спорт-белгілі ережелер немесе дәстүрлерге сай көбінесе жарыс күйінде өтетін әрекет. Дене шынықтыру жалпы дамыту жаттығуларымен шұғылдану десек, ал спорт сол көп жаттығудың біреуімен ғана шұғылдану. Мәселен, жалпы дамыту жаттығуларымен шұғылданған адам аздап та болса жүгіреді, секіреді, тас лақтырады, батпан (гантель) көтереді, суда жүзеді, т.б. Демек, спортпен шұғылдану деген сөз, адамның кәсіби мамандығына айналады. Айталық, бір адам тек футболмен шұғылданады, енді біреулері волейболмен, баскетболмен айналысады. Спорттық көрсеткіштерге жетеді, содан кәсібіне айналдырады. Бірақ спортпен шұғылдануға жету үшін ең әуелі жалпы дамыту жаттығуларымен шұғылдану әркімнің міндеті. Онсыз спорттық жетістікке жете алмайды.

Дене тәрбиесі пәні басқа пәндермен салыстырғанда мазмұны жағынан өзіндік ерекшелігі бар. Сондықтан бұл пәннің міндеті мен мақсаты мынадай талаптарды алға қояды:

- дене жағынан жан-жақты даму, еңбекке деген қабілеттілігін арттыру және денсаулығын нығайту;

- оқушылардың мамандығына қарай қалыптасуына арналған арнаулы жаттығуларды орындауға бейімдеу;

- жеке бастың салауатты өмір сүру қағидасын және тіршілікке, дені сау азамат болуға қалыптастыру;

- адам баласының бойындағы қайраттылықты, төзімділікті, икемділік және т.б. қасиетті қалыптастыру;

- дене сабағында қалыптасқан адам қасиеттерін өмірде, күнделікті тіршілікте пайдалана білу;

Арнаулы білім беру орындарында дене тәрбиесі пәнінің құрылымы мынадай міндетті оқу бөлімінен тұрады: гимнастика, жеңіл атлетика, спорттық ойындар, ұлт ойындары, қозғалмалы ойындар, жүзу, жекпе-жек және шаңғы дайындығы (қысы жоқ өңірлерде дала жарысы (кросс) өткізіледі) және спорттық туризмнен тұрады.

Дене тәрбиесі сабағы жұмысына 4 сағаттан оқу орнын бітіргенше оқиды. Дене тәрбиесін оқытудың негізгі түрі – сабақ. Сабақ оқу жоспарында – қаралған сабақ кестесі арқылы жүргізіледі. Сонымен бірге, сабақ өту барысында оқушыға мұғалімнің нұсқауымен өз бетінше шұғылдануына мүмкіншілік беріледі. Дене жағынан жеткілікті дамымаған оқушыларға арнаулы қосымша жаттығулармен шұғылдануды ұйымдастырады. Оқушылар сабақ үстінде бағдарламада берілген материалдарды меңгеріп, бақылау көрсеткіштерінен сынақтар тапсырады. Бұл сынақтарды оқушылар дене жағынан дамуын бақылау үшін қыркүйектің аяғында және оқу жылының соңында мамыр айында президенттік тест жаттығуларынан бақылау нормативтерін тапсырады. Жалпы оқу жылының барысында бағдарламада көрсетілген жекеленген жаттығу түрлерінен сынақ тапсырып отырады. Бұл сынақ тапсыратын жаттығулар барлық курста оқытылады, өзгермейді, тек көрсеткіш нормативтері курс жоғарылаған сайын, яғни, жас ерекшеліктеріне байланысты жоғарылай береді.

Арнаулы оқу орнын бітірушілер дене тәрбиесі пәнінен емтихан тапсырады. Ол үшін теориялық және практикалық білім алу керек. Сондықтан, емтихан тапсыруға оқудың бірінші курсынан бастап дайындалу керек. Бұл емтиханның бағасы оқу орнын бітіргендегі дипломға қойылады. Демек, емтиханды жоғары дәрежеде тапсыру үшін дене шынықтырумен тек қана сабақта ғана дайындалу аздық етеді. Сондықтан, сабақтан тыс уақытта спорт секцияларында, ең болмағанда жалпы дамыту жаттығуларымен міндетті түрде күнде шұғылданып отыру керек.

Қорытындылай келе, дене тәрбиесі мен спорт-адам өмірінің ажырамас бөлігі. Адам өз денсаулығының жасаушысы, ол үшін күресуі керек. Сондықтан білім беру жүйесіндегі дене шынықтыру мен спорттың орны ерекше. Дене шынықтырумен және спортпен айналысатындар өзіне деген сенімділікті арттырады, ерік-жігерін шыңдайды, бұл олардың өмірлік мақсаттарына жетуге көмектеседі. Дене шынықтыру мен спорт жүйке-эмоционалдық жүйеге жақсы әсер етеді, өмірді ұзартады, денені жасартады, адамды әдемі етеді. Жоғарыда айтылғандарға сүйене отырып, дене тәрбиесі адам өмірінде өте маңызды рөл атқарады деген қорытынды жасауға болады.

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Выдрин М.В. Физическая культура личности и общества. Омск, 2003.
2. Динер В.А. Теория и методика физической культуры. Краснодар, 2001.
3. <https://mycollege.kz/site/classifier/speciality?id=607ea4aa3ea42f32a3228c4a>

*Уразбаев Т. Е., Каркинбаев Г. И.
Келгенбаев Е. К., Медеубаев Е.Н.*

*ст. преподаватели Центра ЗОЖ спортивного клуба
КазНУ им. Аль-Фараби, г. Алматы, РК*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. Просмотрены подходы к понятию ценностей физической культуры на основе обобщения сведений современной научно-педагогической литературы.

Ключевые слова: вуз, физическая культура, ценности физической культуры.

Abstract. Approaches to the concept of values of physical culture based on the generalization of information from modern.

Keywords: university, physical culture, values of physical culture.

Введение. Основополагающим приоритетом общекультурных ценностей на современном этапе является рациональное развитие сознания студента его физическая подготовленность здоровье, сохранение и генерирование энергий, целостное формирование личности реализации ее в разнообразных сферах жизни и на продуктивность работоспособности. В вузе дисциплина Физическая культура отражает систему передачи студентам ее ценностей, с помощью которых формируется их мировоззрение и осознанность окружающего нас мира.

Цель исследования: Выявление отношения студентов вуза к ценностям физической культуры, теоретическое обоснование подхода к их формированию на основе теории современного содержания высшего образования.

Методы и организация исследования: Изучение научно-педагогической литературы. Решение этой задачи, применять в результате исследования и их обсуждения.

Результаты исследования и их обсуждения: На современном этапе в теории и практике физической культуры существуют исследования, посвященные ценностям физической культуры Л.И. Лубышева и др. [1, 2]

Ценность выступает как платформа, направляющая на осмысление построение целостного образа, регуляцию поведения личности [3]

Ценности определяют нормы, стандарты, ожидания, осуществляющиеся во взаимодействии между личностями. В образовании ценность, представлена как основательная формирующая платформа, изначально направленная на приобретение необходимого в воспитании результата. Педагогическая система направлена на передачу воспитуемым различных ценностей и норм.

Целью физической культуры в вузе стала формирование компетенций в сфере физической культуры, направленных на эффективность использование средств, методов в

дальнейшей профессиональной деятельности студентов. Самым приемлемым подходом к категориям ценностей физической культуры мы считаем сделан Совеельевым М.Ю. Он раскрывает сущность представления о ценностях физической культуры личности, то есть о её здоровье, теле, движении, которые приобретаются опытом взаимодействия между субъектами, осмысленным восприятием фундаментальных символов физической культуры в виде личностных ориентиров профессиональной деятельности. [4]

Полученные данные ценностных ориентаций физкультурной деятельности студентов выявили у них общение и знания избирательно предпочтению познавательные волевые эмоциональные стороны. Полученные данные исследования содействуют о недостаточно высоком уровне сформированности ценностей физической культуры студентов. Возникает необходимость в оптимизации формирования данных ценностей в учебно-воспитательном процессе физической культуры в вузе.

Физическая культура содержит в себе существенный потенциал воспроизводства личности как целостности в ее телесно-духовном единстве. Содержательный анализ физической культуры свидетельствует о том, что она, как ни один вид культуры, имеет большие потенциальные возможности в формировании личности. В реальной физкультурной практике с позиций структурно-содержательного анализа понятия всесторонне развитой личности эти богатые возможности в силу разрыва соматопсихического и социокультурного единства человека его целостности, используются далеко не в полной мере. И прежде всего, слабо представлены такие элементы проявления индивидуальной всесторонности. Самореализация, проективное саморазвитие, творчество личности, связанные с удовлетворением и формированием духовных потребностей, являющихся первичным импульсом всякой деятельности. Это ограничивает возможности физкультурной деятельности развитием зачастую только двигательной сферы студентов. В физической культуре в этом случае значительно снижается (или совсем не реализуется) ее культурный потенциал, связанный с развитием интеллектуальных, мыслительных, творческих, коммуникативных потенций человека, с формированием у него личностной физической культуры. Нарушается и соизмеримость в таких индивидуальных формах общественной всесторонности, как гармоничность, целостность, универсальность.

Невостребованность потенциала физической культуры ведет к ограниченности формирования личности, которая становится антикультурной по своей сущности. Имен не через человека, через проявление взаимообусловленности человеко-творческой и адаптивной функции культуры происходит ее воздействие на личность и на общество. У развивающегося общества нет другого пути, кроме самосовершенствования человека средствами культуры. Поэтому физическая культура приобретает особую социальную значимость, так как ее целью, предметом и главным результатом являются развитие и саморазвитие самого человека

В этой связи необходимо, прежде всего, отметить тот факт, что для физической культуры до сих пор не нашлось четкого и определенного места ни в одной из областей социально-гуманитарного знания. Философия, культурология и другие гуманитарные дисциплины по сей день практически не рассматривают ее как составную часть духовного потенциала личности, внутреннее условие формирования социально-нравственных качеств индивида, его активной жизненной позиции в предельно динамичном и изменчивом социальном окружении

Отсюда само определение «физической культуры» зачастую никоим образом не связывается с понятием культуры как способа формирования, совершенствования, «культивирования» человеческой личности средствами и методами физического воспитания и физической подготовки к активной и сознательной социальной и профессиональной деятельности

Заключение: С данных позиций физическую культуру следует рассматривать, прежде всего, как предпосылку и внутренний атрибут общей культуры личности. Сам смысл понятия культуры социума возделывание и совершенствование человеческого счастья и

духовно-нравственных основ человеческой личности. Физическая культура направлена, прежде всего, на сохранение и укрепление здоровья человека как физического, так и духовного, а не просто на проведение спортивных состязаний и мероприятий спортивно-развлекательного характера. Сегодня мы уже не можем отрицать тот факт, что природно-биологические процессы играют огромную роль в социальной жизнедеятельности студента. Студент - это биопсихосоциальное существо и данное комплексное понимание сущности человеческой личности подводит нас к выводу о том, что эмоционально-волевые качества индивида в значительной степени детерминируются не только социальными установками, но и физической подготовкой, физической культурой в самом широком смысле этого понятия, включающего в себя, прежде всего, здоровье личности и здоровый образ жизни современного молодого человека - как физиологический, так и эмоционально-психологический и нравственно-духовный, и ни один компонент человеческой культуры, здоровья и индивидуального совершенства не может существовать и функционировать изолированно и в отрыве друг от друга. Это и подводит нас к новому социально-философскому смыслу и пониманию физической культуры личности как дополнительного способа и важнейшего средства достижения человеческой идентичности и гармонии с окружающей его природой и социумом.

Ценностные ориентации, направленные на «деятельную структуру» время препровождения, свидетельствуют о наиболее высоком уровне сформированности личности студента.

Литература

1. Масалова О.Ю. Аксиологический подход к содержанию образования по физической культуре в высшей школе и его технологические особенности: монография. М.: Изд-во «Русайнс», 2017. 240 с.
2. Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физ. культуры. 1995. №
3. Пиянзин А.Н. Феномен ценности здоровья в развитии личности студента // Культура физическая и здоровье. 2016. № 4 (59). С. 46–53.
4. Кравчук В.И. Ориентация студентов во внеучебной деятельности на социокультурные ценности физической культуры: монография. Челябинск: Изд-во ЧГАКИ, 2014. 210 с.

Ускенбаева А. У.

*дене шынықтыру пәні мұғалімі,
педагогика және психология ғылымдарының магистрі
Астана қаласы әкімдігінің М.Әуезов атындағы
"№86 мектеп-гимназиясы" ШЖҚ МКК*

ҮЗДІКСІЗ БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ

Үздіксіз дене шынықтыру- бұл дене шынықтыру және спорт құралдарымен тұтас, жан-жақты дамыған тұлғаны қалыптастыру процесі, бұл белгілі бір фазалардың, кезеңдердің әр деңгейінде сабақтастықты, кәсіби қабілеттерін дамытудың үдемелі дәлелді сипатын қамтамасыз етеді. Үздіксіз білім беру-бұл ресми білім беруден тыс өмір бойы білім алу процесі. Бұл адамға білімді жаңартуға, жаңа дағдыларды игеруге, өмірдің тез өзгеретін тұстарына бейімделуге мүмкіндік береді.

Үздіксіз білім берудің негізгі принциптері: гуманизм, демократия, ұтқырлық, озықтық, ашықтық, үздіксіздік.

Дене шынықтыру және спорт бойынша міндетті мемлекеттік бағдарламалар (мектепке дейінгі мекемелер, жалпы білім беретін мектептер, орта және жоғары оқу

орындары т.б.бағдарламалар) негізінде жүзеге асырылады. Білім беру жүйесіндегі дене шынықтыру дәстүрлі түрде өскелең ұрпақтың дене тәрбиесіне тікелей жауапты. Дене шынықтыру белгілі бір дәрежеде адамның одан әрі өмірлік белсенділігін айқындайды. Ғылыми-техникалық прогресс, бұқаралық ақпараттық құралдардың қарқынды дамуы, ата-аналардың білім деңгейінің артуы, оқу әдістемесінің жетілдірілуі – осының бәрі жастардың интеллектуалды дамуының ертерек және жоғары болуына ықпал етіп отыр.

Дегенмен, қазіргі таңда мектепте, үйде ақыл-ой жұмысы мен басқа да қызмет түрлерінің көбеюі дененің шамадан тыс жүктелуіне алып келеді, сонымен қатар жасөспірімдер бос уақытының көп бөлігін компьютерлік клубтарда, телефонда, теледидар жанында отырықшы өмір салтымен өткізуде. Өкінішке орай, бұл жалпы денсаулыққа және физикалық даму деңгейіне кері әсер етеді, көптеген оқушылар дене шынықтырудың маңыздылығын түсіне бермейді. Көпжылдық тәжірибелер көрсеткендей, дене шынықтыру ақыл-ойдың дамуына да ықпал етіп қоймай, құнды адамгершілік қасиеттерге – сенімділікке, ерік-жігерге, шешім қабылдаушылыққа, батылдыққа тәрбиелейді. Өмірге қабілетті және әлеуметтік белсенді жас ұрпақты тәрбиелеуде өскелең ұрпаққа дене шынықтырудың құндылықтарын дамыту маңызды. Адам дене шынықтыру мен спортпен шұғылдану арқылы, өз уақытын тиімді ұйымдастыру, өз-өзін ұстай білу, ішкі тәртіп, жағдайды тез бағалау мен тез шешім қабылдау, табандылық қабілеттерін тәрбиелейді. Тұлғаның үздіксіз дене тәрбиесі биологиялық негізі бейімделу механизмі болып табылады. Бұл қасиет ағзаның өміршеңдігін, оның өмір сүруін және өзін-өзі дамытуын қамтамасыз етуде, қоршаған орта факторларының үнемі өзгеріп отыратын әсерлерінде, сондай-ақ организмнің өзгеріп отыратын күйлерінде маңызды (В.и. Медведев, 1984). Бейімделетін дене шынықтыру құрылымында үздіксіз дене шынықтыру білімі өмірлік қозғалыс белсенділігін, салауатты өмір салтын сақтауды қажет етеді: алдымен отбасында, содан кейін білім беру мекемелерінде (мектепке дейінгі ұйымдар, мектеп, орта, жоғары), спорт секцияларында, спорт түрлері бойынша командаларда, оңалту-сауықтыру орталықтарында, өндірістік салаларда отбасылық клубтарда тұлғаның үздіксіз дене шынықтыру білімінің биологиялық негізі бейімделу механизмі болып табылады. Патологиялық жағдайлар пайда болған кезде бейімделу ағзадағы әр түрлі компенсаторлық өзгерістердің, ауруға қарсы қорғаныс механизмдерінің дамуында маңызды рөл атқарады. (Ф. З. Меерсон, 1993). Дене жаттығуларының үздіксіз жүйелі сабақтары тек дененің биологиялық құрылымдары мен функцияларына ғана емес, сонымен қатар әлеуметтік және психикалық бейімделуге де әсер етеді. Мүмкіндігі шектеулі адамдардың үздіксіз дене шынықтыруы ағза мен тұлғаның бейімделу реакцияларының дәл осы кешеніне арналған деп айтуға да болады: ол мақсатты қозғалыс белсенділігіне, дене денсаулығына, гиподинамия мен гипокинезияны жеңуге, қарым-қатынаспен мәдени байытуға, физикалық кондициялар мен үйлестіру қабілеттерін арттыруға, спорттық мансапта өзін-өзі жетілдіруге, тәрбиелеуге және оңалтуға деген қажеттіліктерді қанағаттандырады.(М. Биховская, 1996; В. И. Столяров, 1997; Ю. М. Николаев, 1998; БК. Евсеев, 2000; В. М. Выдрин, 2001). Осылайша, үздіксіз дене шынықтыру мүмкіндігі шектеулі жандардың әртүрлі әлеуметтік-демографиялық топтары, денсаулығы бұзылған адамдардың емдік дене шынықтырумен белсенді айналысуына қатысу жеке тұлғаны әлеуметтендірудің, адамды қоғамның құндылық-нормативтік жүйесіне тартудың, бос уақытты ұтымды ұйымдастырудың, белсенді демалыстың, адамдардың қарым-қатынасының және т. б. адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеудің күрделі міндеттерін шешеді. Бірқатар оң әсерімен қатар, жүйелі жаттығулар әр түрлі жағымсыз әдеттердің әсерін азайтады:(алкоголизм, нашақорлық т.б.) зиянды әдеттерден бас тартуға, жарақаттану деңгейін төмендетуге, суық тиюге, қоршаған ортаның агрессивті факторларына төзімділікті арттыруға ықпал етеді. Мұның бәрі мүмкіндігі шектеулі адамдардың рухани жағдайына және олардың айналасына оң әсер етеді, өмірлік мүдделерді, әдеттер мен құндылық бағдарларын айтарлықтай оңтайландырады.

Тіпті қозғалыс белсенділігі мәселесінің ауырлығын түсінетін, денсаулығына, тіпті өміріне нақты қауіп төндіретінін түсінетін ересек мүгедектер де қозғалыс қажеттілігін сезінбестен пассивті өмір салтын ұстанады. Мұның себептері мынадай болуы мүмкін:

- қозғалыс тәжірибесінің болмауы, мінез бен мінез-құлықтың инерттілігі ерік-жігердің болмауы, қарым-қатынастың болмауы, өз мүмкіндіктерін білмеу, табысқа деген сенімсіздік, отбасылық дәстүрлердің болмауы;

- арнайы білімнің, қажетті ақпараттың болмауы,

- әдебиеттер, бағдарламалар мен ұсыныстар, топтар мен мекемелер бірлескен сабақтар үшін;

- сабақ орындарының болмауы, қолжетімсіздігі немесе қашықтығы (спорт алаңы, бассейн, спорт залы), қоғамдық көлікті пайдалану мүмкіндігі немесе қиындықтары, жабдықтар мен жеке мүкәммалдың (спорттық костюмдердің) қымбаттығы, арба, аяқ киім, шаңғы, шарлар, ракеткалар және т. б.);

- процесте бақылау мен өзін-өзі бақылаудың шектеулі мүмкіндіктері, қосымша қалпына келтіру құралдарын пайдалану сабақтан кейін (душ, массаж, жеке гигиена жағдайлары, физио терапиялық процедуралар) дене шынықтыру-сауықтыру немесе спорттық іс-шаралар, жеке сабақ бағдарламасын құру, жағдайын бақылау және т. б. Осы және басқа да көптеген факторлар адамдардың қозғалыс белсенділігіне деген қажеттіліктерін қалыптастыру мен дамыту ғана емес, сонымен қатар еркін даму құқығын жүзеге асыру мүмкіндігін жоққа шығарады. Қозғалысқа деген қажеттіліктің болуы ғана үздіксіз дене шынықтырудың кепілі болып табылады, оның оң әсері мен пайдалы нәтижелерін оқушының өзі ғана емес, оның балалары, ұрпақтары, болашақ ұрпағы да пайдалана алады. (И.В. Муравов, 1988; П. А. Виноградов, 1990).

Халық арасында «Денсаулық – зор байлық» деп тегін айтылмаған. Бұл арқылы халық даналығы тіршіліктің негізгі көзі осы денсаулық екенін тағы ескертеді. Адамның денсаулығы жас кезінен бастап қалыптасуы керек. Демек, кезінде ойындарды көп ойнап, жүгіріп, далада, таза ауада жүру – жас организмнің дұрыс та сергек өсуінің көзі. Қорыта келе, қандай да бір оқу орындарында «Дене шынықтыру» пәнінің маңызды екенін ескере, оның маңыздылығын үгіт-насихат жұмыстары мен салауатты өмір салты жөніндегі жұмыстарды жүргізу тәсілдері мен әдістерін, қағидаларын және амалдарын дұрыс жолға қою маңызды. Денсаулық - бұл адамның баға жетпес байлығы!

Әдебиеттер тізімі:

1. Қазақстан республикасының мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандарты. Мектепке дейінгі тәрбие мен оқыту. Негізгі ережелер.

2. Наурызбаев Ж. «Ұлттық мектептің ұлы мұраты», «Алматы»

<https://www.nur.kz/leisure/entertainment/1652194-kazakhskie-nacionalnye-igry-dlya-dete/>

3. Каргаполов Е.П., Приходько В. В. үздіксіз дене шынықтыру білімінің онтологиясын дамытуға // дене шынықтыру теориясы мен практикасы, 1990 ж. № 12. - 19-21 ББ.

4. Маслов В.И., Зволинская Н.Н., Корнилов В. М. үздіксіз білім беру: мәнге көзқарастар // Гцолифк ғалымдарының еңбектері: 75 жыл: жылнама. - М., 1993. - 102-117 ББ.

5. КСРО-дағы үздіксіз білім: тәжірибе және проблемалар. КСРО-дағы ұлттық мектептің сипаттамасы. - Гродно, 1991. - 212 б.

6. Степус О. В. жоғары оқу орны жағдайында дене шынықтыру мұғалімінің кәсіби құзыреттілігін қалыптастыру // дене шынықтыру, спорт және туризм теориясы мен әдістемесінің өзекті мәселелері: Жас ғалымдардың III Халықаралық ғылыми-практикалық конференциясының материалдары; Минск, 4-5 маусым 2008 ж. / редкол.: М. Е. Кобринский (ч. ред.) [және басқалар] - Минск : БГУФК, 2008. - 351-355 ББ.

7. Чесноков Н.Н. жоғары оқу орнына дейінгі дайындық үздіксіз дене шынықтыру білім беру кезеңі ретінде. - М., 1997. - 126 б. дене шынықтыру-сауықтыру немесе спорттық іс-шаралар, сабақтардың жеке бағдарламасын жасау, жағдайын бақылау және т. б.

*Хабиров Р.Р.
Лукпанов С.
ст.пр. кафедры физической культуры и НВП, магистр
Аксеригов Ф.Е,
ст.пр. кафедры физической культуры и НВП, магистр
Имангалиев А. К.,
ст.пр. кафедры физической культуры и НВП,
Кульжигитов А. У.
преп. кафедры физической культуры и НВП, магистр
НАО Атырауский университет им. Х.Досмухамедова,
г.Атырау*

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРЕПОДАВАНИЯ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН

Подготовка специалистов высшей квалификации требует разработки научных основ формирования творческой личности в условиях учебной и научно-исследовательской деятельности в вузе. Поэтому происходит переход от преимущественно информативных, объяснительно-иллюстративных к активным формам и методам обучения с включением элементов проблемности исследовательского поиска, с повышением роли самостоятельной работы студентов происходит переноса акцента с обучающей деятельности преподавателя на познающую деятельность студента.

Отправным моментом у многих психолого-педагогических подходов к обучению является решение проблемы взаимосвязи обучения и развития. В этом вопросе педагогика и психология основываются на трудах выдающегося психолога Л. С. Выготского. Он указал, что процессы обучения и развития не совпадают, но находятся во взаимосвязи. Обучение, опираясь на достигнутый уровень развития, должно идти впереди него. По мнению Л. С. Выготского, «только то обучение в детском возрасте хорошо, которое забегаает вперед развития и ведет развитие за собой. Возможности обучения определяются зоной его ближайшего развития» [1].

Аналогичные положения сформулированы С. Л. Рубинштейном. Взаимосвязь учения и развития, по его мнению, характеризуется тем, что ребенок не развивается сначала и затем воспитывается и обучается, он развивается, обучаясь, и обучается, развиваясь. В дальнейшем С. Л. Рубинштейн еще более конкретизировал взаимосвязь этих процессов. По его мнению, «...воспитание и обучение включаются в самый процесс развития ребенка, а не надстраиваются над ним» [2].

Положение о том, что развитие с самого начала опосредовано воспитанием и обучением, послужило созданию развивающей системы обучения, получившей признание благодаря работам П. Я. Гальперина, А. Н. Леонтьева, Д. Б. Эльконина, В. В. Давыдова и других. Развивающим обучением признается такое обучение, в котором дидактические воздействия обеспечивают развитие познавательных способностей учащихся, благодаря чему они оказываются в состоянии овладеть знаниями и навыками на адекватном их способностям уровне.

Процесс обучения традиционно рассматривается в педагогике как передача знаний, умений и навыков. Однако передать в готовом виде знания, а тем более умения и навыки нельзя. Передается лишь определенный объем информации и способы деятельности. Знания, умения и навыки формируются в процессе усвоения определенных способов деятельности.

Развитие теории деятельности осуществлялось многими авторами. Большой вклад в развитие данной проблемы внес А. Н. Леонтьев, который разработал стройную теорию деятельности, ставшую основой ряда концепций обучения.

Деятельность понимается как вид человеческой активности, вызванной определенной потребностью. Процесс активности всегда предметен. Причем предмет понимается не просто как объект, ко-торый существует и воздействует на субъект, а как «...то, на что направлен акт, т. е. как нечто, к чему относится живое существо, как предмет его деятельности- безразлично, деятельности внешней или внутренней» [3].

Мотив является особой формой проявления потребности, побуждающий к определенной деятельности. Потребность до своего первого удовлетворения не имеет своего предмета, он ей еще не известен. Но в результате обнаружения предмета, который удовлетворяет потребность, она опредмечивается. Именно предмет придает деятельности определенную направленность. Поэтому, по мнению А. Н. Леонтьева, «предмет деятельности есть ее действительный мотив».

Если предмет, на который направлена человеческая активность, совпадает с мотивом потребности, то этот процесс называется деятельностью. Если они не совпадают и являются различными, это действие. Действие выступает как единица деятельности. «В отличие от деятельности, побуждаемой мотивом, действие побуждается осознаваемой целью, т. е. тем результатом, который может быть получен данным действием. В отличие от цели ... мотив деятельности может не осознаваться» [4].

Действие может осуществляться различными способами. Способы осуществления действия А. Н. Леонтьев называет операциями. Если действия соотносительны целям, то операции- условиям достижения цели.

Так например, в борьбе каждое движение при первоначальном разучивании приема имеет свою конкретную цель. Это может быть создание благоприятного положения, создание пары сил для переворота, выведение из равновесия и т. д. Наличие осознаваемой цели говорит о том, что выполняемое движение является действием. Операциями будут различные варианты движений в зависимости от внешних условий. Судьба операций рано или поздно становится функцией машины. Таким образом, операции рано или поздно должны автоматизироваться и стать навыком.

Освоение движений, входящих в технико-тактические действия (ТТД), приводит к тому, что выполнение этих движений происходит без специальной целевой установки, при этом конкретизируется цель выполнения самого приема. Проведение приема становится действием, а движение (как действие) трансформируется в способ достижения цели, становясь операцией.

То же самое может произойти и с приемом, который становится операцией при рассмотрении деятельности борца в процессе схватки. Исследования в этой области , позволили на основании определения цели в борцовском поединке выделить такие действия, как проведение разведки, осуществление атаки, удержание преимущества, восстановление сил и т. д.

В деятельности тренера по спортивной борьбе на основании конкретизации целей по подготовке спортсменов в качестве одного из действий можно выделить передачу знаний о технико-тактических действиях. Способами выполнения данного действия или операциями будут объяснение и показ приемов. Усвоение данных операций говорит о формировании профессиональных навыков обучения технико-тактическим действиям спортивной борьбы. Успешность учения как творческого усвоения и приобретения знаний зависит от трех факторов: от того, чему обучают, от того, кто и как обучает, и от того, кого обучают [5].

Современный подход к обучению состоит не только в усвоении какого-либо объема знаний, умений и навыков, но и в развитии собственной познавательной активности учащихся, формировании их мыслительной деятельности. Познавательная активность понимается как стремление самостоятельно найти выход в таких условиях, которые не подсказывают решения, как стремление найти это решение через построение собственной деятельности, адекватно условиям.

Результат взаимодействия субъекта (обучающегося) и объекта (задачи) характеризует проблемную ситуацию.

Основу для возникновения проблемных ситуаций составляют противоречия, содержащиеся в самом процессе учебного познания, главной движущей силой которого, по мнению М. А. Данилова, является противоречие между выдвигаемыми задачами, с одной стороны, и начальным уровнем знаний, умений и умственного развития - с другой.

Проблемная ситуация характеризуется субъективным показателем отношения между решающим и задачей-степенью трудности, однако «ни слишком трудное, ни слишком легкое задание не вызовут проблемную ситуацию».

Понятием задача чаще всего обозначаются интеллектуальные задания, включающие вопрос или цель действия, условия выполнения и некоторые требования к выполняемым действиям. Но понимание задачи только как интеллектуальных заданий не является полным. По мнению специалистов, движение, внутренне связанное с поиском и ориентированное на будущее, является «живым движением», а живое движение, это не реакция, не ответ на внешнее раздражение, а решение двигательной задачи. На основании этого можно говорить о том, что задача может пониматься не только как интеллектуальные задания, а и как задания двигательные (практические).

Например, в спортивной борьбе проблемная ситуация может возникнуть в результате постановки тренером определенных задач, тогда борец должен ее решить в зависимости от внешних условий, противника и собственных возможностей, но она может возникнуть и перед самим борцом (в этом случае задачу ставит сам спортсмен), когда он попадает в сложную борцовую ситуацию, и предстоит выбор средств и методов (приемов, тактики) для ее решения.

Литература

1. Выготский Л. С. Мышление и речь // Собр. соч.: В 6 т. М., 1982. Т. 2. С. 228.
2. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. 2-е изд. М., 1976. С. 602
3. Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения: В 2 т. Т. 1. М.: Педагогика, 1983. С. 169.
4. Фридман Л. М., Волков К. Н. Психологическая наука учителю. М.: Просвещение, 1985. С. 224.
5. Кузьмина Н. В. Способности, одаренность, талант учителя: В помощь лектору. Л.: Знание, 1985. С. 29.

Шакаева М.В.
учитель физической культуры
СШЛ №27
г.Актобе, РК

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ

Введение. Современный мир характеризуется стремительным развитием цифровых технологий, которые находят применение в самых различных сферах жизни, включая образование и физическую культуру. Особенно актуально это для школьной системы Казахстана, где внедрение инновационных технологий в процесс физического воспитания открывает новые возможности для улучшения качества образования и делает спортивную практику более доступной и эффективной. Настоящий доклад посвящен анализу роли и места цифровых технологий в физической культуре, с акцентом на их применение в школах Казахстана.

Цифровые технологии в системе образования по физической культуре

Интеграция цифровых технологий в образовательный процесс по физической культуре способствует созданию инновационных методик обучения и тренировок. В

школах Казахстана это может включать использование образовательных платформ для дистанционного обучения, мобильных приложений для тренировок, а также виртуальной реальности для симуляции различных спортивных дисциплин. Эти инструменты позволяют учителям предлагать учащимся более гибкие и разнообразные формы занятий физической культурой, повышая их мотивацию и вовлеченность.

Влияние цифровых технологий на массовый спорт и спорт высших достижений

В контексте школьного спорта Казахстана цифровые технологии могут способствовать как улучшению тренировочного процесса, так и организации массовых спортивных мероприятий. Программное обеспечение для анализа данных и умные гаджеты позволяют тренерам и учителям физкультуры отслеживать прогресс учащихся, адаптируя программы тренировок к индивидуальным потребностям каждого ученика. Также цифровые решения могут использоваться для организации виртуальных соревнований, позволяя учащимся соревноваться друг с другом, не выходя из класса.

1. **Fitness Tracking Apps (MyFitnessPal, Strava):** Эти приложения позволяют учащимся отслеживать свою физическую активность, задавать и достигать целей по фитнесу. Использование таких приложений в школьных программах по физической культуре может способствовать формированию навыков самоконтроля и ответственности за собственное здоровье.

2. **Virtual Reality (VR) Fitness Apps (Beat Saber, VR Fitness):** VR-приложения предлагают погружение в интерактивные тренировки, делая физическую активность увлекательной. Виртуальная реальность может быть использована для разнообразия учебного процесса, особенно для проведения занятий в закрытом помещении.

3. **Yoga and Stretching Apps (Down Dog, Yoga Studio):** Приложения для йоги и растяжки предоставляют возможность проведения занятий, направленных на улучшение гибкости, силы и расслабления. Их можно эффективно интегрировать в уроки физкультуры для разминки или заминки.

4. **Strength and Conditioning Apps (Nike Training Club):** Предлагая разнообразные тренировочные программы, эти приложения могут использоваться для организации силовых и кондиционных тренировок в школьных условиях, адаптированных под различные уровни подготовки учащихся.

Роль цифровых технологий в оздоровительной, адаптивной и инклюзивной физической культуре

Особую значимость цифровые технологии приобретают в контексте адаптивной и инклюзивной физической культуры в школах Казахстана. Инновационные решения, такие как специализированные приложения и адаптированное оборудование, позволяют делать занятия физкультурой доступными для детей с ограниченными возможностями, адаптируя упражнения под их индивидуальные потребности и возможности. Такие подходы способствуют созданию инклюзивного образовательного пространства, в котором каждый ребенок может участвовать в занятиях физической культурой на равных условиях.

Заключение. Цифровизация физической культуры в школах Казахстана представляет собой важное направление развития, способное значительно повысить эффективность обучения и вовлеченность учащихся в спортивную деятельность. Развитие и внедрение цифровых технологий требует совместных усилий учителей, тренеров, IT-специалистов и администрации образовательных учреждений. Продолжение работы в этом направлении позволит не только улучшить качество физического воспитания в школах, но и сделать спорт более доступным и интересным для детей, вне зависимости от их физических возможностей и особенностей.

Шишкин В. В.

*преподаватель физической культуры, педагог-исследователь
КГКП «Костанайский политехнический высший колледж»
Управления образования акимата Костанайской области*

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛИЧНОСТНО-ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ

На современном производстве отмечается рост интенсивности производственных процессов, усложнение технологий, внедрение новейших образцов техники. Все это требует большего количества психических и физических сил, повышенной координации, высокой концентрации внимания у лиц выполняющих эту работу. Недостаточная работа в развитии этих качеств создает предпосылки к развитию профессиональных заболеваний или является непосредственной причиной их возникновения. Полноценное использование профессионально важных двигательных навыков возможно только при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности молодых специалистов, которые могут быть приобретены ими при регулярных и специально организованных занятиях физической культурой и спортом. Следовательно, качество подготовки, в том числе и физической, к предстоящей профессиональной деятельности для каждого молодого специалиста приобретает не только личное, но и социально-экономическое значение. На учебных занятиях по предмету физическая культура преподавателями большое внимание уделяется совершенствованию личностно-значимых качеств у будущих специалистов таких как: смелость, самообладание, решительность упорство в достижении цели, умение преодолевать трудности, силу воли и др. В нашем колледже идет обучение, по следующим видам специальностей это: «Электромонтажник», «Техник-механик», «Электромеханик», «Техник-технолог» и др. Все они связаны с монтажом того или иного оборудования и если проанализировать профессиограмму, то можно выделить общие требования к индивидуальным особенностям специалиста: должен обладать физической силой и выносливостью, хорошим слухом и зрением, хорошей координацией движений рук и кистей рук, образной памятью, точным глазомером, технической сообразительностью, ответственностью и коммуникабельностью. Условия труда этих специалистов требуют: хорошей разносторонней физической подготовленности; развития силы основных мышечных групп; выносливости, особенно специальной, позволяющей длительное время выполнять специфическую работу. Для достижения всех требований к конкурентноспособному специалисту, в программу по физической культуре для данных специальностей предусмотрено большее количество времени направить на усвоение учебного материала по следующим разделам.

Атлетическая гимнастика – данный раздел предусматривает развитие и совершенствование силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств. Сюда входит: упражнения с гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, упражнения на гимнастической стенке, скамейке, упражнения со штангой, с гирей, поднимание и переноска тяжелых предметов, упражнения с собственным весом.

Гимнастика. Данный раздел подразумевает оздоровительное, общеразвивающее и профессионально-прикладное значение гимнастики, сюда входят упражнения, которые развивают такие физические качества как: ловкость, гибкость, мышечная сила и др. Формируются эстетически привлекательные формы тела. Умение владеть своим телом в пространстве, сохранять и восстанавливать равновесие при разнообразной и меняющейся опоре, выполнять точные движения отдельными частями тела. Воспитывать морально-волевые качества: смелость, самообладание, решительность при оправданном риске.

Легкая атлетика. Упражнения легкой атлетики, в основе которых лежат естественные движения человека – ходьба, бег, прыжки и метания, способствуют совершенствованию

этих жизненно важных умений и навыков. Кроме того, они повышают функциональные возможности всех органов и систем, в особенности нервно – мышечной, сердечнососудистой, дыхательной, то есть тех, которые в наибольшей степени обеспечивают успех в любом виде физической деятельности. Различные упражнения легкой атлетики воспитывают у человека такие важные физические качества, как быстрота и выносливость, ловкость и сила, а также морально-волевые качества упорство в достижении цели, умение преодолевать трудности, силу воли и др.

Лыжный спорт. Навыки передвижения на лыжах широко используются в военном деле, в быту и труде. Физические качества, воспитанные человеком в ходе занятий лыжным спортом, способствуют успешному выполнению таких дел, в которых человеку требуются выносливость и закаленность к холоду, быстрота передвижения на местности в условиях бездорожья, решительность действий слалома и прыжков с трамплина, лыжной акробатики и других видов спорта.

Спортивные игры. В ходе занятий по данному разделу воспитываются оптимальные двигательные реакции на различные раздражители – световые, звуковые, тактильные (чувствительные). Развиваются функции зрительного анализатора. Игроки по видам спорта (баскетбол, волейбол, футбол) говорят: «Хорошо видеть поле». Это значит быстро различать ситуацию, обладать большим объемом зрения, а следовательно, быстро решать, как вести себя в данной игровой ситуации.

Проведя анализ диагностики уровня физической подготовленности студентов первого курса можно наблюдать следующую картину. В начале учебного при выполнении тестовых нормативов по физической подготовленности студенты показывают следующие результаты:

Бег 100 метров высокий уровень - 7%, средний уровень -62%, низкий уровень -31 %.
Бег 1000 метров высокий уровень-8%, средний уровень -31%, низкий уровень - 61%.
Челночный бег 3*10 метров высокий уровень-7%, средний уровень -43%, низкий уровень - 50%.
Прыжок в длину с места высокий уровень -16%, средний уровень -30%, низкий уровень - 54%.
Силовая гимнастика высокий уровень -23%, средний уровень -31%, низкий уровень - 46%

Анализируя данные тестирования можно сделать вывод, что во многих результатах преимущественный становится средний и низкий уровень физической подготовленности. При изучении практического раздела программного материала по спортивным играм, мы так же сталкиваемся с низким уровнем технической подготовленностью обучающихся, хотя именно этот раздел программы будет наиболее актуален при переходе к трудовой деятельности. Изучение психологии первокурсника, результаты показывают, что поступающие на первый курс молодежь недостаточно хорошо ориентирована в будущей профессии, мало знакомы со специализацией будущей профессией, а если знакомы, то в общих чертах. Да и не секрет, что уровень мотивации посещения занятий физической культурой и самостоятельных занятий остается низким. Наибольших сдвигов в понимании значимости общей и ППФП мы наблюдаем, после того, как студенты пройдут практику на производстве. Многие из них работают на реальных производственных объектах. И именно там молодые люди могут адекватно оценить насколько они готовы к будущей профессии.

Важно научить будущих специалистов вдумчиво анализировать условия труда выбранной специальности, изучая требования к физической подготовленности. Зная условия труда будущей профессии, имея теоретические знания обучающемуся будет легче готовить себя к успешной трудовой деятельности, тем самым формировать у себя устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой, которая в последствии перейдет в потребность.

**Юдаков Н.В., Синельникова Г.А.,
Рахманина Е.В.**
*старшие преподаватели Центра ЗОЖ спортивного клуба
КазНУ им. аль-Фараби, г. Алматы*
Мартыненко И.И.
*ст. преподаватель кафедры физвоспитания и спорта
КазНУ им. аль-Фараби г Алматы РК*

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МАЛЬЧИКОВ 10-12 ЛЕТ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛУ

Ключевые слова: физическая подготовка, нормативы ДЮСШ по пляжному волейболу.

Актуальность темы. Основным условием, оценки эффективности физического воспитания является: состояние здоровья учащихся, а также уровень физической подготовленности и развития физических качеств. Крепкое здоровье зависит от физических качеств и физиологического состояния человека, фундамент которых закладывается еще в детстве.

Привлечение к занятиям физической культурой и спортом с раннего возраста разрешает человеку достичь высокого уровня развития двигательных действий и физических качеств. Поэтому педагоги, тренера, врачи, физиологи, биомеханики, психологи и другие специалисты ведут постоянные поиски наиболее эффективных форм и методов работы с детьми, подростками и юношами с целью развития, укрепления и совершенствования физических качеств и физиологического состояния, а по большому счету и здоровья школьников.

В решении этих задач используется все разнообразие современной системы физического воспитания. Среди них существенное место в оздоровлении и всестороннем развитии занимают спортивные игры, в частности пляжный волейбол [1].

Цель исследования: проанализировать результаты исследования физической подготовке мальчиков группы НП с нормативными требованиями ДЮСШ по пляжному волейболу.

Задачи исследования:

1. Исследовать исходные показатели физической подготовки мальчиков 10-12 лет на начальном этапе обучения в ДЮСШ.
2. Провести анализ результатов исследования с нормативными требованиями ДЮСШ по пляжному волейболу.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс занятий по пляжному волейболу.

Предмет исследования: нормативы по физической подготовке в пляжном волейболе.

Методы и организация исследования: Исследование проводилось в июле-августе 2023 года в пляжном волейбольном клубе на базе спортивного клуба КазНУ им. Аль-Фараби.

Для достижения цели и решения поставленных задач исследования использовались следующие методы:

1. педагогическое наблюдение;
2. тестирование;
3. методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждения. Волейбол – ациклическая командная игра, где мышечная работа носит скоростно-силовой, точноно-координационный характер. При малых размерах и ограничении касании мяча выполнение всех технических и тактических элементов требует точности и целенаправленности движений.

Двигательные действия заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках вверх на максимальную и оптимальную высоту, большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к физической подготовленности волейболистов.

Физическая подготовка волейболистов складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь. В группах начальной подготовки соотношение общей физической подготовки 70% преобладает над специальной физической подготовки 30% [2].

Для определения физической подготовленности мальчиков 10-12 лет в группах начальной подготовки и сравнительного анализа с программными требованиями ДЮСШ нами было проведено исследование, после двух месяцев занятий волейболом.

Опираясь на модельные показатели физической подготовленности программы по пляжному волейболу, для групп начальной подготовки, мы смогли провести тестирование.

Анализируя нормативы ДЮСШ и полученные результаты тестирования, мы можем говорить, следующее:

- результат длины тела юных волейболистов близки к нормам ДЮСШ с небольшим отклонением в -5,8см;
- скоростные показатели в беге 30 м и челночном беге 5х6 м незначительно отклонены от нормативов ДЮСШ всего на 0,8 с и 0,9 с соответственно;
- метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя и стоя значения нормативов близки к нормам.

Однако основные моторные способности для волейболистов скоростно-силового характера значительно меньше, в сравнении с нормативными требованиями ДЮСШ. Так в прыжке в длину с места юные спортсмены проигрывают 11,3см, а в прыжке вверх с места толчком двух ног 9,2см. Проводя сравнительный анализ данных показателей, коррелируемых со скоростными данными надо отметить, что наблюдается не соответствие с достоверными нормами в физической культуре и спорте.

Данное несоответствие позволяет говорить о неправильной технике прыжка, в частности отталкивания. В связи с этим педагогу-тренеру необходимо акцентировано использовать легко атлетические упражнения для обучения технике прыжка у юных спортсменов.

Проанализировав нормативы ДЮСШ и результаты тестирования мальчиков волейболистов можно сделать следующие выводы:

- результаты нормативов длины тела, скорости и метания имеют незначительные отклонения от нормативов ДЮСШ;
- результаты скоростно-силовой подготовки значительно отстают от программных требований, по результатам педагогических наблюдений данная разница заключается в отсутствие правильной технике прыжка, в частности – отталкивания.

Литература:

1.Нужина С. И., Петров А. П., Влияние занятий волейболом на формирование здоровой личности. // Научные исследования Камянец-Подольского национального университета имени Ивана Огиенко. Факультет физической культуры. Камянец-Подольский, 2011. – Выпуск 3. – 272 с.

2.Пляжный волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М. : Советский спорт, 2005. - 112 с.

2. ЭТНОСПОРТТЫҢ, БҰҚАРАЛЫҚ СПОРТТЫҢ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ ЖЕТІСТІКТЕР СПОРТЫНЫҢ ЖАЙ-КҮЙІ, ПРОБЛЕМАЛАРЫ, ПЕРСПЕКТИВАЛАРЫ.

2. THE STATE, PROBLEMS, PROSPECTS OF ETHNOSPORT, MASS SPORTS AND SPORTS OF HIGHER ACHIEVEMENTS.

2. СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ ЭТНОСПОРТА, МАССОВОГО СПОРТА И СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ.

Das A.

1st year PhD student

Ural Federal University

Scientific Supervisor: Zakharova A. V.

Professor, Ural Federal university,

department of physical education

MODIFIED WINGATE TEST FOR TRACK & FIELD RUNNERS

The Wingate Anaerobic Test was developed in the 1970s to measure anaerobic power and capacity. Since then, it has perhaps become one of the most recognized fitness tests in history. Over the years, many variations of this test have been developed to identify slightly different performance qualities and to make it more suitable for varying populations. Importantly, the Wingate Anaerobic Test has been repeatedly proven to be a valid and reliable predictor of anaerobic capacity and power.

It is commonly performed on a cycle ergometer. In its simplest form, this test can be conducted using only a Monark or Bodyguard cycle ergometer and a stopwatch. As this test only requires the participant to cycle at maximal effort for 30 seconds, its simplicity and time-effectiveness means it is an extremely popular testing protocol. Though this test is predominantly performed on a cycle ergometer, it can also be performed on an arm crank ergometer.

The Wingate Test is capable of identifying two primary measures: 1) anaerobic capacity; and 2) anaerobic power outputs. These values are vital factors in sports that demand short-duration maximal efforts. As a result, this particular test may be a useful assessment tool for athletes who compete in sports of a similar nature.

Since its inception in the early 1970s, the Wingate Test has undergone several variations as researchers attempt to diversify the uses and specificity of the test. These modifications include:

Test Duration: Some researchers have extended the duration of the test from 30 to 60 seconds, and even 120 seconds in order to increase the demand on the alactic and lactic anaerobic energy systems.

Test Repetition: Typically, the Wingate Test is only performed once per testing session, however, researchers have experimented with the efficacy of repeated performances for training purposes. This research has demonstrated that repeating the Wingate Test four, five, or even six times can increase aerobic power and capacity and maximal aerobic capacity.

Test Weight/Workload: The original test weight used for the Wingate Test is 7.5 % of the participant's body mass, or 0.075 kg per kg of body weight. This original workload was selected based on using young subjects, and not on adult or athletic populations. Consequently, researchers have manipulated the workload to make the results more representative of their chosen population. Although the workload can, and has been altered, the Wingate Test still uses the original test weight of 7.5 % of body mass.

To target athletic sprinters, particularly 100-meter men and women, 110 men's and 100 women's hurdles, a short-term testing protocol is needed. These athletes run in a particularly short time zone, creating maximum anaerobic power for their particular event. So the idea is to reduce the timing of the standard Wingate test and make it more event-specific for track and field sprinters. We want to reduce the test timing to 15 seconds, which will cover the 100–110 sprinting

categories in men and women in both events. We are reducing the time and keeping in mind that the Wingate standard 30-second test requires 7.5% body mass weight to perform. So in the 15-second test, I want to increase the weight to 10 or 15% of the subject's body mass. This will be an experimental test procedure, and modifications will be made according to the need.

The track & field events, especially 100 meters' events best timing starts from 9.58 seconds to 15 seconds for men & women all almost age groups. So the 15 seconds time zone will give a vast area and specific information about these athletes' anaerobic power output.

The test

Subjects – Male & Female (Sprint events of approx under 15 second's time zone)

Warm Up – 5 min @ 3% Total body weight (TBW)

Recovery – 3 min @ 0% TBW

Resistance – 15 % TBW

Test Duration – 15 Seconds

Start – Standing Start

Data to be collected – Peak HR, 2 min post lactate, anaerobic power, anaerobic capacity, fatigue rate.

Conclusion - Even though it is relatively short in duration and experimental, the modified 15-second Wingate test will be a useful tool for monitoring a track and field athlete's peak anaerobic power and anaerobic capacity. The specific timing of the test may give more event-specific data. This experimental idea may need some modification if required.

Dzharkeshev K. I., Beisaliyev T.M.

Dzhunisbekov T. Y.

Senior Lecturers

Center for Healthy Lifestyle

of the Al-Farabi Kazakh National University Sports Club

Almaty, Republic of Kazakhstan

PSYCHOLOGICAL TRAINING OF A TABLE TENNIS PLAYER

Studying the psychological characteristics of table tennis players is crucial for coaches to prepare them effectively. This paper outlines the key aspects of a player's psychological behavior before, during, and after a match, emphasizing the coach's role in understanding the player's strengths and weaknesses. It highlights the importance of psychological training to enhance performance and readiness for every game and opponent.

Table tennis involves more than just technique and tactics; emotions play a significant role. Players experience joy and disappointment during the game, which can impact their performance. It's important to manage these emotions, stay composed, and maintain focus. A balance between warmth of heart and a cool mind is key to controlling the game and achieving success.

Play your game. In competitions, every athlete aims to win by strategically challenging their opponent. It's essential to anticipate your opponent's tactics while concealing your own intentions. Stay committed to your tactical plans and confidently impose your game on your opponent, ensuring you don't reveal your strategies prematurely.

Rule 0:0. There are no weak opponents. You can't divide players into weak and strong ones. Underestimate your opponent and defeat is inevitable. Even with a notoriously weak player, you need to tune in to a tense duel. Each ball is played as if it were the last one. Win a point or lose, forget about whether the ball was successfully played or not. An easily won ball can relax, and a lost one can upset. It was not for nothing that when the world champion, Chinese Janining, was asked: 'How did you manage, losing in the last game at 15:20 (before the game lasted up to 21 points) to win the meeting?' She replied: 'Was there such a bill? I don't remember, for me, drawing a specific point is the most important thing.' Even when the Chinese players are leading 10:0, they play the 11th point so collected and focused, as if the result of the meeting depends on it.

Be extremely careful. The key to victory in table tennis lies in the points won, so it's crucial to maintain focus during every point. Watch your opponent closely for any changes in tactics. Attention can be scattered in various situations, such as when leading the score and feeling overconfident, or when thinking about future games. Worrying about lost points, playing in public, or feeling unnecessarily worried can also distract you. Staying focused and avoiding these distractions is essential for consistent performance.

During the meeting, you need to forget about everything in the world except the game. When you lose a point, do not lose concentration and attention with it.

Study each opponent. To achieve high results, athletes maintain a sports diary to record their observations, coach's recommendations, and details about opponents. They keep a dossier for each potential opponent, especially those crucial to their goals. Before a match, reviewing these notes helps them remember the game plan and be better prepared.

But that's not enough. During the game, keep a close eye on your opponent, try to unravel his plans and disguise your own. Change tactical combinations so that he doesn't have time to get used to them.

Respect every opponent. If during the drawing of the first points you realized that the opponent is weaker than you, do not allow yourself to play inattentively, without a tactical plan, hoping for victory. Even if he is weaker than you, play with him to the fullest.

Don't be afraid of failure. Focus on winning without dwelling on the fear of losing. Play boldly in competitions, just as you do in training, showing courage even when facing defeat. After winning, maintain respect and friendliness towards the defeated opponent, as their strength may change in future encounters. Avoid belittling their dignity, as it can harm your relationship and future partnerships in the sport.

Stay friendly to the defeated.

You can't belittle your opponent's dignity. If he turned out to be weaker today, it does not mean that you will win against him later. Do not aggravate the feelings of the loser, because that's how you can lose a good partner.

After losing, don't put the blame on others and don't justify yourself.

A weak player, instead of trying to figure out the real reasons for defeat, often tries to blame someone or something for his loss: the racket, fatigue, the audience, the judge, the earthquake in Hawaii, etc., be courageous, be able to admit defeat, hold yourself with dignity. You'd better calm down and think about why it happened.

Don't repeat your mistakes.

Your own experience is the most valuable teacher in sports. Learn from every game, victory, and defeat. Objectively analyze your actions and those of your opponents, draw conclusions, and strive to improve. Look for new tactical options and combinations to surprise your opponents. Keep a sports diary to record your observations and insights, helping you continuously evolve and excel in your game.

Never give up.

If your opponent is playing much better than you, don't be afraid of losing. Play, fight – you have to fight to the end against any opponent. Remember that against every opponent, even against someone who is noticeably stronger, you can choose a tactic that neutralizes his strengths. This will equalize the odds a little and if you take advantage of this and play boldly, riskily, then you can try to win.

Recover for the next game.

If you don't have to get up to the table right away, and you even have 10-20 minutes before the next game. Then don't sit in the gym, go out, get some fresh air, take your mind off the games.

The winning algorithm.

If you listen closely to what the coaches tell their students, you can see that they often repeat almost the same thing to the players. Athletes could have memorized the recommendations by heart long ago and fought the opponent on their own. The following is the athlete's action plan during the competition (algorithm).

Before official games, follow these steps for optimal preparation:

1. Ensure you get enough sleep.
2. Do a thorough warm-up at least an hour before the game, focusing on your strengths.
3. Prepare mentally for the match.
4. Review your opponent's strengths and weaknesses.
5. Discuss the game plan with your coach.
6. Refer to your sports diary for insights on your opponent.
7. Bring a towel to stay dry and focused during the game. Hang it carefully under the table or in the basket during breaks.

When called to the table for a table tennis match, follow these steps:

1. Gather your equipment: racket, spare ball, and towel.
2. Approach the referee, greet them, introduce yourself, and show your racket.
3. Consult with your coach, listen to their recommendations, and mentally prepare for the game.
4. Use the two-minute warm-up period to feel the ball, practice your shots, and assess your opponent's skills.
5. Before serving, observe your opponent's position and decide on your serve.
6. Stay focused during the match, paying attention to your opponent's moves and adjusting your tactics accordingly.
7. Attack boldly when the opportunity arises and vary your shots to keep your opponent off balance.
8. After the match, shake hands with your opponent and officials, check the score, thank your coach and opponent, and prepare for your next match.
9. After the game day, cool down, take a shower, discuss the games with your coach, and plan for the next day.

Useful tips. A few basic rules. All actions should be aimed at preparing a good attack, and at the same time not at preventing the opponent from attacking. The tactical plan cannot be changed as long as it brings success.

You must always prepare for an attack. This is especially important when you serve. You should do the same at the reception. You must give your opponent the opportunity to move you away from the table. Of course, all this needs to be trained. During the match, forget about the technique and concentrate on tactics. You have to think about where to send the ball. In table tennis, the most important role is played by complete harmony between thought and body. Finding the opponent's weaknesses has always been and remains an essential part of table tennis strategy. Always remember that you learn more from defeat than from victory. Being the best means never giving up. It's up to you, and only you. It is in critical situations that a first-class player performs his best shots. Most of the leading table tennis players are well prepared, strong and talented. What distinguishes them from each other is how they use their capabilities. The most important thing is to fight and give your all. Don't worry about who's on the other side of the table. You can win any match, but only if you fight with all your heart and mind. Don't believe your opponent when he or she tells you how strong you are after you have won. Also, you are not as weak as you think of yourself after defeat. Isn't it so wonderful that after you've lost an hour of table tennis, you forget about your problems? And the fact that you have finished the match, everything looks better and even the drink tastes better. Always try to save the ball. Even if he looks hopeless. Rush after him and try to get him back. This determination should become second nature.

Table tennis is a sport for people of all ages. Between matches, you need to rest and regain your strength. During the same period, you should use massage and other means. Longer rest periods between matches should be spent outside the gym. Do not forget about proper and timely nutrition. Preparation for the next match begins with a tactical analysis of the opponent's game. The time to start this preparation depends on the situation the player is in. After losing a match, a player may not be able to concentrate on the next one. In this case, the tactical consideration should contain a clear and short attitude to the game.

*Vishnyakova N.P.
Sirotnina S.G., Nezbudey V.I.
senior lecturers
Center for Healthy Lifestyle
of the Al-Farabi Kazakh National University Sports Club,
Almaty, Republic of Kazakhstan*

STUDENTS' ATTITUDE TO A HEALTHY LIFESTYLE

The problem of students' attitude to a healthy lifestyle remains relevant in our time. The moral and physical health of the younger generation will largely depend on the knowledge and skills of maintaining a healthy lifestyle. Studying at a university often does not have a beneficial effect on the health of students. Basically, this is the adaptation of first-year students to a new form of teaching, to an increased academic load, difficulties in observing the daily routine, and the inability to rationally combine work and rest. In this regard, one of the main tasks is to instill healthy lifestyle skills, as well as to ensure the preservation, strengthening and restoration of the health of students.

The purpose of the work: to identify the attitude of students of the Kazakh Automobile and Road Institute named after L.B. Goncharov to a healthy lifestyle.

Research method: questionnaire survey form. The method of processing the information received: the information received was processed manually and using Google form.

The students were offered a Google form questionnaire consisting of 15 questions. 132 students of the 1st-2nd year took part in the survey, including 84.4% of men and 16.6% of women.

During the survey, it was important to find out the opinion of the students of the institute on the formation of a healthy lifestyle. 40.6% consider it necessary to lead a healthy lifestyle and adhere to the principles of healthy lifestyle, although the majority of 50.1% do not think that this is necessary, 7.1% believe that observing the principles of healthy lifestyle is not effective, 3.1% do not consider this topic necessary and interesting at all.

Among the factors preventing respondents from adhering to the principles of healthy lifestyle, the leading one is the lack of willpower, perseverance, perseverance 43.8%, lack of free time was chosen by 31.2%, material difficulties were indicated by 12.5%, little information on the topic of healthy lifestyle was named by 9.4%, lack of desire by 3.1%.

A special place in the healthy lifestyle belongs to the daily routine, defined by the rhythm of human life and activity. The survey data showed that the main criteria for a healthy lifestyle, according to respondents, are: compliance with the daily routine, personal hygiene, and giving up bad habits.

Identifying the level of knowledge about one's health status was one of the aspects of the survey. The survey showed that 36.5% regularly visit a doctor and have a sufficient level of information about their disease, 62.5% go to a doctor if necessary (during an exacerbation), 3% of respondents do not have the necessary information about their health. Based on these figures, it can be concluded that a significant proportion of students have a low level of information literacy.

To the question of what "health" is, 81.5% answered: the absence of diseases, 10% consider good heredity to be one of the parameters of "health", 6% consider the totality of many components, 2.5% have no idea what "health" is at all. These data show that widespread public perceptions of health form a passive, irresponsible attitude towards one's own health.

The activity of students in physical education classes largely depends on the degree of satisfaction with these classes, and is more related to the motives for attending classes at the university. Among the numerous motives for attending academic physical education classes at the university, the predominant ones are: the possibility of figure correction 47%, the need to relieve mental and emotional stress 28%, a means of strengthening and preserving health 17%. Only a small number of respondents consider physical education classes as a means of pleasant leisure time, 5% and 3% do not see the point in physical exercise at all.

Regular physical education helps to promote health, increase the efficiency of production activities. The obtained questionnaire data show that 41% of students regularly study independently, 34.5% do not study due to lack of time, 20% study if they want to, 4.5% do not study at all. Such results indicate that students lack an understanding of the role of independent studies and their effectiveness.

The study of the daily regime of physical activity revealed that more than half of the respondents lead a fairly active lifestyle. Thus, 40.6% have daily motor activity of 5000-7000 steps, 6.2% take 10,000 steps daily, which corresponds to a good level of motor activity. 21.9% of students showed a low level of activity, and 3.1% practically do not walk. The daily regime of physical activity ranges from 1.5 to 3 kilometers. From the data obtained, it can be said that some of the student youth suffer from physical inactivity.

Students' preferences in leisure activities are diverse. The survey showed that: 25% communicate with friends, 21.9% spend time on social networks, 12.5% do household chores, 9.4% spend time outdoors and 9.4% also noted that they do not have free time at all, even on weekends. The inability to rationally allocate work and rest hours, as a rule, has a negative effect on health, and subsequently on studies.

Many people begin their recovery by quitting smoking, which is considered one of the most dangerous habits of modern man.

When analyzing the responses, it was found that 68.8% of the surveyed students do not smoke at all, 12.5% smoke daily, 9.4% smoke for the company, 3.1% smoke in order to relieve stress. But it is alarming that 9.4% do not consider smoking a bad habit at all.

The use of alcoholic beverages "on holidays" to maintain the company is one of the criteria of modernity and creativity for students. The survey revealed that 28.1% drink on holidays and for company. This is a fairly large percentage, which characterizes an irresponsible attitude to their health, which adversely affects the formation of a healthy lifestyle in general.

Conclusions. Having considered some criteria for a healthy lifestyle, we can sum up some results.

In this study, we found out that, in general, KazADI students are positively inclined to lead a healthy lifestyle, understand its role in promoting health and improving performance.

Improving the methods of physical education with students, the correct organization of the educational process will ensure the improvement of students' health, lead to increased interest in physical education and motor activity in the classroom, analysis of their own health, and also improve the good full-fledged training of future specialists.

*Абжаков А.Д.
Дене тәрбиесі, спорт,
алғашқы әскери дайындығы және
қосымша білім берудің ғылыми-
тәжірибелі орталығы*

ЖАС ҰРПАҚТЫ ТӘРБИЕЛЕУДЕ ҰЛТТЫҚ СПОРТТЫҢ АТҚАРАТЫН РӨЛІ МЕН МІНДЕТТЕРІ

Көптеген тәжірибелер көрсеткендей қазақтың ұлттық ойындары жастарды тәрбиелеуде үлкен маңызға ие болып отыр. Ұлттық ойындардың балалардың математикалық амалдарды жетуге, ойлау қабілетін арттыруға, күш, төзімділік, ептілік қабілеттерін жетілдіруге көп әсерін тигізеді. Бұдан басқа олардың бір-біріне деген көз-қарасын, ұлт – аралық қатынастарды нығайтуда үлкен роль атқарады. Қазақтың ұлттық ойындарын зерттеу қорытындылары көрсеткеніндей, олар көптеген қимыл қозғалыстарды қамтиды: жүгіру, лақтыру, секіру, дәлдік жаттығулары, тепе-теңдікке, жылдамдық – күштілікке және де ойынға қатысушылардың ағзасына әр түрлі әсерлер береді.

Ойынға қатысу олардан әр түрлі қасиеттерді талап етеді: олар дене дайындығы көңіл-күй дайындығы және тапқырлық. Ойындардағы жағдайлардың әрқашанда өзгеріп отыруы, олардан қарапайым қозғалыс реакциясын, өз қимылын үйлестіруді және ойынның әр түрлі бөлігінде ептілікті дамытуға әсерін тигізеді. Ойынның оқиғасы бағдарламасы көптеген деңгейде қатысушылардың психикалық және физикалық дайындықтарын дамытуға көмектеседі.

Қазақтың ұлттық ойындары тек ең күшті, ең жылдам, ең ептіні анықтап қоймай, сонымен қатар, балалардың дене қабілетін тәрбиелеу үшін емес, сонымен қатар қасиетін қалыптастыратын педагогикалық құрал.

Бұл жақтарға келесі жолдармен жетуге болады:

- ойынның мақсаты мен мәнін түсіну;
- ережелерді сақтау;
- оның немесе сайыс бағдарламасына сәйкес
- қатысушылардың өзін ұстай білуі;
- ойын ережесін сақтау әділдігі;
- жеңімпаздарды анықтаудағы әділдігі;
- ұжымшылдықты сезінуі (әр команда қатысушысы, өз тобының намысын қорғауға бәрімен бірдей қатысуы қажет, командадағы әлсіздерге олақтарға епсіздерге бірдей көзқараспен қарау керек).

Сонымен қазақтың ұлттық ойындары өзінің негізінде, үлкен ар-намыстың, тәрбиелік, өжеттілік, ұжымшылдық, әлсіздерге көмектесу және өзінің топ мүшелерінің ажырамас бір бөлігі екендігін сезіну қасиеттерін қалыптастырады. Сондықтан қазіргі уақыттың педагогикасының маңызды мақсатының бірі, біздің қазіргі заман талабымызға сай тәрбиелік мәні бар, мыңдаған жылдар бойы жас ұрпақтарды тәрбиелеуге қолданып келген қазақтың ұлттық ойындарын пайдалану болып табылады.

Сонымен қазақтың ұлттық ойындары тек қана дене тәрбиесін дамытатын құрал болып қоймай, жас ұрпақтың ой санасын, мәдениетін дамытады. Көбінде олар ұжымшылдық бағыттар мен бір-біріне қол ұшын беруге жас жеткіншектердің өздерінің қатарластарының алдында, ұялу, қысылу, топтарда өздерін емін-еркін ұстауға көп көмегін тигізеді.

Бұл мысалдардың бәрі: қазақтың ұлттық ойындары, халық педагогикасының құралдары ретінде, жас өспірімдерді тәрбиелеуде көптеген күрделі мәселелерді шешуге маңызы зор, сондықтан міндетті түрде негізі педагогикалық жұмыстарды пайдаланылғаны жөн.

Бізге белгілі болғандай ауыл жастарының дене тәрбиесі құралдарының ішінде ең белгілі болып кеткен қазақтың спорттық ойындары: қазақша күрес, ат сайысы спорт түрлері, тоғызқұмалақ. Қазақтың ұлттық ойындары көбінесе жас балалар мен жасөспірімдердің арасында үлкен маңызға ие. Ал ауыл жастырының арасында, жасөспірімдерге қарағанда, ондай үлкен деңгейде қызығушылық аз. Бұл көбінесе жас ерекшеліктерімен тығыз байланысты, себебі олардың спорттық сайыстарға деген қызығушылығы, ұлттық ойындар арқылы халықаралық ойын түрлерін шебер меңгеруге деген көзқарастан туындайды. Сондықтан бұл жерде қазақтың ұлттық ойындары үлкен қызығушылыққа ие болып отыр. Жоғарыда айтылғандай, қазақша күрес, самбо мен дзюдо күресінің негізін қалауда үлкен қызмет атқарады, ал ат спорт түрлері: көкпар, қыз қуу, бәйге, теңге алу және тағы басқалары көп деңгейде, халықаралық ат спорты сайыстарының айла-тәсілдерін жетік меңгеруге негіз бола алады. Егер тоғызқұмалаққа келер болсақ бұл ойын көп деңгейде адамның ой санасының ойлау қабілетінің түйетінің дамуына және де шахмат және дойбы сияқты ойындардың құпиясын шебер білуге өз септігін тигізеді.

Біздің бұндай салыстырулар жасап отыруымыздың басты себебі: бұл біріншіден, қазақтың ұлттық ойындарының көптеген түрлері, қазіргі халықаралық спорт түрлерімен көп жағдайда ұқсас келеді, бұлар қазақ халқының қаны мен терімен тығыз байланысқандықтан, спорттың ойындар түрінде тез қабылданады; екіншіден, бұлар өте қымбат тұратын күрделі құрал жабдықты, арнайы құрылыстарды қажет етпейді және де өте

тез үйренетін көңілге қонымды болғандықтан, ауыл жастарын тәрбиелеу тәжірибесіне қолдануға өте қолайлы.

Сондықтан, қазақтың ұлттық ойындары ауыл жастарының арасында пайдаланған, болашақта қалаға барып білім деңгейін көтеретіндерге, белгілі бір деңгейде дене дайындығын қалыптастыру арқасында, олардың орта және жоғарғы оқу орындарының бағдарламасына сәйкес кірген қазіргі заманғы спорт түрлерін тез меңгеруге өз үлесін қосады.

Сонымен бірге, ұлттық спорт түрлеріде тәрбиеленген қазақстандық спортшылардың жетістіктеріне тоқтала кеткен жөн. Көптеген ұлттық ойындарының ережелерін пайдалану, соның ішінде ерекше қазақша күрес, көптеген күресшілердің халықаралық күрес түрлерінен үлкен нәтижелерге жетуіне мол көмегін тигізді. Солардың ішінде К.Карамулин грек-рим күресінен халықаралық дәрежедегі спорт шебері, жас кезінде қазақша күрестен жас өспірімдер арасында Қазақстан Республикасының жеңімпазы болған. Алғашқы қадамын қазақша күрестен бастаған А. Мотин, кейін грек-рим күресіне ауысқаннан соң республикадағы ең мықты палуандардың біріне айналып, халықаралық дәрежедегі спорт шебері деген атаққа дейін жеткен. Сондай-ақ, еркін күрестен КСРО біріншілігінің бірнеше дүркін жүлдегері С. Абдукаримовты да айтуға болады

Дене тәрбиесінің қазіргі жүйесі біртіндеп дене мәдениеті және сауықтыру жұмыстарында, дене дамуында, денені жетілдіруде ұлттық спорт түрлері мен ұлттық ойындары және халықтың қолданбалы спорттық жаттығуларының бай мұрасын кеңінен қолдануда бір ізге салып келеді.

Қазіргі кезеңде дене мәдениеті мен спорттың қандай да болмасын халықтың шығармашылық әрекеттері негізінде күнделікті тұрмыс-тіршілігіне енуі және олардың қажеттіліктеріне жауап беруі керек. Осы тұрғыдан алғанда, дене тәрбиесі мен спорттың ұлттық ойындарының маңызы өте зор.

Өкінішке орай, тоқырау заманында өтірік мақтау, мадақтауға құмар ресми үгіт-насихат құралдары елімізде ұлттық мәселе түгелдей шешіліп болған деп сайрап жатты. Бүгінгі жариялық пен демократия заманында орталық істерін ойсыз қайталау, интернационализм идеясының – адамгершілік мазмұнын сылып тастау және оны жалаңаш саяси ұранға айналдыру, қоғамдық өмірдің барлық (оның ішінде дене мәдениеті мен спорт) саласындағы ұлтаралық қатынастарда кеткен асыра сілтеушілік соңында әр түрлі келеңсіз құбылыстарға алып келді. Мысалы, жергілікті жерлерде спорттың кейбір түрлерін дамытудың сәнділік қана сипаты болады.

Спорт саласындағы басшы мекемелерде дене тәрбиесінің ұлттық пішіндеріне деген тоғышарлық көзқарас сақталды. Ол халқымыздың толып жатқан тамаша спорттық дәстүрлерін жоққа шығаруға дейін әкеп тіреді.

Спорт әрқашанда адамдардың рухани өмірін интернационаландырудың негізгі көзі бола отырып, дене қасиеттерінің жоғарғы деңгейін ғана емес, сонымен бірге ұлтқаралық қатынас мәдениетінің жоғары деңгейін де дамытады, яғни спорттық байланыс халықтар мәдениетін, тілін, салт-дәстүрін және басқа да құндылықтарды сайлау, бағалау арқылы жасалады. Осының дәлелі ретінде қазақтың ұлттық спорт түрлері мен ойындарының табиғатын және Қазақстанда тұратын барлық халық өкілдерінің ұлттық ойындар мен дәстүрлі жарыстарға деген көзқарасын атап өтуге әбден болады.

Әдебиеттер тізімі

- 1 М.Болғамбаев. Қазақтың ұлттық спорт түрлері – Қайнар, 1985.
- 2 Төтенаев Б.А. «Қазақтың ұлттық ойындары» – Алматы: Қайнар баспасы. 1994.
- 3 Иманбеков Т. «Ұлттық ойындарды пайдалану бағдарламасы» //Ұлағат 1999. №8, 26-31 бет.
- 4.Коджаспиров Ю.Г. Музыка в спортивном зале // Физическая культура в школе. – 1998. №2. - С.47-56.
- 5.Қарақов А. Студенттердің дене тәрбиесінде күрестің ұлттық түрлерін пайдалану: дисс. п.ғ.к.: – Алматы, 1999.- 151 б.

БҰҚАРАЛЫҚ СПОРТ ЖҰМЫСТАРЫНЫҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ

Аннотация. Салауатты өмір салтын мемлекеттік саясаттың бір бағыты ретінде жаппай насихаттау, бұқаралық спорт түрлерін дамыту алға қойған стратегиялық мақсаттарымызға жету жолындағы басым бағыттардың бірі болып табылады.

Тірек сөздер: Бұқаралық спорт, бәсеке, жоғары жетістік

Аннотация. Пропаганда здорового образа жизни как одного из направлений государственной политики, развитие массовых видов спорта является одним из приоритетных направлений на пути к достижению поставленных стратегических целей

Ключевые слова: Mass sports, competition, high achievement

Бүгінгі қазақстандық қоғамда бұқаралық спортты дамыту – төтенше маңызға ие көкейкесті мәселе. Елдегі бала туу көрсеткіштерінің төмендігі, жүрек-қан тамырлары ауруларынан, нашақорлық пен алкоголизмнен зардап шегушілер мен өлім-жітімнің артуы, физикалық һәм ақыл-ой тұрғысынан дамудың тежелуі, айналып келгенде, ұлт қауіпсіздігіне, халықтың санасы мен парасатының өсуіне, рухани дамуына қауіп төндіретін факторлар. Осының бәрі жиналып келіп Қазақ елінің экономикалық өрлеуіне, саяси тұрақтылығына, халықаралық беделінің артуына да залалын тигізбей қоймайды. Сондықтан, салауатты өмір салтын мемлекеттік саясаттың бір бағыты ретінде жаппай насихаттау алға қойған стратегиялық мақсаттарымызға жету жолындағы басым бағыттардың бірі саналуы тиіс. Оны жүзеге асыруға нақты міндеттер жүктеген.

Адамның денсаулығының жақсы болып, үйлесімді дамуында дене мәдениетінің рөлі орасан зор екені баршаға мәлім, яғни оқушыларға әрбір күнін денені шынықтырумен бастау дағдысын қалыптастыруды неғұрлым ерте бастасак, солғұрлым оның денсаулығы нығаяды, дене мәдениеті туралы білім алу қалыптасады, оқуға, білім алуға деген құлшыныс пайда болады. Ата-аналардың таңертеңгілік гигиеналық гимнастикамен тұрақты шұғылдануы мектеп оқушылары үшін өнегелі іс. Қазіргі өскелең замандағы қоғам ғылыми-техникалық өркениеттің нәтижесінде аз қимыл-қозғалыста болатындығымен ерекшеленеді.

Оқушылар теледидар, интернет, компьютер ойындарына қымбат уақыттарын жоғалтады, сонымен олар өздерінің көп уақыттарын мектепте партада, орындықта отырумен бірге қозғалыссыз өткізеді. Бұл кездерде олардың сезім күйлерінің күштенуі жиі кездеседі.

Өсіп келе жатқан ұрпақтың денсаулығын нығайтудың ең маңызды қозғаушы күші - жалпы мектептерде оқушылардың бойларында дене мәдениетін қалыптастыру.

Оқушыларды дене мәдениеті және спорт қызметінің түрлеріне баулу, қызықтыру мәселелері жеке тұлғаның дене бітімінің және рухани дамуының маңызды міндеті болып табылады.

- Қазақстанда бұқаралық дене мәдениеті қозғалысын дамытудың жолдары мен ұстанған бағыты еліміздің даму кезеңдеріндегі бұқаралық дене мәдениеті қозғалысының жалпы бағыттары мен міндеттерінен туындайды. Мемлекеттің маңызды міндеттеріне сәйкес Қазақстанда дене мәдениеті Отанды қорғау мен еңбекке даяр, жан-жақты жарасымды жетілген тұлға тәрбиелеудің маңызды құралдарының біріне айналды;

Қазақстандағы бұқаралық спорт – әркімнің жеке басына тәуелді іс. Бұқаралық спорт дегеніміздің - дене жаттығуларымен айналысуға тарту және спорттың әр түріндегі талантты спортшыларды анықтау мақсатында халық арасында дене шынықтыруды дамытуға ықпал ететін бұқаралық спорт қозғалысын білдіретін дене шынықтырудың бір бөлігі.

Экономикалық тұрғыдан дамыған елдер бұл көрсеткішті 30 және одан да көп пайызға жеткізуге ұмтылуда. Саламатты өмір салтын насихаттап, халықты спортқа тарту аса маңызды. Мұның адамның бойына күш-қуат құйып, рухани болмысын жаңғыртатын бірден-бір амал екені даусыз.

Мемлекетіміз өзінің алдына дене шынықтыру мен спортты дамыту туралы тұтас міндет қойып отыр. Алғашқы мемлекеттік бағдарлама негізінде ауданымызда балалар мен жас-өспірімдер спорт мектебі құрылды. Сондай-ақ спортшыларымыздың әлемдік деңгейдегі беделді жарыстарда қол жеткізген жетістіктері спортшыларды даярлаудағы қазіргі жүйеміз ықпалды да тиімді екенін аңғартады. Жоғары жетістіктер спортындағы рекордтар, халықаралық, ұлттық және басқа да ресми спорттық бәсекелердегі жеңістер бұқаралық спорттың дамуына моральдық тұрғыдан игі ықпалын тигізеді.

Спорттың дамуы, оның ішінде маңызды спорттық жетістіктер мемлекеттің әлеуметтік-экономикалық ілгерілеуіне де байланысты. Мемлекет спорт саласына тиісті деңгейде қолдау көрсетсе, спортшылар да тиісті дәрежеде дайындалып, соның арқасында жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізе алады.

Спорттың дамуы, оның ішінде маңызды спорттық жетістіктер мемлекеттің әлеуметтік-экономикалық ілгерілеуіне де байланысты. Мемлекет спорт саласына тиісті деңгейде қолдау көрсетсе, спортшылар да тиісті дәрежеде дайындалып, соның арқасында жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізе алады.

Сонымен қатар спорттың даму деңгейі мен халықтың дене шынықтыруға деген немқұрайлылығы экономикалық өрлеуге кері ықпалын тигізуі мүмкін. Әрине, мейлінше дені сау, даярлығы жан-жақты халық мемлекеттің бәсекеге қабілеттілігін арттыруға да барынша үлес қосады. Сондықтан, бұқаралық спорт бүгінгі Қазақстан қоғамын алға жетелеу және ұлттық стратегиялық мүдделерге жету үшін ауадай қажет.

Сондықтан, салауатты өмір салтын мемлекеттік саясаттың бір бағыты ретінде жаппай насихаттау, бұқаралық спорт түрлерін дамыту алға қойған стратегиялық мақсаттарымызға жету жолындағы басым бағыттардың бірі болып табылады.

Әдебиеттер

1. Қазақстан Республикасында дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2011-2015 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы (2010ж).

2. Аханов А.А. Қазақстанда салауатты өмір салтын қалыптастыру шаралары. Валеология дене тәрбиесі және спорт. – Алматы: 2004,- №4, -Б.12-15.

3. Коджаспиров Ю.Г. Музыка в спортивном зале // Физическая культура в школе. – 1998. №2. - С.47-56.

Бегайдар Б.

білім беру тобының студенті

Ғылыми жетекшісі: Сабденбеков Е.У.

аға оқытушы магистр

ЗАМАНАУИ ФИДЖИТАЛ СПОРТТЫҢ ЕЛІМІЗДЕ ПАЙДА БОЛУЫ МЕН ҚАЛЫПТАСУЫ

Бүгінде күнде спорт жастар мен студенттік өмірдің негізгі құрамдас бөліктерінің бірі болып табылады. Алайда қазіргі заманғы технологиялық дамыған әлемде және елімізде дене белсенділік айтарлықтай төмендеді. Студенттер мен жастар мұнда күніне көп сағат смартфондар мен интернет желісінде өтыруға мәжбүр. Осыған байланысты спорт олардың өмірінде салауатты өмір салтында маңызды рөл атқарады.

Дене белсенділігінің жетіспеушілігі қазіргі таңдағы ең негізгі өзекті мәселе болып табылады. Дене шынықтырумен айналысу көптеген денсаулық проблемаларын болдырмауға көмектесетіні анық. Спортшылардың жүрек-қан тамырлары ауруларының,

омыртқа және обыр ауруларының қаупі белсенді емес өмір салты бар адамдарға қарағанда анағұрлым төмен екендігі дәлелденген.

Спорт жүйке жүйесіне тек физикалық қана емес, психикалық тұрақтылыққа да әсерін тигізеді. Бұл аяқ-қолдың ептілігі, төзімділік, шапшаңдық және реакция жылдамдығы сияқты қасиеттерді жетілдіреді. Дене қимыл-қозғалыстар мен жаттығуларға ақылмен қарау, өз мүмкіндіктерін бағалау және жүктемені есептеу өте маңызды. Сол кезде дене жаттығулары мен спортпен шұғылданду көңілге қонымды болып, денсаулықты айтарлықтай жетілдіреді.

Бүгінгі таңда заманауи әлем цифрлық технологияларды игеріп, жасанды интелекттер уақытына көшуде. Олар біздің күнделікті өмірде тыныс-тіршілігіміздің барлық салаларында маңызды рөл атқарады. Цифрландыру дене тәрбиесі мен спортты қоса алғанда, қоғам өмірінің барлық салаларында қарқында даму үстінде.

Қазіргі заманғы «цифрлық ойлау» буыны жаңа құрылғыларды тез меңгеріп қана қоймай, оны өздігінен жетілдіріп күнделікті қажеттіліктерге бейімдеу керек.

Фиджитал спорт - классикалық спорттың жаңа түрі, киберспорттың, ғылым мен технологиялардың синтезі. Термин «phy-sical» - физикалық және «digital» - цифрлық деген ағылшын сөзінен тұрады.

Фиджитал ойындары - бір сөзбен айтқанда спорттың екі түрін қамтиды. Ол дәстүрлі спортпен виртуалды шынайылықты біріктіреді. Яғни, алдымен ойыншылар ойын консолінде жарысады, содан кейін шынайы ойын алаңына өтіп, дәстүрлі футбол, баскетбол, хоккей немесе басқа спорт түрлерін ойнайды.

Бұл спорттың қазіргі таңда бірнеше түрі ғана бар, бірақ келешек уақытта, бұл бағыт одан әрі дамитын болады және осы спортта бұдан да көп түрлі ойындар қосылады деп санайды мамандар. Мысал ретінде:

1. Әдеттегі спорт түріндегі және виртуалды әлемдегі жарыс.

Бұл фиджитал-спорттың классикалық түрі. Алдымен ойыншылар компьютерлік симуляцияда кімнің күшті екенін тексереді, содан кейін матчты нақты өмірге ауыстырады. Жеңімпаз осы екі кезеңнен тапқан ұпай сомасы бойынша айқындалады. Осылайша футбол, баскетбол, волейбол ойнауға болады.

2. Virtual Race-виртуалды жарыс.

Мобильді бағдарламалардың арқасында ойыншылар нақты уақытта нақты уақыт режимінде арақашықтықта жүреді және жол бойында тапсырмаларды орындайды, соның ішінде виртуалды кейіпкерлермен кездеседі. Ұтып алу үшін ең көп ұпай жинау керек.

3. Ұшқышсыз ұшу аппараттарының жарысы.

Ұшқыш операторлары белгілі бір уақыт ішінде қашықтықты еңсеруі тиіс. Олар дронды виртуалды шындық шлемі және дронның борттық камерасынан бейнелерді алу үшін қашықтықтан басқарудың арнайы пульті арқылы басқарады.

Соңғы жылдары киберспорттың танымалдылығының өсуі қоғамда әркелкі ойлар мен қарсылықтар туғызуда. Бір жағынан кейбір мемлекеттер оны министрлік ретінде ресми түрде мойындады, екінші жағынан, көптеген ата-аналар балаларды компьютерлік ойындарға әуестенудің зияндарын алдыға тартуда, ал дәстүрлі спорт түрлерімен айналысушылар жаңа ұрпақ кибер-шындыққа біржола кетеді деп қауіптенеді.

Дене шынықтыру мен спорттың шынайы тәжірибелік сабақтары мен компьютерлік ойындардың арасындағы ақылға қонымды ымыраға келу жас ұрпақ арасында фиджитал спорт танымалдылыққа ие болуда. Оны физикалық дайындық және цифрлық өлшем көлеміндегі спорт ретінде ғана емес, жастар мен жасөпірімдердің жан-жақты дамуы үшін түрлі мүмкіндіктер ретінде қарастырылуда. Фиджитал спортынан жарыстар әлемдік дамыған ЖОО-да білім беру бағдарламаларымен және жаңа цифрлық мамандықтарды дамытумен, соның ішінде графикалық дизайнерлер мен иллюстраторлар, инженерлер мен әзірлеушілер, 3D-аниматорлар, әуесқой спортшыларды тартуда жұмыстар жүргізілуде. Бұл ретте, дрондар жарысы, роботтар мен кибатлетика шайқасы - бұл бағытпен таныс емес адамдарды тарта алады.

Көрші Ресейде 2024 жылы фиджитал спорт 2024 жылдың ақпан-наурыз айларында өтетін «Болашақ ойындары» халықаралық турнирі болады деп жоспарлануда. Ойындардың жүлде қоры \$25 млн. құрайды, олар 21 түріннен ойнатылды.

Спорттың жаңа инновациялық түрлері, форматтар мен технологияларды пайдаланып бүкіл әлем бойынша жастарға көремендер тарту, сондықтан турнирлер мен жарыстарды ұйымдастырушылар инновациялық ауқымды спорттық іс-шаралар өткізуге тырысады. Жоғары спорттық жетістіктер саласындағы жарыстарды өткізуде әлемдік озық тәжірибені саралай отырып, көрермендерге, фанаттар мен жанкүйерлерге тартымды жарыстар негізделген.

Жарыс бағдарламасы бес түрге бөлінеді:

-«Спорттық» - қатысушылар спортпен байланысты бірнеше компьютерлік ойындарда күш сынасады, содан кейін нақты уақыт режиміне көшіп, футбол алаңында, баскетбол алаңында немесе тіпті мұзда күш сынасады;

-«Тактикалық» ойыншылар CS: GO сияқты «атқыштар» ойындарын ойнайды, содан кейін лазертаг ойнау үшін алаңда кездеседі;

-«Әскери» фиджитал-әуелі қатысушылар ойын консолінде бірнеше ұрыс ойындарын ойнайды, содан кейін нағыз жекпе-жекке өтеді;

-«Техникалық» дрондар жарысы - ұшқышты басқарушы өзінің қарсыласынан жылдам белгілі бір қашықтықты еңсеруі тиіс. Командада екі адам болуы тиіс - бір адам аспапты басқарады, екіншісі - техникалық қызмет көрсетеді;

-«Жылдамдық» - мұнда ойыншылар компьютерлік ойындарда ғана жарысады. Оларға үш ойын, яғни үш раунд беріледі. Ойынның осы түрінде киберспортқа ұқсастық бар.

Киберспорт-бұл студенттердің кәсіби құзыреттілігін қалыптастыратын, ақыл-ой және шешім қабылдау дағдыларын дамытатын және жаттықтыратын спорттық белсенділік түрі. Қазіргі заманғы әлемде ақпараттық-коммуникациялық технологияларды дамыту тақырыбына ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау ұсынылған, ол қызметтің мүлдем әртүрлі екі түрін біріктіруге және шынайылықтың жаңа фиджиталын қалыптастыруға ықпал етеді, ол дене шынықтыру мен жасанды интеллект арасындағы өзара іс-қимылды көздейді.

Елімізде қазіргі таңда фиджитал спорттан алғашқы жарыстар ұйымдастырылуда. Ең алғашқы Ақмола облысы, Көкшетау қаласында 2023 жылдың 5-9 маусым аралығында балалар мен жасөспірімдердің «Болашақ сарайында» Фиджитал футбол (ұлдар), Фиджитал баскетбол (ұлдар, қыздар) ойындары ереже бойынша өтіп, жарысқа қатысушылардың жасы 14 жастан аспауы керек болды.

Турнирді ұйымдастыруға және өткізуге Ақмола облысы білім басқармасының Ақмола өңірлік жаңа технологиялар орталығы, Көкшетау қаласының білім бөлімі қатысты. Техникалық көмек «HOTLINE Cyber Arena» киберклубы көрсетті.

Жарысқа қаладағы 14 мектептің командалары қатысып, олар бірінші кезеңде диджитал (digital) форматында, содан кейін физикал (physical) (физикалық), яғни спорт алаңында өз шеберліктері мен дағдыларын көрсетеді. Бұл ретте екі кезеңнің де тең болуы маңызды шарт болып табылады және түпкілікті нәтиже олардың жалпы қорытындылары бойынша айқындалды.

Қорыта келгенде жастар мен жасөспірімдердің дене белсенділігі қажеттілігінің қазіргі таңдағы бірнеше себептерін қарасырдық.

XXI ғасыр - бұл өте жылдам өзгеріп отыратын озық технологиялар, интернет, ақпарат тарату және заманауи техника үлгілерінің күн сайынғы өзгерісі. Оқу, білім алу, ғылымды игеру, жұмыс сияқты адамға қойылатын талаптар үнемі өзгерістерге ұшырап, талаптары өсіп отырады. Күн сайынғы технологиялық-цифрлық өзгерістер орын алып жатқан қоғамда, жастардың дене қозғалыс қасиеттерінің төмендейтінгі анық. Соңғы уақытта әлемде және елімізде 5G интернетінің келуімен әртүрлі смартфон, планшеттерге деген тәуелділік арттып тұр.

Әлемдік зерттеушілердің зерттеулеріне сүйенетін болсақ, смартфон, планшеттерге деген тәуелділікті бес бөлімге бөліп қарастырады. Олар: Әлеуметтік желілерге, ойындарға, жеке чаттар мен мессенджерлерге, қаржыны реттеуге мүмкіндік беретін бағдарламаларға, бейне роликтер көруге деген тәуелділіктен тұрады екен. Бұл тәуелділіктерден жастарды дене шынықтыру жаттығуларына қызықтыру өте қиын және ымырасыз жұмыс талап етеді.

Әлеуметтік желелер мен түрлі сайттарда әлемде ең көп ойналатын Counter-Strike, Dota 2, Pubg. World of tanks, Counter strike 1.6, т.б. ойындары, бұл ойындардан әлемдік деңгейде ойындар болатыны белгілі. Спорт фиджиталын киберспорт пен дәстүрлі, футбол, баскетбол, волейбол, жекпе-жек т.б. спорт түрлерінен жарысқа қатысу үшін міндетті түрде дәстүрлі спорт түрлерінен жаттығу қажеттілігі туады. Сол себепті қимыл-қозғалысқа деген қажеттілік уақыт өте келе денсаулықтың, психологиялық тұрақтылықтың дамуына алып келеді.

Фиджитал-спорт студенттерді спортпен айналысуда емдеуде жақсы әдіс бола алады. Жастар дене шынықтыру сабақтарына тек университетте ғана барады, және тек көбі ғана тұрақты негізде спортпен шұғылданады. Жаңа спорт түрлерін енгізу спортқа қызығушылықты арттыруға көмектесуі мүмкін. Егер стандартты баскетбол, волейбол және футбол тозған болса, онда бейнелі ойындар жаңаларын қосуға көмектеседі

Фиджитал-ойын барысында бұлшық еттердің барлық топтарын ерекше форматта айдауға болады. Фиджитал мен киберспорттың басты айырмашылығы осы. Сонымен қатар, көптеген сатылы ойындар спорт залындағы қарапайым жаттығудан гөрі уақыт пен көңіл бөлуді қажет етеді.

Цифрлық спорт түрлері қарапайым компьютерлік ойындардан анық артықшылыққа ие. Бұл формат мәселесі. Жарыстар тамаша, жанкүйерлерді түсіну үшін оңай, телетрансляциялар үшін мүмкіндіктер көбірек, демеушілер үшін тиімді. Көрермендер ойыншыларға көбірек қызығушылық танытады және ең маңыздысы, виртуалды әлемдегі сияқты, шынайы спорттағы сияқты оларды бақылап отыру ықтималдығы жоғары болады.

Фиджитал-жарыстар бағдарламасы үнемі кеңейіп келеді. Бұл спорт түрінің тағы бір орасан зор артықшылығы - ол барлығы үшін қолжетімді.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1.Сонина А. А. Цифровая трансформация в индустрии спорта // Исследования молодых ученых: материалы XXXV Междунар.науч.конф. (г. Казань, март 2022 г.).Казань : Молодой ученый, 2022. С.42-46.

2.Бессонова А. С. Цифровизация в физической культуре и спорте // Проблемы проектирования, применения и безопасности информационных систем в условиях цифровой экономики: материалы XXI Международной научно-практической конференции (Ростов-на-Дону, 29-30 ноября 2021 г.) Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет "РИНХ", 2021. С. 240-244.

3.Хажиров В. А., МешевИ.Х. Эффективность применения цифровых технологий в физической культуре и спорте. // Журнал прикладныхисследований. 2022. No 11. С. 4.

Вафин А.М.

MA in Counselling, к.полит.н.

доцент Департамента массовых коммуникаций и медиабизнес

Факультета социальных наук и массовых коммуникаций

Финансового университета при Правительстве Российской Федерации,

г. Москва, РФ

КИБЕРПСИХОЛОГИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ПОСТМАГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ В РАМКАХ КИБЕРСПОРТИВНЫХ ИГР

Современные исследования показывают интерес человека к религиозному, магическому и постсекулярному. Проблема магического мышления заключается в том,

что зачастую поиски решения проблем через магию зачастую деструктивны: люди продолжают болеть как болели, попадают в секты и так далее.

Другое дело – постмагическое мышление. Магическое, преодолеваемое с сохранением важных базовых элементов (психотерапия, эффект плацебо, обращение к древним культурам); преодолеваемое за счет современных технологий.

Постмагическое – еще не антимагическое, но и не гиперрациональное, сверхатеистическое. Срединный путь, позволяющий не впасть в обскурантизм, а с другой стороны не уничтожить важные культурные, исторические и религиозные традиции. Однако, такое мышление требует оттачивания. И самая идеальная площадка для этого – киберспорт.

Психоаналитики показывают, что кино – это онейродискурс, то есть сновидение, калейдоскоп образов, смыслов и снов, которыми сложно управлять. Виртуальная реальность – тоже онейродискурс, однако его особенность в том, что большей частью сна (игры) можно управлять. А что это значит на практике для человека, просто играющего в компьютерные игры, или участвующего в киберспортивных соревнованиях на профессиональном уровне? То, что сказка становится былью. Магия действует.

Сказка способна стать былью до такой степени, что боль, испытываемая игроком в виртуальной реальности, за счет технических средств может материализовываться в виде реальной физической боли. Однако это крайности. Важно другое. Если можно виртуальное переносить в физическое, то и психическое можно переносить в виртуальное и обратно. Магическое пространство игры способно излечивать душу игрока, нормализовывать его психику. В этом пространстве есть место всем, как верующим людям, так и атеистам, которые в реальной жизни почему-то иногда обращаются к «бабкам», ворожеям и колдуньям за тем, чтобы снять сглаз или навести на кого-то порчу.

С точки зрения киберпсихологии, киберспорт – весьма полезное средство для психотерапии личности и даже организаций. Вовлекая человека в пространство волшебной сказки (даже реалистичная компьютерная игра – это онейродискурс), игра дает игроку возможности выговориться, снять с себя груз различных ограничений. Причем проводится это в агональном формате, где игрок заинтересован в победе. Победа эта может быть самой разной: победа ради материальной выгоды, победа над соперником, наконец, психологическая победа над собой и собственными психологическими комплексами и проблемами.

В рамках виртуальности могут осуществляться любые желания (в пределах разумного, без нарушения государственных законов), что позитивно сказывается на психике людей.

Виктор А. К.

2 курс магистранты

М.Өтемісов атындағы БҚУ

Ғылыми жетекшісі: Испулова Р. Н.

п. з.к., доцент, М.Өтемісов атындағы БҚУ

дене шынықтыру және спорт кафедрасы

Орал, ҚР

АТ СПОРТЫ ҰЛТТЫҚ РУХТЫ КӨТЕРЕДІ

Аннотация. Ат спорты – бірегей спорт. Ол адамға еркіндік пен ерекше ерік-жігер сыйлайды. Тіпті, мінез-құлық саулығын қалыпқа келтіріп қана қоймай, иппотерапия тәсілі ретінде сауықтыру үшін емдік мақсатта кең қолданылады. Ат спорты бай тарихқа ие және әлі күнге дейін бүкіл әлемде танымал болып келеді. Орал спорт клубында жүзге жуық бала

мен студент жамбы ату, теңге ілу, аударыспақ, көкпар сынды ұлттық спорт түрлерін үйренеді.

Кілт сөздер: тәрбие, ұлттық құндылықтар, ұлттық ойын, ат спорты, денсаулық, жарыс, салт-дәстүр, жаттықтыру, қасиет, азамат, ұлттық сана, ұлттық мүдде.

Біз ұлттық бірегейлігімізді нығайтуымыз қажет. Ұлтымыздың бірегейлігі бұл – оның табысты болуы деген сөз. Адал азаматқа тән қасиеттер әрбір жастың бойынан табылуы керек. Ұлттың жаңа болмысы білім, ғылым және мәдениет саласын дамыту арқылы қалыптасады. Осы үш бағытты рухани даму саласындағы жұмыстың мызғымас ұштағаны деуге болады.

Балалар арасында жалпыадамзаттық және ұлттық құндылықтарды дәріптеген абзал. Оқушылар мектеп бітіргенде, ең алдымен, адал азамат болып шығуы керек. Мәдени мұраларымызды танып-білуге, қорғауға дағдыландыру керек. Соның ішінде ат спортының қазақылықты дәріп еуде алар орны ерекше. Ат спорты спортта адамның денсаулығы ғана емес, өзін-өзі сенімді адам ретінде қалыптастырады. Таза ауадағы тұрақты серуендер иммунитетті арттырады және созылмалы аурулардың пайда болуына кедергі келтіреді.

Тәрбие – ұрпақты биік мұратқа жетелейтін сапалы білімнің тұғыры. Адам жанын игілікпен, ізгілікпен қуаттандырып, адами құнды қасиеттермен қанаттандырады. Ал, қазіргі уақыт – өзгермелі әлемдегі жасампаз ұрпақтың дәуірі. Ұлттық құндылықтармен сусындап өскен ұрпақ ұлағатты болмақ. Ұлағатты ұрпақ ұлттың сапасын құрайды. Ал ар-ұят, намыс, адалдық, отаншылдық, жауапкершілік, әдептілік пен инабаттылық, мейірімділік пен бауырмалдық, отбасына сүйіспеншілік, үлкенге құрмет, кішіге ізетті болу қасиеттері берік қалыптасқан жасампаз азаматты тәрбиелеу маңызды.

Қазақтың ұлттық спорты мен ойындарының барлығы халық жаппай қатынасатын ойындар қатарына жатады. Қазақтың ұлттық және спорттық ойындары өзінің шығу тарихы мен тәрбиелік мәні зор, денсаулықты нығайтуға көп себін тигізер бір шежіре. Кезінде қазақтың ұлттық ойындарының шығуын, адамға тигізер пайдасын, ережесін зерттеген өте көп ғалымдар болған. Олар Қазақстандық ғалымдар М.Таникеев, әйгілі ғалым-этнограф Ә.Диваев, халық мұғалімі Байтоғайұлы Балқай, орыс ғалымдары И.И.Рычков, А.Алектров, ертеде Қазақстанға саяхат жасаған ағылшын ғалымы Э.Маккей, Венецияның саяхатшысы Марко Поло.

Әрбір ұлттық ойын балалардың бойындағы бір қасиетін дамытуға көмегін тигізеді. Олар: аяқ-қолдарының күшті болуы, ойлау қабілетінің жоғары болуы, шапшандық, алғырлық, табандылық, күштілік, ұжымшылдық, батылдық, қайраттылық, жігерлілік, мергендік, сезгіштік, т.с.с. адам бойындағы қасиеттердің көбі жас бала бойына ойын арқылы сінеді. Ойын болғаннан соң оған қажетті құралдар қолда бар нәрселерден жасалған: ағаш, малдың сүйегі, малдың құмалағы, тас, мата, балшық. Халық арасында ұлт мәдениетінің бір саласы ретінде қалыптасқан ұлттық ойындар әлеуметтік – экономикалық жағдайдың өзгеруіне байланысты өзгеріп, дамып, жетіліп отырған.

Ұлттық спорт түрлері – еліміздің бренді. Қазақ халқы ежелден барлық мерекелерде жарыс ұйымдастырған. Елімізде ұлттық спорт түрлері тез танымал болып, қызығушылық оятуда.

Қазақ халқының ұлттық ойындары ерекше сипатқа ие. Олар негізінен халықтың тұрмыс-тіршілігіне, күнкөріс шаруашылығына, ұлттық ерекшелігіне, табиғи орналасу жағдайына байланысты болып келеді. Сондықтан да, ұлттық ойындарымызда еңбекке баулу, елді қорғау көріністері айқын байқалады.

Ат спорты – бірегей спорт. Ол адамға еркіндік пен ерекше ерік-жігер сыйлайды. Тіпті, мінез-құлық саулығын қалыпқа келтіріп қана қоймай, иппотерапия тәсілі ретінде сауықтыру үшін емдік мақсатта кең қолданылады. Ат спорты бай тарихқа ие және әлі күнге дейін бүкіл әлемде танымал болып келеді. Бүгінгі таңда Халықаралық ат спорты федерациясына Қазақстанды қосқанда 136 ел кіреді.

Ат спорты алаңы Орал, Ақтөбе қалаларында ашылғанына көп уақыт өтті. Ұлттық спорт мектептері де ел игілігі үшін жұмыс жасауда. Ұлттық спорт түрін дамыту, соның ішінде, ат спортын жандандыру – жастарды елді, тарихты, ұлттық дәстүрді қадірлеуге баулитын тәрбиелік мән бар.

Батыс Қазақстан облысының орталығындағы Орал спорт клубының жанында «Ат спорты» бөлімі бар. Онда жүзге жуық бала мен студент жамбы ату, теңге ілу, аударыспақ, көкпар сынды ұлттық спорт түрлерін үйренеді. Сондай-ақ, ат баптап, ат әбзелдерімен танысады, мақал-мәтел, жыр жаттап, қазақтың ұлттық салт-дәстүрін сіңіреді.

2020 жылдың аяғында Орал қаласында "Азамат" ұлттық-танымдық лагері ашылды. Ақылбек Ишанов балаларға жылқы баптау, атқа міну, ат әбзелдері, ұлттық ат спорты түрлерін үйретсе, Ақмоншақ Мақсотқызы салт-дәстүрмен сусындатып, мақал-мәтел, бата, жырлардан үзінді, танымал ақын-жазушылардың өлеңін жаттатқызады. Осылайша лагерьге келген баланың бір жарым сағаты ата дәстүр мен ата кәсіптің қыр-сырын үйренумен өте бастайды. Сонымен қатар, балалар ат шанамен табиғат аясында серуендейді. Екі айдың ішінде қызығушылық күн санап артқанымен, пандемия шартына байланысты топқа тек 10 бала қабылданған.

2021 жылы 26 сәуірде «Ат спорты» бөлімі жұмысын ресми түрде бастады. Онда ат спортының төрт түрі: жамбы ату, көкпар, теңге ілу, аударыспақ бойынша секциялар жұмыс істейді. Апта сайын жүзге жуық бала мен студент тегін жаттығады. Және де мұнда төрт жаттықтырушы бар.

Ақылбек Ишановтың өзі атбегі, ұлттық спорт жаттықтырушысы болғандықтан, бапкерлерді өзі таңдайды. Үнемі істің басы-қасында өзі жүреді. Айтуынша, қазір ұлттық спорт түрлері бойынша жаттықтырушылар жетіспейді.

Сонымен қатар Ат спорты бөлімі балалар мен жастар арасында ат спортынан түрлі жарыстар өткізіп тұрады. Мәселен, 10-11 жастағы балалар арасында аударыспақ, тұңғыш рет Орал қаласында тай көкпар ұйымдастырған. Оған 10-13 жастағы балалар қатысып, серке тартқан. Бұдан бөлек жамбы ату, теңге ілуден де жарыстар өтіп тұрады. Жуырда баласының жетістігін әкелері көрсін деген мақсатта "Әке мен бала ұлттық спорт алаңында" деген жарыс өткізген. Әкелер балаларының ат құлағында емін-еркін ойнаған көріп, риза болып тарқасыпты.

Бұл тақырыпты зерттей келе, ат спорты жайлы көп мәлімет іздендім. Осы мақаланы жазу барысында ат спортының шығу тарихын, оның балаларға берер пайдасы мен тәрбиелік мәнін ғылыми тұстарын жан-жақты танып білдім. Қазіргі кезде осы ойынды балалар арасында көп ойнатылса, ұлттық ойынымыз дами түсері анық.

Қортындылай келе, ата-бабаларымыздан келе жатқан сөз "Ер-қанаты ат" деген макалды ұстана отырып өз басым атты қатты жақсы көремін. Кішкентай кезімнен бастап атқа мініп ауыл арасында көкпар ойнап атқа деген құштарлығым ояна бастады. Атқа міну, бір жағынан, көңіл күйінді көтеретін болса, екінші жағынан, денсаулыққа пайдалы. Жылқы адам денсаулығына жақсы әсер етеді, қан қысымымен, жүйке жүйесімен ауыратын адамдарға көмегі көп. Аспен баяу серуендегенде, адам денесіне минутына 100 шайқау импульсі беріледі. Ол – массаж, ат үстінде отырған адамның барлық бұлшықеті жұмыс жасайды.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. «Қазақ халқының салт дәстүрлері» // С. Қалиев, М. Оразаев Алматы 2004
2. Г.Т. Ерғожина Ұлттық ойындардың білімділік, тәрбиелік рөлі мен мәні // Қазақстан-Заман. 2012. 22 наурыз. № 13. – 16 б.
3. Е. Сағындықов Қазақтың ұлттық ойындары. Алматы: Пауан, 2021. – 176 б.
4. Ғаламтор желісінен: http://almaty.ws/blog/tvorenie_evrazija/2011-11-27-241
<http://collegiy.ucoz.ru/publ/59-1-0-10315>

ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІНІҢ ТӘСІЛДЕРІ АРҚЫЛЫ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ӘДІСТЕМЕСІ

Білім беру мен тәрбиелеудің міндеттерін шешуде маңызды орындардың бірі дене шынықтыруға бөлінеді. Бүгінгі таңдағы дене шынықтыру көп қырлы құбылыс болып табылады, өз құрамында бірсыпыра бағыттарға, сабақ түрлері мен формаларына ие. Дене тәрбиесінің көптеген түрлерінің ішінде халық педагогикасына ерекше орын берілген.

Ұлттық спорт түрлерімен, ойындармен, билермен шұғылдану бос уақытты өткізуге көмектеседі, денсаулықты нығайтады және ең бастысы мінездердің қалыптасуына ықпал етеді.

Халық ойындары, спорт түрлері мен билері педагогиканың дәстүрлі тәсілдері болып табылады. Көп ғасырлардан бері оларда адамдардың өмір салты, олардың тұрмысы, еңбегі, халықтық тұғырнамалары, ар-намысы, ерлігі, ептілікке, төзімділікке, күшке ие болуға деген ұмтылысы, қимылдар жылдамдығы мен әдемілігіне, күле жүріп орындауға, шығармашылықты ақыл-ойға, тапқырлыққа, ерік күші мен жеңіске деген талпынысы көрінісін табатын. Халық ойындары мектеп оқушыларының интернационалдық тәрбиесі мен дене тәрбиесінің ажырамас бөлігі болып табылады. Олардың бойында өз халқының мәдениетіне деген тұрақты, қызықты, құрметтеу қарым-қатынасы қалыптасады.

Дене тәрбиесін оқытудың әдістемелік жүйесі бір-бірімен өзара байланысқан бес бөліктен тұратын құрылым: оқыту мақсаттары, мазмұны, әдістері, құралдары мен ұйымдастыру түрлері. Әдістемелік жүйелер жалпы орта мектеп практикасында тәжірибеден өте отырып, көптеген жылдар бойында қалыптасады. Әдістемелік жүйені жетілдіру үрдісі төмендегі заңдылықтарға бағынады:

1. Әдістемелік жүйенің бір немесе бірнеше бөліктерінің өзгеруі оның қалған бөліктерінің немесе бүкіл әдістемелік жүйенің өзгеруіне әкеліп соғады.

2. Кез келген әдістемелік жүйе өзіне шешуші әсер ететін нақтылы өмірмен тығыз байланысты. Әдістемелік жүйедегі жетекші орынды оқыту мақсаттары алады, анықтап айтқанда жалпы орта мектептерде сол арқылы кез келген пәнді оқытудың міндеттері анықталады.

Оқытудың әдістемелік жүйесін жетілдірудің жалпы принциптерін қарастырайық. Әдістемелік жүйедегі жетекші орынды оқыту мақсаттары алатын болғандықтан, оны жетілдірудің негізгі ұстанымы мақсатқа бағыттау ұстанымы болады. Біртұтас әдістемелік жүйені немесе оның бөліктерін жетілдірудің бағыты мен сипаты оқыту мақсаттарына сәйкес болуы тиіс.

Әдістемелік жүйені жетілдірудің келесі маңызды талабы, оқыту мен тәрбиелеудің бірлігі ұстанымы болып табылады. Білім оқыту мен тәрбиелеуден құралатыны белгілі, сондықтан әдістемелік жүйені жетілдіру үдерісінде оқытудың дидактикалық және тәрбиелік жақтарының бірлігін, педагогика мен психологияның алдыңғы қатарлы жетістіктерін ескеру қажет.

Әдістемелік жүйенің жеке бөлігінің өзгеруі, жүйенің біртұтас құрылым ретінде жойылуына алып келуі мүмкін. Жүйедегі өзара байланыстарды толық түрде ескеру қажет. Осыған байланысты өзара байланыс ұстанымын атауға болады.

Біздің елімізде, әлеуметтік және экономикалық реформалардың жүзеге асырылуы негізінде болашақ 12 жылдық білім беру мектебімен қазіргі мектептің басты міндеттерінің бірі-нарық жағдайына бағдарланатын, адамгершілігі мол, әлеуметті сауатты адамға қоғамның әлеуметтік сұранысын қанағаттандыру. Оны шешу тек қана дене мәдениеті

білімінің тұжырымдамалық, әдіснамалық, теориялық және дидактикалық негіздерінің жасалуына тікелей байланысты[1].

Жалпы орта мектептің басты мақсаты- алдыңғы қатарлы жасөспірімдерді тәрбиелеу, адамзаттың мәдени және өнегелілік деңгейі мен оның ой-өрісін арттыру, оқушыларға дене тәрбиесін үйрету әдістері мен ер балаларды Отанды қорғауға дайындау. Білім саясатының өзекті мәселелері-жалпы орта мектеп қабырғасында кәсіптік бағдар негізінде болашақ мамандығын таңдауға даярлаудың сапасын жақсарту, біліммен қамтамасыз етудің ғылыми-әдістемелік жүйесін түбегейлі жаңарту, оқытудың әдістері мен ұйымдастыру түрлерін өзгерту, педагогикалық оқу-тәрбие үдерісін ұйымдастыруды қайта құру, ондағы алдыңғы қатарлы оқу-тәрбие тәжірибелері мен қазіргі қоғамның сұраныстарының алшақтығын жою, білімдегі жаңашылдықты саралау, білімді жетілдіру үдерісіндегі үздіксіздікті қамтамасыз етуде оның рөлін арттыру.

Жалпы орта мектепте білім берудің сапасын қамтамасыз етуде орта білімді дамытудың негізгі жолы мектеп оқушыларының білім сапасын арттыру болса, қазіргі кезде жалпы орта мектептерде оқу-тәрбие үдерісінің жаңа тәсілдері ұсынылып, жаңа талапқа сай бәсекеге қабілетті мемлекеттің болашақ қоғам мүшесін дайындау үлгісі жүзеге асырылатын болады.

Жалпы орта мектептегі дене мәдениетінен білім беру және оның қоғамдық құрамдас бөлігі – дене тәрбиесі сабағы негізінде мектеп оқушыларының жеке приоритетті қабілеттерін жетілдіруге, өзін-өзі тәрбиелеу және өзіне-өзі білім беру қызметтерін дамытуға, оларды азамат, зерделі оқушы ретінде қалыптастыруға бағытталған біздің мемлекетіміздің заңды құжаттарымен нақтыланып, рәсімделген.

Денсаулығы мықты, дене сапалары, дене бітімі қалыптасқан оқушы ғана өз қимыл-әрекетін өмірлік маңызды міндеттерді шешуде шығармашылық бағыт ұстана отырып, белсенді өмір сүруге қабілетті болады. Дене мәдениеті білім мен тәрбие беру саласының басты міндеттерінің бірі бола отырып, мектеп оқушысының жеке тұлғалық жан-жақты дамуына, күшті де қуатты болып өсуіне себепші болады.

Демек, жалпы орта мектептерде дене мәдениеті және спорт түрлері бойынша кейбір мәселелерді кешенді түрде зерделеу осы тұрғыда мектеп оқушыларының дене мәдениетін қалыптастыру, қазіргі кезде зерттеу жұмысының көкейкесті талабы болып отырғанын айта кету керек[2].

Оқушылардың дене мәдениеті бойынша білімі мен тәрбиесіне, олардың дене мәдениетін қалыптастыруға біршама ғылыми зерттеулер арналған. Алайда, аталған жұмыстарда жалпы орта білім беру мектептері оқушыларының дене мәдениетін қалыптастыру, олардың тұлғалық дамуын ескерумен байланысты ерекшеліктер жеткілікті ашылмаған. Сонымен қатар, мемлекеттің одан әрі дамуы, жақын болашақта дене тәрбиесі мен спорт саласында кәсіби іс-әрекетпен айналыса бастайтын оқушылар тұлғасының дене мәдениетінің қалыптасу деңгейіне тікелей байланысты болып отыр. Сондықтан жалпы білім беру жүйесінде еліміздің жалпы орта мектептерінде оқушылардың дене мәдениетін қалыптастыру міндеті қойылады және білім беруде дене тәрбиесіне, оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру және дене шынықтыру мен спортты дамытуға орай білім беру саласын реформалаудың маңызды бағыттарының біріне айналады. Осыған байланысты, жалпы орта мектептерде оқушыларға дене тәрбиесін оқытудың мақсаты, оларда дене мәдениетін қалыптастыру, заманауи технологиялар негізінде оқыту мен білім беруді басқаруда пайдалану туралы білімді қалыптастыру, қоғамда салауатты өмір салтын қалыптастыру мен еңбек етуге дайындау болып табылады[3].

Мектеп жасындағы балалардың денсаулық жағдайын жақсарту мақсатында: мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесі даярлығы жөнінде ұсынымдар, оқу-әдістемелік құралдар әзірлеу; 5-сыныптан бастап қыздар мен ұлдарды бөлек оқыта отырып, барлық жалпы білім беретін мектептердегі дене тәрбиесінен аптасына үш сабаққа көшу мүмкіндігін қарау; денсаулық жағдайына байланысты арнайы медициналық топтарға жатқызылған балаларға дене тәрбиесі жөнінде жағдай жасау мен сабақтар өткізуге баса назар аудару;

балалар мен жасөспірімдер спорт клубтарын құру арқылы жалпы білім беретін мектептерде дене тәрбиесі сабақтарының мазмұнын толықтыратын дене шынықтыруды ұйымдастырудың мектептен тыс нысандарын жетілдіру; жалпы білім беретін мектептерге спорт түрлері бойынша оқыту күні ұзартылған және оқу-жаттығу үдерісі тереңдетілген мамандандырылған сыныптар ашуды ұсыну қажет етуде.

Қазіргі кезде жалпы білім беретін орта мектептерде оқушылар дене тәрбиесі алғашқы жаттығулары мен дене бітімімін жетілдіру тетіктерімен бастапқы танысуын және дене мәдениеті бойынша сауаттылығын жүзеге асыра алады. Ал, болашақ қоғам мүшесінде дене мәдениетін қалыптастыру үшін, ең алдымен дене тәрбиесі саласының барлық мұғалімдері мен жаттықтырушылар дене мәдениетін меңгеруі тиіс.

Қазіргі кезде дене мәдениеті жалпы мәдениеттің өте бір маңызды бөлігі болып отыр. Дене мәдениетін жалпы орта мектептерде оқу-тәрбие үдерісі негізінде дене тәрбиесі арқылы ұйымдастырудың жеткілікті деңгейі ретінде, оқушылардың дене тәрбиесі мен спорт түрлері бойынша ақпаратпен алмасуын қанағаттандыру деңгейі ретінде, ақпаратты жинау, беру және пайдалану тиімділігі деңгейі ретінде қарастыруға болады.

Жалпы орта мектептерде оқушыларды салауатты өмір салтына, дене шынықтырумен және спортпен шұғылдануға баулу халықтың түрлі әлеуметтік-демографиялық топтарына арнап бейімделген ақпараттық бағдарламаларды әзірлеу арқылы жүзеге асырылады. Спорттың негізгі түрлерінен, соның ішінде бұқаралық ақпарат құралдарына конкурстық негізде берілетін әлеуметтік бағдарламалар бойынша гранттарды беру практикасын пайдалану арқылы, теледидар бағдарламалары жасалуда, насихаттық және ақпараттық технологиялар әзірленуде[4].

Дене шынықтыру және спортты насихаттау атаулы, нақты әлеуметтік топтар мен жіктерге, әрбір орта мектеп оқушысына бағытталған, дене шынықтыру мен спорттың басымдығын дәлелдей көрсетуге, сондай-ақ жастар арасында нашақорлық, темекі шегушілік, ішімдікті пайдалану және басқа да жат құбылыстардың таралуына қарсы күреске бағытталуда. Жастардың дене тәрбиесі жөнінде жұмыс жүргізу, олардың ортасында қазақстандық спортшылардың спорттағы жетістіктерін, бұқаралық спортты танымал ету, олардың санасында “тәні саудың – жаны сау” деген қағидатты орнықтыру үшін мәдени-спорттық іс-шаралар ұйымдастырылуда. Бұл орайда бұқаралық ақпарат құралдарының міндеттері: азаматтардың спортқа, табиғи дене бітімін жетілдіруге деген қызығушылығын арттыру, жалпы орта мектеп оқушыларының спортпен өз бетінше шұғылдануын белсенді түрде таныту, дене шынықтырумен және спортпен шұғылдану қажеттігін көпшіліктің санасына сіңіру болып табылады[5].

Қорыта келе ұлт ойындарының оқу-тәрбие процесінде тұлғалық-салауаттық негіз болуға, біріншіден, қазақ халқының ұлттық ойындарының егеменді елдің болашақ жастарын оқытып, білім беру барысында дидактикалық материал болатындығында, атап айтқанда:

Тарихи және қазіргі материалдарды, ғылыми және әдістемелік әдебиеттерді талдау барысында және алынған мәліметтерге логикалық талдау жасау арқылы келесідей жалпы қорытындыға келдік.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі.

1. «Дене тәрбиесі сабақтарында ұлттық ойындардың қолдану әдістемесі». Оқу-әдістемелік құрал. 2019 Байзақова Н.О.

2. «Ұлттық спорт түрлерінің әдістемесі». Қуанышов Т. Ш. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі.- Алматы: 2002, 66 б

3. «Ұлттық спорт ойындары оқу құралы». Алматы 2020, Б.А. Шилібаев.

4. «Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиялық негіздері». Оқу құралы. Алматы, 2019. Г.Е.Садықанова.

5. https://massaget.kz/mangilik_el/tup_tamyir/43388/

*Есенбаева Р.К., Тулеуишов А.Р
Отеулина М.С
преподаватели школы-интерната и колледжа
КазНАИ им. Т. Жургенова*

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КАЗАХСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР ВО ВРЕМЯ ПРАЗДНИКА НАУРЫЗ

Аннотация: В статье дается методика проведения казахских национальных игр во время праздника Наурыз в общеобразовательных школах. Особое внимание уделено организации и проведению соревнований по национальным играм для различных возрастных групп. В школах проводятся соревнования по национальным играм, которые пользуются популярностью у школьников и являются частью национальной культуры казахского народа.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическое развитие, физические качества, состязание, станция, класс.

Введение. Среди большого многообразия средств физического воспитания подвижным играм принадлежит особое место. Их значение выходит далеко за рамки тех представлений, с которыми мы обычно подходим к оценке физического воспитания.

В процессе игр у детей развиваются двигательные способности, изменяется характер и нравственные качества. Игры способствуют лучшему владению собой, учат навыкам руководства сверстниками, содействует развитию навыка командных действий. А также способствуют выполнению правил, дисциплине, ответственности за совершенные действия.

У каждого народа дети получали физическое развитие с раннего детства, в процессе игр они готовили свой организм к определенным особенностям жизни народа, согласно среде его обитания.

Введение национальных игр в структуру урока и праздник Наурыз, дает возможность приобщить детей к национальной культуре своего народа.

Национальные игры пришли к нам из глубины веков. Тогда мог выжить только физически крепкий человек. Древние люди занимались охотой. Охотнику необходимы были следующие качества: дальность зрения, внимательность, наблюдательность, меткость, осторожность и конечно хорошая выносливость, чтобы преследовать добычу, а так же навыки лазания, бега и прыжков. Находясь все время в условиях естественных сил природы, человек закалялся в борьбе с ней. Эта суровая борьба требовала от человека высокоразвитых физических качеств. Физические упражнения являлись важным средством воспитания подрастающего поколения. Народные традиции, игры носили воспитательный характер, они были направлены на то, что бы подготовить детей и подростков к полноценной самостоятельной жизни. Приручение верховых лошадей приводило к образованию конных игр, которые впоследствии переродились в конные виды спорта. Археологи находили предметы, которые применялись для игр. Так на вершине горы Акшункур, что расположена недалеко от города Каратау, был найден гладкий камень на котором, была выдолблена форма для игры в тогуз-кумалак.

Все национальные игры направлены на развитие у молодежи физических и духовных качеств: «казакша-курес»- развитие силы, «аламан байга» - выносливость, «аншылар» - ловкость, состязания лучников - меткость, «тогузкумалак» - развитие способности разума.

Почти на всем протяжении жизни человек тесно связан с игрой, причем в самого раннего детства, в период активного формирования - в юношеские года, игровая деятельность занимает наибольшее место. Содержание игр изменяется вместе с ростом и развитием ребенка. Если на первых этапах игровая деятельность носит упрощенный характер, то в более поздний она значительно обогащается как по форме, так и по

содержанию. Эти изменения определяются возрастающей ролью сознания в жизни ребенка. Исключительная роль принадлежит играм в становлении и укреплении детского коллектива, ведь играм всегда присущи элементы здорового соперничества, интересного соревнования. Во время игры удастся включить всех учеников в коллективную деятельность, помочь занять надлежащее место среди своих ровесников. В подвижных играх есть всегда и побежденные и победители.

Праздник «Наурыз» можно проводить по классам и по станциям. Начало праздника - 10 часов. Команды 5-6 классов по 4 мальчика и 4 девочки, занимают станции, следующим образом: станция №1 - 5 «а» класс, станция №2 - 5 «б» класс, станция №3 - 5 «в» класс, станция №4 - 6 «а» класс, станция №5 - 6 «б» класс, станция №6 - 6 «в» класс. На каждой станции играют в разные игры. Станция №1 - "асыки", станция №2 - "соқыр теке", станция №3 - "колмен тартыс", станция №4 - "такия тастамак", станция №5 - "ордагы касқыр", станция №6 - "сықырлы таяк". На каждую станцию дается 8-10 минут, пока все участники не поиграют игру. По команде преподавателя все команды по часовой стрелке меняются местами. Команда со станции №1 идет на станцию №2, станция №2 идет на станцию №3, станция №3 идет на станцию №4, станция №4 идет на №5 станцию, станция №5 идет на станцию №6, команда №6 станции идет на станцию №1. В 11 часов национальные игры можно провести с 7-8 классами. Учащихся также делят по станциям, но сложность игр значительно повышается. Станция №1 - "камалды корғау", станция №2 - "тумак уру", станция №3 - "жаяу тартыс", станция №4 - "арынды аркан", станция №5 - "аншылар", станция №6 - "балапандар". В 12 часов к спортивным состязаниям могут приступить 9,10,11 классы. Для них рекомендуется следующая программа состязаний: 9 классы на станций №1 - "аркан тартыс", 10 классы на станции №2 - "билектесу", 11 классы на станции №3 - "казакша курес" юноши, девушки на станции №4 играют "тогузкумалак". Спортивное состязание желательно закончить в 13-00 часов, обязательно подвести итоги праздника и наградить победителей.

Национальные игры можно проводить в эстафетной форме. Например, среди 8 классов. Состав команд по 4 мальчика и 4 девочки.

Правила проведения эстафеты :

1. Команды строятся в коллону по одному у стартовой линии.
2. По команде выполнять задание.
3. За стартовую линию, из круга не выходить.
4. Запрещается высоко поднимать веревку и бить по голове мячом.

Первая - байга /конное состязание/, на быстроту. Участники должны все по очереди добежать до стойки и вернуться в свою коллону. II вариант - мальчики садят на спину девочек. Первая команда закончившая эстафету считается победителем.

Вторая - асык ату, на меткость. В 3-х метрах от стартовой линии чертится линия. Напротив каждой команды ставят по 5 асыков, расстояние между ними 5-6см. Каждому участнику дается по одной попытке, чтобы сбить асыки. Выигрывает команда, которая больше всех выбила асыков.

Третья - аншылар /охотники/, на меткость, ловкость, выносливость. Например: 8«а» класс - охотники, 8«б» класс - утки, 8«в» класс - отдыхают. Утки находятся в середине большого круга, охотники снаружи круга. По сигналу охотники с мячом должны выбить, как можно больше уток за 1 минуту. Утка, в которую попал мяч, выходит из игры. Потом команды меняются ролями. 8«а» класс - утки, 8«б» класс - отдыхает, 8«в» класс - охотники. За каждого выбитого дается очко. Команда выбившая всех уток - выигрывает.

Четвертая - тумак уру/сбей шапку/, на координацию. На стойке висит шапка. Игрок отсчитывает от стойки 5 шагов, поворачивается лицом к стойке. Ему завязывают глаза, он должен дойти до стойки и сбить шапку. За каждую сбитую шапку дается очко.

Пятая - арынды аркан, на выносливость, прыгучесть. Участники одной команды выстраиваются по кругу. Капитан другой команды становится в центр круга и берет веревочку за свободный конец, к другому концу прикрепляется маленький грузик. По

сигналу капитан начинает крутить веревочку по земле. Играющие подпрыгивают, чтобы она не задела за ноги. Кого веревка заденет, тот выбывает из игры. Выигрывает команда, у которой больше всех осталось игроков.

Шестая - аударыспак /перевертыши/, на силу, ловкость. Выходят капитаны команд. Они стоят на скамейках и должны столкнуть друг друга на землю. II-вариант- «всадники» садятся на плечи «коням». По сигналу каждый всадник старается стащить своего соперника с коня. Кони участия в сражении не принимают. Если оба всадника оказались на земле, поражение засчитывается тому, кто коснулся её первым.

Седьмая - аркан тартыс /перетягивание каната/ на силу. Чертят линию по середине площадки. Центр каната должен лежать на линии. Выходят две команды на площадку и держат с двух сторон канат. По сигналу начинают тянуть соперника на свою сторону. Тот, кто окажется перетянутым за линию, начерченную между командами, проигрывает. После окончания игры, определяют победителя по наибольшей сумме очков. Занявшие 1, 2, 3 места награждаются грамотами и ценными призами.

Таким образом, применение казахских национальных игр в программе спортивных состязаний на празднике "Наурыз" способствует:

- * развитию у детей патриотизма, ознакомлению с традициями своего народа;
- * закрепляет полученные двигательные умения и навыки;
- * развитию таких физических качеств, как быстроты, ловкости, силы, выносливости, меткости, координации движений;
- * воспитывает чувства коллективизма.
- * содействуют повышению интереса к занятиям, проявлению положительных эмоций школьников;

Использованная литература

1. «Казахские национальные игры» /Методическое пособие/ ГорИППК, Алматы - 2004 г.
2. «Детские подвижные игры» А.В.Кенеман, Т.И.Осокиной, Москва «Просвещение»1998г.
3. «Казахские национальные игры» Б.Төтенаев. Алматы, 1994 г.

***Жилисбаев Н. К., Дайрабаев М. С.
Уразбаев А.А.***

аға оқытушылар

*Халықаралық туризм және меймандостық университеті
Түркістан қ, Қазақстан*

ХАЛЫҚТЫҚ ПЕДАГОГИКА ТӘСІЛДЕРІН САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ БАРЫСЫНДА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА ПАЙДАЛАНУ

Дене шынықтыру мен халық ойындарының ұлттық түрлері халықтардың адамгершілігінде, көзқарасы мен әлеуметтік дамуында, егеменді елдердің арасында достастық қатынастарын нығайтуда маңызды рөл атқарады.

Жалпы мәдениеттің бір бөлегі, алдымен адамгершілікке тәрбиелейтін тәрбиенің іргетасы бола отырып, олар халықтардың дене дайындығының артуына, денсаулығының нығаюына, белсенді демалысқа арналған жағдайлар жасауға ықпал етеді.

Соңғы жылдары дене шынықтырудың ұлттық түрлеріне ерекше көңіл бөлінуде, ол бір жағынан біздің қоғамдағы әлеуметтік-саяси процестерге байланысты болса, екінші жағынан, оның халықтар арасында кең танымалдығына байланысты болып келеді. Тәрбиенің дәл осы әдістері мен тәсілдері адамның ұлттық сапасының ашыла түсуіне

анағұрлым ықпал етіп, тұлғаның азаматтығы мен оның қабілеттерінің арта түсуіне әсер етеді.

Сабақта қолданылатын дене тәрбиесінің көптеген тәсілдерінің ішінде ерекше орын халықтық педагогика тәсілдеріне тиесілі болып келеді.

Халықтық педагогика тәсілдері дегеніміз – халық ауыз әдебиеті, балалар фольклоры, қозғалмалы ойындар, еңбек дәстүрлері, өнер түрлері, қол өнері, мәдени-тұрмыстық дәстүрлер мен салттар, олар адам мәдениетінің асыл қазынасы болып келеді. Олар адамдардың материалдық және рухани шығармашылығын көрсете біледі. Өскелең ұрпақты бала кезден халықтық дәстүрлер негізінде тәрбиелеу қоршаған табиғатқа және қоғамдағы өзара қатынасқа деген дұрыс қатынастың қалыптасуына ықпал етті.

Мұғалімнің шеберлігін, оның беделін, өз жұмысын жақсы меңгергендігін, оқушыларға деген қарым-қатынасын талдай отырып, В.В. Белорусов, М. Станкин және басқа да авторлар сабақты дұрыс құра білу мен өткізу, сабақтардың жоғары тығыздығы сабаққа деген қызығушылықты арттырып, олардың бойында ерік күшін тәрбиелеп, қиындықтарды жеңу дағдыларына үйретеді. Керісінше, оқушылардың аз шұғылдануы, мұғалімнің аз талап етуі іштің пысуына, оқушылардың сабаққа деген қызығушылығының төмендеуіне, тәртіпсіздікке және сабаққа нашар қатысуға алып келеді.

Спорт ойындары мен көңіл көтерулер қазақ халқының өмірінде өзінің бұқарашылдығымен үлкен орынға ие болатын. Ойындар мен спорт түрлері экономикалық, саяси және мәдени тұрғыдан артта қалған көшпенді қазақ халқы үшін театрлар мен стадиондардың орнын алмастырды.

Қазақтардың көптеген ұлттық халық ойындары бар: көкпар, бәйге, алты бақан, сақина тастау, соқыр теке, жекпе-жек, ат ойыны, ақ сандық-көк сандық, жорға жарыс, күрес, сайыс және басқалар. Бұл ойындар көбінесе күй сарынымен сүйемелденетін. Тұрмыстық билер де өмірге келген: Қара жорға, Өрмек, Ұршық, Ши орау, Жүн сабау, Саба пісу, Тары түю.

Дене шынықтыру сабақтарында халықтық педагогика тәсілдерін оқушылармен жұмыс барысында қолдану үшін халықтық спорт және ойын түрлері бойынша арнайы секциялар жұмысын ұйымдастырып, жарыстар өткізу қажет.

Халықтық педагогика тәсілдері баланың бойында терең адамгершілік қасиеттерінің қалыптасуына ықпал етеді. Мектептің негізгі міндеттерінің бірі – баланың халықтың бір бөлшегі екендігіне оның өз көзін жеткізуді қалыптастыру болып табылады.

Халықтық педагогика тәсілдері бүгінгі таңда бар өнер атаулының негізі, халықтың әлеуметтік-экономикалық өмірінің айнасы, адам еңбегінің нәтижесі, қиял-ғажап көрінісі мен өмірді, әлемді танып білуге деген ұмтылысы болып табылады.

Халықтың өткені мен бүгінін біріктіретін баға жетпес байлықты бізге ата-бабамыз мұра етіп қалдырды. Сондықтан халықтық педагогиканың тәсілдерін жас ұрпақты тәрбиелеуге пайдаланудың маңызы аса зор болып келеді. Ол оқушының өмірге деген жолын ашып, шығармашылық қабілетін жетілдіре түседі [1].

Қазіргі кезде халықтық педагогика тәсілдеріне деген қызығушылық барған сайын арта түсуде. Олдарды барынша мерекелердің, байқаулардың, фестивальдар мен жарыстардың құрамына енгізуде. Жалпы білім беретін мектептерде халықтық педагогика тәсілдерін қолдануға арналған әдістемелік құралдар жарыққа шығуда.

Әрбір халық ғасырлар бойы өзінің ең жақсы деген ойындарын өмірге әкелді, жетілдірді және сақтай білді. Олар жастарды тәрбиелеудің, әсіресе дене бітімін тәрбиелеудің негізгі тәсілдерінің бірі бола білді. Дене тәрбиесі тек соңғы жүз жылдықта ғана бұқаралық сипатқа ие болды, бұған дейін оның орнын еңбек тәрбиесімен қоса үлкен-кішінің бәрі бірдей қатысатын халық ойындары мен жаттығулар алмастыратын еді. Сондықтан әрбір халық өзінің дәстүрлі дене тәрбиесін жетілдіруге, олардың жарасымдылығы мен халықтар арасында кең тарауына ықпал етуге тырысатын, қамқорлық жасайтын. Халықтың қозғалмалы ойындарын талдау барысы осы ойындардың қазіргі сақталған түрінде де қажетті дене сапаларын дамытуға қабілетті екендігін, дене тәрбиесінде

белгілі қозғалыстарды жетілдіре алатынын көрсетуде (жүгіру, секіру, нысана көздеу, алысты дәл көздеу, ауыр заттарды көтеру және тағы басқалар) [2].

Әдеттегі жаттығулардан басқа әрбір ойын өзінің тұтастығымен, өзіндік өмір моделімен, адамның адамгершілікті, эстетикалық, еңбек, ақыл-ой, құқықтық және басқа да сан қырлы мінез-құлқымен ерекшеленеді. Ойынға өз еркімен кірген әрбір қатысушы оның ережелерін орындауға міндеттенеді, ал ол ережелерді халық ғасырлар бойы жетілдіріп, өңдей білгендіктен ойынға қатысушалар ол талаптарды жеңіл орындайды және халықтың ойын мәдениеті дәстүріне негізделген жалпы адамзаттық құндылықтарға сәйкес өз бәсекелестеріне құрметпен қарау тәртібін мүлтіксіз орындайды.

Кез-келген халықтың ойындары еңбек және қоршаған ортамен ғажап дәрежедегі жарасымдылықпен өзара үйлеседі. Әрқашан да рудың кіші уәкіліне сол рудың үлкен ағасы, әкесі немесе атасы көмекке келуге әзір. Қай уақыт болсын халықтың жасы үлкен ағалары кішілерге өзінің бай тәжірибесін, әдіскерлігін, ұнайтын нәрсеге деген өз көзқарасын үйретуге тырысқан. Жанды және табиғи тізбек бойынша дәстүрлі ойындар ұрпақтан ұрпаққа ауысып отырса, олармен бірге қажетті дене және рухани сапалар да, білімдер, біліктіліктер мен дағдылар да ауысып отырған.

Дене тәрбиесінің қазіргі жүйесі дене шынықтыру мен сауықтыру жұмысын, ұлттық спорт түрлері мен ойындардың бай мұрасын, халықтық қолданбалы спорт жаттығуларын балалар мен жастардың дене бітімін дамыту мен жетілдіру жұмысында кеңінен пайдалану жолына түсіп келеді. «Қазіргі өмір ұлттық спорт түрлері мен ойындарды, әсіресе, жоғары әлеуметтік-мәдени және рухани күш-қуатқа ие бұқаралық спорт мерекелері мен жарыстарды дамытуға деген жаңа көзқарасты талап етуде» [3].

Халық ойындары мен дене жаттығуларын жеке тұлғаны тәрбиелеу мен дамыту барысында пайдалану – ертеден келе жатқан құбылыс. Бұл дегеніміз - халық ойындары мен дене жаттығулары және онымен байланыстының бәрі халықтың тұрмысындағы түрлі уәждері мен міндеттері бойынша әскери-патриоттық қана емес, сонымен бірге сауықтыру-қолданбалылық бағыттағы маңызға ие.

Ұлттық қозғалмалы ойындарды бүкіл жалпы білім беретін мектептерде кеңінен пайдалану проблемасы көкейкесті мәселелердің бірі. Қазіргі уақытта оқыту мен тәрбиелеу барысында халық ойындарын пайдаланып қана қоймай, патриоттық және интернационалдық тәрбие барысында олардың мүмкіндігін барынша кеңінен пайдалану міндеті қойылып отыр.

Ұлттық ойындар мен спорт түрлері өскелең ұрпақты жарасымды тәрбиелеудің ажырамас бөлігі. Қазіргі дене шынықтыру практикасында халықтың ғасырлар бойы жинақтаған және іріктеуден өткен аса бай тәжірибесін өскелең ұрпақты халықтық ойындар мен ұлттық спорт түрлерінің тәсілдері негізінде тәрбиелеу жұмысында пайдалану қажет. Халықтық педагогиканың сарқылмас қазынасы қазіргі жағдайда аса мықты тәрбие құралы болып табылады, себебі онда салауатты өмір салты принциптерін нығайта түсетін және халықтар арасында бұқаралық дене шынықтыру жұмысын, әсіресе, біздің еліміздің ауылдық жерлерінде тұратын тұрғындар арасында дамытудың дайын тәсілдері бар [4].

Қазіргі таңда ұлттық спорт түрлерін қажетті спорттық базасы жоқ ауылдық жерлерде пайдалану анағұрлым тиімді болып табылады. Мұнда тек педагогикалық және спорттық принциптерді сақтай білу арқылы ғана осы спорт түрлері мен ойындардың сауықтыру-қолданбалы мүмкіндіктерін толығымен аша түсуге жағдай жасау қажет.

Дегенмен, мұндай жарыстарды ұйымдастыру мен өткізу жеткілікті дәрежеде жоғары деңгейде өтіп жатқан жоқ. Сондықтан да, біз өз алдымызға мынадай міндеттер қойдық - жарыстар ұйымдастыру мен өткізу бойынша әдістемелік нұсқаулар жасау, ол үшін ең үздік төрешілер коллегиясы мен өзіміздің жарыс өткізу тәжірибемізді пайдаландық.

Қазақстан Республикасы туризм және спорт министрлігінің, Қазақстан Республикасы ұлттық ат спорты түрлері федерациясының күшімен, осы халықтық спорт түрлерін қолдаушылар мен жақсы көретіндер арқылы біздің елімізде бәйге, жорға жарыс, көкпар,

аударыспак, теңге алу, қыз қуу, саяткершілік және басқа да халықтық ойындар мен ұлттық спорт түрлерін қайта өмірге әкеліп, ары қарай дамытуға мүмкіндіктер жасалынууда[5].

Тарихи және қазіргі материалдарды, ғылыми және әдістемелік әдебиеттерді талдау барысында және алынған мәліметтерге логикалық талдау жасау арқылы келесідей жалпы қорытындыға келдік.

Қазақстанның көне халықтарының өмір салты туралы тарихи мәліметтер жеке тұлғаның жағымды сапаларын сақтау негізінде жинақталған өмірлік тәжірибеден келіп шыққан және толыққанды дені сау адам тәрбиелеуге бағытталған қазақтардың денсаулық сақтау мен салауатты өмір салтына деген қарым-қатынасын көзге елестету мүмкіндігі белгілі болды.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі.

1. «Дене шынықтыру және спорт педагогикасы». Оқу құралы. Алматы, 2018ж. Токкулинова Г.Ж.

2. «Оқушылардың физиологиялық дамуы». Оқу-әдістемелік құрал. Түркістан, 2019. И.О.Аймбетова, Б.Тойжигитова, А.Сержанова Л. В.

3. «Управление физкультурно-спортивной организацией». Учебное пособие. Екатеринбург 2017. Д.А.Обожина.

4. «National sports in the sphere of physical culture as a means of forming professional competence of future coach instructors» Omarov, B.S, Seidahmetov, E.E, Orazbaev, E.D, Nagashbek, K.Z, Khalilaev, A.N.

Indian Journal of Science and Technology, 2016, 9(5), 87605

5. https://massaget.kz/mangilik_el/tup_tamyir/43388/

Камирденов А.А.

Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

Төменгі Пенжім орта мектеп

Панфилов ауданы, Жетісу облысы

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ҚҰРАМЫ РЕТІНДЕ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРДЫҢ АЛАТЫН ОРНЫ

Тірек сөздер: Ұлттық ойын, спорт, дене тәрбиесі мәдениет

Қазақтың ұлттық ойындары тек ойын – сауықтық жағынан ғана маңызды емес, ол – спорт, ол – өнер, ол – өмір сүру үшін маңызды бар тәрбие құралы. Ұлттық қимыл қозғалыс ойындары ерлікті, ептілікті, тапқырлықты, табандылықты тағы басқа мінез – құлық ерекшеліктерін қалыптастырады.

Ключевые слова: Национальная игра, спорт, физическая культура культура

Казахские национальные игры важны не только в развлекательном плане, это – спорт, это – искусство, это – средство воспитания, которое имеет важное значение для жизни. Национальные подвижные игры формируют смелость, ловкость, смекалку, усидчивость и другие особенности поведения.

Қазақстан Республика Президенті Қасым-Жомарт Тоқаевтың жолдауында «Бұқаралық дене шынықтыруды өркендету ісі жаңа чемпиондар шыңына шығатын пирамидаға айналуы тиіс. Бұл салауатты әрі белсенді жастардың, түптеп келгенде, қуатты ұлттың негізін қалыптастыруға дамытуға биімделген»[2].

Міне мұндай жағдайда дене тәрбиесіне қазақтың дәстүрлі ұлт спорты мен ойындарын таратудың маңызына баға жетпейді. Олардың қарапайымдылығы және қандай табиғи жағдайда да қолдануға оңайлы екендігі жағынан жастарды тәрбиелеуге таптырмайтын ерекшеліктері бар.

Дене тәрбиесінің ұлттық дәстүрлерге негізделген кешенді бағдарламасы жастарды дені сау және әлді, адал еңбек етуге және Отан қорғауға әрқашан дайын сезімін қалыптастыруға оларды бойына парасат сезімін дарытуға бағытталған.

Ойынды бала дамуының қайнар көзіне айналдыру, оның негізгі ролін дұрыс танумен, әр түрлі ойындардың өзіндік ерекшеліктерін, ішкі заңдылықтарын түсінісуге соған сай оқу-тәрбие процесінде ойын әрекетін орынды қолдану жолдарын болашақ мамандарға үйретумен байланысты. Ойын болашақ мамандар дайындауға мүмкіндік береді. Тәрбиеге жаңашылық көзқарас-жеке тұлға тұлғалық және іс-әрекеттік қатынас талаптарына орай, тәрбие процесінің тиімділігін арттырудың шешуші түтегі, ол субъектінің, студенттердің даралық қасиеттің қалыптастыруды көздейді.

Мектеп оқушылары мен жасөспірімдерді оқытудағы нәтижелігі, берілетін білімді саналы игерудің алғашқы шарты оқу-тәрбие процесін ұйымдастырудың маңызды факторы білім, білік, іскерлік пен дағдыларды қалыптастыру мен дамытудың көзі, жеке тұлғаның ақыл-ойын, танымдылық процестерін жетілдірудің, әлеуметтендіру мен жан-жақты тәрбиелеудің көрсеткіші ретінде бағаланады.

Қазақтың ұлттық ойындары тек ойын – сауықтық жағынан ғана маңызды емес, ол – спорт, ол – өнер, ол – өмір сүру үшін маңызды бар тәрбие құралы. Ұлттық қимыл қозғалыс ойындары ерлікті, ептілікті, тапқырлықты, табандылықты тағы басқа мінез – құлық ерекшеліктерін қалыптастырады. Халық ойынның неше алуан түрлерін туғызып қана қоймай, соны іс жүзінде өзі қолданып, оның неше алуан білімдік жақтарын да көре білді. Сондықтан да олар «бала ойнымен өседі» - деген өмірлік қортынды жасап, осы тәжірибелік қорытындыны, өздерінің бала тәрбиесі туралы көзқарасының арқауы етті. Бала ойынды тоқтатса денсаулығы нашарлайды. Ересек адамдардың еңбек етуі қандай қажет нәрсе болса, баланың ойыны сондай қажет нәрсе деп танимыз.

Дене тәрбиесі – барлық тәрбие атаулының бір саласы. Ол, негізінде күш-қуатты нығайтуға бағытталады. Оның түп қызығы – қозғалыс. Қозғалыссыз тіршілік болмайды. Дене тәрбиесі жаттығуларын жүйеге түсіріп, белгілі бір мақсатқа бағыттаса, оның берері көп.

Атам қазақ «Бірінші байлық денсаулық» деген ғой. Сол денсаулықтың кепілі – спорт. «Спорт» сөзінің мағынасы кең. Дене тәрбиесі соның құрамдас бөлігі, дәлірек айтқанда, бастапқы баспалдағы. Онымен тұрақты шұғылданған адамның денсаулығы мықты болмақ. Бұл өз кезегінде жақсы оқуға, жемісті еңбек етуге деген ынта-жігерді асқақтатады. Денсаулығы күшті, бойында қуат-күші мол, шымыр-шыныққан, жан-жақты дамыған адам отаншыл, интернационалшыл келеді, ата-баба аманаттап қалдырған байтақ жерді қорғауға қабілетті етеді.

Дене тәрбиесі мен спорт еңбек тәрбиесімен де, әскери тәрбиемен де, азаматтық-адами, ақыл-ой тәрбиесімен де өзара сабақтасып, ұштасып жатады. Сондықтан оны арнаулы бағдармен тиімді қолдана білудің маңызы зор. Бұл саладағы жұмысты студенттер арасында ұтымды жүргізсе, айтарлықтай нәтеже берері хақ. Күш-қуаттық жаттығуларды студенттердің үздік оқып, үлгілі, тәртіпті болуына, еңбек ету қабілетін артыруға, Отан қорғауға дайын болуға бағыттай отырып, олардың бойында қайсарлық, табандылық, төзімділік тәрізді қасиеттерді, патриоттық, интернационалдық сезім қалыптастыруға болатыны іс-тәжірибеден белгілі.

Дене тәрбиесі сабағында ұлттық ойындар жастардың денесін шынықтырады, рухани жағынан өсіреді, ой – өрісін кеңейтеді. Ұлттық ойындарды пайдаланумен мектеп оқушылары мен жасөспірімдердің денсаулығын жақсарту жолында, қанайналымын, тыныс мүшесі, зат алмасу процесін және жүйке жүйелері жұмысын нығайтуда маңызы зор. Қазақтың ұлттық ойындары дененің шынығуын қажет етеді. Сол секілді қозғалыс спорт ойындары дененің шынығуын қажет етеді. Бала жасынан ойнаған ойындарының әсерінен болашақ жұмысшы ғана тәрбиеленіп қоймай, мүсінді, дені сау, қоғамның қиындығына төзімді азамат шығады, - деп атақты педагог А.С.Макаренко айтқандай, дене

қозғалыстарын жүйелі қалыптастыру Отанның болашақ азаматтарын жан-жақты тәрбиелеуге әсерін тигізеді.

Ұлттық ойындармен шұғылданған ұлдар мен қыздар іске болсын қабілеттерінің артатындығын, жылдамдық, шыдамдылық сияқты сапа қасиеттері өсетінін байқадық. Бұл қасиеттердің дамуы ақыл-ойынның өсуі мен денесінің дамуына жәрдемдеседі. Ұлт спорты да спорттың басқа да түрлері сияқты, барлық спорттық ойындармен ұқсастығы бар. Демек, ойындардың да бірыңғай негізі және заңдылығы бар. Біріншіден, ойындар барлық дәуірлерде, тарихи кезеңдерде де болған, екіншіден, адам алғашқы қауымынан бастап, мәдениеттің жоғары даму сатысына дейінгі кезеңде қозғалыс қимылдармен дене дамуының небір жетістіктерін дәлелдеп келеді. Қазіргі кезеңде дене қасиеттерін дамытудың ғылыми жүйесі қалыптасқан. Ендегі мақсат жастарды жалқаулықтан ажыратып, екпінді өмір салтына баулу үшін дене тәрбиесінде қолданылатын шаралардың науқымын молайту, яғни жаттығуларды ұлттық ойындармен алмастыра отырып жүйелі түрде өз беттерінше жан-жақты қозғалыс қимылдармен айналысуды қалыптастыру қажеттілігі аса өзекті мәселе болып саналатынын мойындау. Мысалға айта кетсек асық ату, тоғызқұмалық, көкпар, қыз қуу,

Асық ойыны — қазақ халқының дәстүрлі ойыны. Ұсақ малдың (қой, ешкі) асықты жілігінен алынған жұмыр сүйек - асықтай ойналады. Асық ойыны күндіз де, түнде де ойналады. Күндізгісі – мергендікке, түнгісі – ептілікке баулиды. Иіргенде түскен қалпына қарай асық – алшы, тәйке, бүк, шік деп, ал атуға арнап арнайы қорғасын құйылып жасалғаны – сақа, жақсылары – оңқы аталады. Асық ойынының мынадай түрлері бар: құмар, тәйке, омпы, алшы, хан (хан ату), қақпақыл.

Тоғызқұмалақ — қазақтың ұлттық дәстүрлі ойындарының бірі, ақыл-ой ойыны.

Көкпар - ұлттық ат спорты ойындарының бірі. Ойын атауының шығу тегіне байланысты бірнеше нұсқалар бар: “көк бөрі” немесе “көк бөрте”. Тағы бір нұсқасында “көкпар” сөзіндегі “пар” бөлшегі паршалар, пәрелеу деген сөздерден шыққандығы айтылады. Көкпар жігіттердің күш-жігерін, төзімділігін, батылдығы мен ептілігін, ат үстінде мығым отыруын қалыптастырады. Сонымен қатар Көкпар – аттың қалай бапталып үйретілгенін, жүйріктігін де сынайтын спорт. Көкпар жаппай және дода тартыс болып екіге бөлінеді. Жаппай тартыста әркім Көкпарды өзі иелік етуге тырысады. Дода тартыста құрамы бірдей екі топ сынға түседі. Мұны кейде марта тарту деп те атайды.

Қыз қуар — (Кейде қыз қуу деп те аталуы мүмкін) Мерекелерде өткізілетін ат үстіндегі спорттық мәні бар ойындардың бірі. Қыз қуарға бір қыз, бір жігітті көз көрім жерге атпен жібереді. Барғанша жігіт қызбен әзілдесіп барады. Қайтарда Жігіт озуға тырысады, ал қыз жігітті қамшымен шықпыртуға тырысады. Ереже бойынша қыз жетсе, қамшының астына алуға хақылы. Жігіт тек тез қашуды және қамшы тигізбеуді көздейді. Көп жағыдайларда қыз қуып жетсе жігітке қамшы тигізбей, жай басынан қамшы үйіреді. Бұл жігіт үшін намысты жағдай. Егер жігітке ызаланса аямауы мүмкін. Бұл ойынды бір-бірін ұнататындар да, былайғы боз балалар да еркін ойнауы мүмкін. Ол әрі ат үстіндегі мәдениетіне дене тәрбиесіне.^[1]

Арқан тарту — ұлттық ойын. Бұл ойынды ойнау үшін, алдымен бес-алты ойыншы тартқанда үзілмейтін арқан және үлкен адамның алақаны көлеміндегі екі тақтай дайындап алу қажет. Ол тақтайлардың ортасынан арқан өтетіндей етіп теседі. Енді қарды жентектеп, аққалаға ұқсатып үйеді де, оның орта шенінен таяқпен тесіп, әлгі арқанды өткізеді. Содан кейін тақтайпанын, екеуін арқанның екі ұшына кигізеді де, таяқшаларды аққалаға екі-үш қарыстай таңап қалғанда тоқтатады да, тақтайшалар аққалаға тірелгенде кейін сырғып кетпес үшін арқанды түйеді. Бәрі дайын болған соң, балалар екі топқа бөлінеді де, арқанды екі жаққа тартады. Аққала қалай құласа, сол топ жеңіп шыққан болады. Жеңілген топ аққаланы қайта жасайды. Ойын қайта басталады. Ойын ойынға қатынасушылардың күш-қуатын дамытуға, таза ауада дем алып, еңбектенуге үйретеді.^[3]

Қорыта келгенде, жеке адамның дене қуаты мен еркін, ақыл ойын кемелдендіретін дене шынықтыру мен спорт дұрыс бағыттанып жүргізілсе, адамдар бойында күш, ептілік,

жеңіске деген күштарлық, тәртіп, жолдастық, досына қол үшін беру сияқты ізгі қасиеттерді дарытады. Ал, дені сау, мінез құлқы парасатты әрбір адам өнерлі келеді, өнімді де тиімді еңбек ете біледі.

Дене тәрбиесі мен спорттың патриоттық, интернационалдық тәрбиеде алатын орыны, халықтар арасындағы бауырластық пен туыстықты нығайтуға тигізетін әсері одан да зор.

Әдебиеттер тізімі

1. М.Болғамбаев. Қазақтың ұлттық спорт түрлері – Қайнар, 1985.
2. Төтенаев Б.А. «Қазақтың ұлттық ойындары» – Алматы: Қайнар баспасы. 1994.
3. Иманбеков Т. «Ұлттық ойындарды пайдалану бағдарламасы» //Ұлағат 1999. №8, 26-31 бет.
4. Мяконьков В.Б. Социальная психология маркетинга в спорте - СПб.: Изд., 2001. - 193

Касымбекова С.И д.п.н., профессор

Шенетюк Н.М. к.п.н.,

старший преподаватель

Оспанбаева М.

преподаватель кафедры физического

воспитания и спорта КазНУ им.аль-Фараби г.Алматы, РК

КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Перед Казахстаном, как и перед другими странами с переходной экономикой, стоят беспрецедентные проблемы в социальной сфере. Эффективность проводимых социальных реформ во многом зависит от того, насколько быстро социальная сфера может адаптироваться к действию законов рыночной экономики и перейти от системы всеобщей социальной поддержки всеобъемлющих гарантий к эффективной адресной помощи. В послании Президента к народу Казахстана «Казахстан -2030», процветание, безопасность и улучшение благосостояния всех казахстанцев, формированию здорового образа жизни и укреплению системы образования придается ключевое значение. С этой целью нами разработана концептуальная модель формирования здорового образа жизни учащейся молодежи, которая содержит следующие основные задачи:

-разработать основы рационального физического воспитания учащейся молодежи в образовательных учреждениях;

-обосновать оптимальный режим дня и учебно-воспитательного процесса с учетом возрастных особенностей учащейся молодежи;

-разработать педагогические принципы формирования продолжительной мотивации на здоровье учащейся молодежи.

Государство несет ответственность за содержание и организацию образования. Под содержанием образования понимают объем и характер знаний, умений и навыков, которым должен овладеть человек в процессе обучения.

Знания- главный компонент образования. В них выражен обобщенный опыт человечества, отражающий различные области действительности в виде факторов, правил, выводов, закономерностей, идей теорий, которыми располагает наука. Знания подвижны, они развиваются, изменяются в процессе развития науки в связи с новыми открытиями. Главное значение функции обучения состоит не только в отборе нужной информации, но и в процессе «приручения» знаний. Сделать занятие достоянием личности каждого обучающегося- в этом значение этой функции. Функция обучения в том и состоит, чтобы осуществлять главные требования к владению знаниями:

-полноту знаний, предназначенных для освоения учащихся чтобы из логики науки не выпадали звенья, важные для понимания опорных идей, существенных причинно-

следственных связей, чтобы в общей цели знаний не образовывались незаполненные пустоты;

-систематичность знаний, их упорядоченность, стройность без подчинения, чтобы знание вытекало из предшествующего и прилагало путь последующему;

- осознанность знаний, их упорядоченность, стройность без подчинения, чтобы всякое знание вытекало из предшествующего и прилагало путь последующему;

-осознанность знаний, достигаемая нейтрализацией догматического подхода, критической их переработкой, стремление к развитию мысли учащихся, к постоянным их самостоятельным поискам овладения знаниями;

-действенность знаний, умение оперировать ими, мобилизовать прежние знания для получения новых. Это в значительной мере достигается вооружением учащихся методами науки.

Важнейшими компонентами процесса обучения, выполняющими его образовательную функцию, являются умения и навыки. Это очень значительные приобретения учащейся молодежи, многим из которых он пользуется в течении всей своей жизни. Проблема умений и навыков теоретически очень сложна, а практически чрезвычайно значима, поскольку от характера и уровня приобретенных умений и навыков зависит эффект деятельности человека. Умение - это осознанная, преднамеренная, интеллектуальная деятельность, которая в учебном процессе нужна при решении сложных и новых задач, при выработке новых и сложных способов. В психологическую структуру умения входят все ценнейшие качества личности (чувственные, интеллектуальные, волевые, эмоциональные), которые проявляются и формируются в системе мыслительных, мнимостических, волевых, сенсомоторных действий, обеспечивающих успешное достижение цели и вариативность способов ее выполнения.

Навык – также необходимейший компонент функции образовательной. Но действует он в отличии от умений стереотипно при постоянстве среды, при стабильных условиях. Навык – это точная, безошибочно выполняемая деятельность, которая в силу многократного повторения становится автоматизированной. Ценность навыков состоит в том, что они высвобождают сознательную деятельность от регулирования элементарных актов для решения задач более сложных. Овладение знаниями и умениями невозможно без основательного фонда навыков, безошибочно выполняемых действий (счета, письма, чтения, обращения с приборами и т. д.) В формировании умения и навыка есть качественное своеобразие:

-умелое действие всегда направляется ясно осознанной целью, в основе же навыка лежит система закрепленных связей;

-умения образуются в результате упражнений, которые варьируют условия деятельности, предусматривают ее усложнение. Для образования же навыка нужны многократные упражнения в одних и тех же условиях деятельности.

Таким образом, функция образования (обучения) является важнейшей в деятельности учителя. Она направляется на решение социальной задачи – подготовки образованного человека, обладателя духовных ценностей – основательных научных знаний и умений, в которых заключены возможности освоения общественных ценностей и способы их сознания.

Научные знания - основа формирования мировоззрения. Подлинно же активное, действенное отношение к окружающей действительности зависит от убеждений – прочно сложившихся взглядов, основанных на полной уверенности и правоте тех идей, которые человек защищает и которым следует.

Убеждения – сложные образования: в их единстве выступают суждения, оценки, чувства, волевые устремления. Убеждения могут стать основой высоких побуждений. В формировании убеждений велика роль учителя. Помимо того, что убежденность его самого усиливает воспитательное влияние знаний, мастерство учителя может быть непосредственно обращено к тому, чтобы вызвать у учащихся благородные чувства,

сильные переживания, нужное понимание правоты идеи, осознание необходимости ее утверждения, непреложности действий закона, стремление действовать в соответствии с убеждениями. Формирование научных убеждений – прочная основа для развития нравственных и эстетических черт личности. Деятельность учителя сосредоточена прежде всего на том, чтобы научить учащихся знаниям, умениям в определенной области, в частности, в области здорового образа жизни.

Современная психология рассматривает обучение как процесс, в котором происходит, так же, как и в воспитательном процессе трансформация внешних влияний во внутренние процессы личности. Важнейшим компонентом познавательной деятельности школьника являются мотивы учения-те внутренние побуждения, которыми руководствуется ученик, совершая те или иные учебные действия, либо длительный процесс деятельности в целом. Мотивация учения – сложная психолого-педагогическая проблема. Вопросы мотивации учения имеются в обучении непосредственно назначения: расположенность ученика к осуществлению данной деятельности, данного учебного действия, к решению данной задачи, сделать деятельность привлекательной, нужной и значимой, повысить ответственность ученика за его благополучие перед коллективом, семьей, учителем. Важным компонентом учения являются познавательные действия, совершаемые в соответствии с осознанной целью. Учебное действие- это не что иное, как процесс решения многообразных задач. Весь процесс обучения, собственно говоря, представляет собой цепь последовательно расположенных, постепенно усложняющихся по содержанию и способам деятельности познавательных задач, требующих для своего решения познавательных действий.

Главный упор в модернизации образовательного процесса будет делаться на широкую децентрализацию этой сферы, на создание реального рынка социальных услуг и полноценное включение в него образования. Только лишь полноценное функционирование рынка социальных услуг способно в перспективе диверсифицировать образование и удовлетворять различные потребности граждан Казахстана. Ведь не секрет, что вложения в образование дают самую эффективную отдачу. Данный процесс совсем большей силой набирает обороты. Мы являемся свидетелями поколения огромного числа частных школ, лицеев, гимназий, колледжей, вузов. Для их успешного функционирования создана система государственного регулирования в этой области посредством финансовых, налоговых и иных механизмов.

На данный момент в Казахстане принято более 17 концепций, среди которых Национальная программа государственной поддержки образования, Концепция развития физической культуры и спорта в системе образования и Программа физического воспитания детей и учащейся молодежи Республики Казахстан средствами физической культуры и спорта, Целевая программа подготовки и издания учебников и учебно-методических комплексов для образовательных учреждений, программы «Дарын», «Болашак», «Детка» и другие. Необходимо подчеркнуть, что проводимые сейчас реформы в образовательной сфере- это закладка фундамента на перспективное развитие.

Литература

- 1.Андреасян А.М. Влияние духовной культуры на физическое воспитание. В кн.: Научные основы подъема массовости и эффективности физической культуры и спорта. - СПб., 2014, с.22-25.
- 2.Аркин Е.И. Беседа о воспитании.- М.2015, с.207.
- 3.Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности.М.2016, с.12-15.

Келгенбаев Е.К.
Спорт клубы жанындағы СӨС орталығының
аға оқытушысы әл-Фараби атындағы ҚазҰУ Алматы, ҚР
Тасман А.А.
«Дене тәрбиесі» пәнінің оқытушысы.
№101 мектеп гимназиясы. Алматы, ҚР

ОҚУШЫЛАРҒА ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫ БАРЫСЫНДА ВОЛЕЙБОЛ ОЙЫНЫНЫҢ ӘДІСТЕРІН ҮЙРЕТУ

Аңдатпа. Бұл мақаланың мазмұны мектеп оқушыларына волейбол ойынын үйретуге арналған қозғалмалы ойындардың түрлері, оларды тиімді қолдану әдістері сонымен қатар жеке тұлғаны жан-жақты дамытуы үшін дене шынықтыру және спортпен айналысудың маңызды жағы көрсетілген.

Түйінді сөздер: дене шынықтыру, спорт, салауатты өмір сүру салты, қозғалмалы ойын түрлері, волейбол, дене қасиеттерінің дамуы.

Денсаулығы мықты жан-жақты жетілген ұрпақ елдің ертеңгі жарқын болашағы. Ал денсаулықтың бірден бір кепілі – спорт болып табылады. Осы тұрғыда Ғабит Мүсірепов спортқа қатысты былай деп «Дұрыс жолға қойылған дене шынықтыру ойындары оқу-білім алуға бөгет емес, қайта бойды сергітіп, ойына жәрдем ететін нәрсе» атап көрсеткен. Олай болса, осы салаға көбірек көңіл бөліп, ғылыми зерттеу жұмыстарын жүргізу қазіргі таңда өзекті мәселелердің бірі деуге әбден болады. Осыған орай қазіргі таңда спортқа деген көзқарас елімізде күн санап өсіп келеді. Өйткені спорт оқушылардың дене болмысын шынықтырып, салауатты өмір салтын қалыптастырды. Әр оқушының сүйіп ойнайтын спорт түрімен айналысу олардың көңіл-күйін көтеріп, жұмыс өнімділігін арттырады. Міне, сондықтан, мектеп оқушылары арасында «Дене шынықтыру» пәнін өткізу барысында аталмыш ерекшеліктерді ескерген абзал. Себебі, осы мектеп жасын жағы балаларда күрделі қимыл-қозғалыс дағды- машықтары белсенді түрде қалыптасады, дене қасиеттері дамиды. [1,2,3]

Зерттеу мақсаты: 10-15 жастағы жасөспірім оқушыларға волейбол ойынының техникасы мен тактикасын үйрету әдістеріне бақылау жұмыстарын жүргізіп көрсеткіштерін анықтау.

Зерттеу нәтижелері мен сараптамасы: Педагогикалық бақылаулар жасөспірімдер командалардың қатысуымен әртүрлі дәрежедегі ресми ойындар жағадайларында жүзеге асырылды. Бақылау жұмыстарының қортындылары арнайы дайындалған хаттамаларға енгізіліп отырды.

Педагогикалық бақылаудың мәселелері орташа арифметикалық шаманы, орташа арифметикалық шаманың қатесін және әр көрсеткіштің көрсеткіштердің қосынды санын есептей отырып, математикалық статистика әдістерімен өңделді.

Педагогикалық эксперимент Зерттеудің мақсаты мен міндеттеріне сәйкес екі түрдегі: констатациялаушы және табиғи ашық педагогикалық эксперименттер жүргізілді.

Бірінші кезеңде зерттеп отырған мәселе бойынша ғылыми – әдістемелік және арнайы әдеби зерттеулерді талданды. Таңдаудың негізінде жасөспірім волейболшылардың жарыс ойындарындағы дене қасиеттерінің даярлығын және қозғалу белсенділігін сипаттайтын көрсеткіштер жинағы анықталды. Бұл көрсеткіштер педагогикалық бақылауда констатациялаушы педагогикалық экспериментке қатысушылардың қозғалыс қасиеттері бойынша сынақтар жүргізген кезде пайдаланылды.

Екінші кезеңде педагогикалық констатациялаушы эксперимент жүргізіліп, оның барысында педагогикалық бақылау, 16 жасөспірім волейболшылардың техникалық даярлығына тестілеу жүргізілді. Констатациялаушы эксперименттің нәтижелерінің негізінде спортшылардың жарыстағы әрекеттерінің тиімділігін қамтамасыз ететін техникалық шеберліктер құрылымы анықталды.

Қорытынды: Берілген тақырып бойынша зерттеу жұмыстарының нәтижелерінен төмендегідей қорытынды жасауға болады:

1. Волейбол ойыны адам баласына аса пайдалы табиғи қозғалыс пен дене мүшелерінің қимылынан жүгіру, жүру, секіру, лақтыру т.б. жаттығулардан тұрады. Бұл ойынды 10-жасағы баладан бастап қай жаста болмасын, бәрі ойнай беруге болады. Сондықтан волейбол ойыны дене тәрбиесі пәнінің негізгі бір бөлімі ретінде ең тиімді, ағзаға пайдалысы жоғары спорттық ойындардың бірі десек қателеспейміз.

2. Волейбол, спорт ойындарының бір түрі ретінде барлық оқу орындарының бағдарламасына енгізілген. Сол себепті жалпы білім беретін мектептерді аяқтаған оқушылар Арынайы оқу орындарының студенттер қатарына қабылданған кезде волейбол ойынын ойнап, белгілі бір деңгейде дайындықпен келеді деп есептейміз.

3. Оқушылар оқу үрдісінде ойынның негізгі айла-тәсілдерімен таныс, шабуылдау мен қорғаудың тактикасы мен техникасын біледі, жарысқа да қатыса алады, деген тұжырымды зерттеу барысындағы алынған мәліметтерге сүйеніп тұжырымдама жасауға болады.

Әдебиеттер:

1. Тастанов Ә.Ж., Ережепов Т.С., Сахаев Б.Т. Мектеп оқушыларына волейбол ойынын үйрету әдістемесі. ©«Қызмет» баспаханасы. - 2024. 116 бет.

2. Л.Г.Фурманов., Д.М.Болдырев. Волейбол – Москва.: ФиС.1983 г.

Куанышов С.Ә доцент

«Дене шынықтыру және спорт» кафедралары

Орталық Азия инновациялық университеті, Шымкент қаласы, ҚР

ОҚУ ЖАТТЫҒУ ҮРДІСІ АРҚЫЛЫ СПОРТШЫЛАРДЫҢ ЖЕКЕ ТҮЛҒАСЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Адамды белгілі бір іс-әрекетке дайындау-бұл сол іс-әрекетке жемісті қатысуға дайындықты қалыптастыру процесі деген сөз. Осы дайындық ішінде бірқатар компоненттерді атап көрсетуге болады: олар-бұлшықеттік, функционалды, операциялы, психологиялық және т.б. Кез-келген іс-әрекетке адам психологиялық және т.б. Кез-келген іс-әрекетке адам психологиялық жағынан дайын болуы керек. Әсіресе, өзгермелі жағдайларға, мақсатқа жету кезеңдерінде, қажеттіліктер секірулерде және құнды бағыт-бағдар қажет. Спортшы іс-әрекеті дәл осындай белгілерге ие. Енді іс-әрекет нәтижесі де оған риза болу, ішкі психологиялық жағдайы, адамның қобалжулары да оның іс-әрекет процесінде психологиялық дайындығына ғана емес, сонымен бірге, кез-келген іс-әрекетпен жүретін оның шарттарына: нақты күн тәртібіне, жеке тұлға бағалануына, мүмкін болатын жазалаулар мен мадақтауларға адамдардың белгілі бір тобымен араласу ерекшеліктеріне және қуаттылығына қатысты болады. Спортшының тәсілдік дайындығы дегеніміз- жарыс кезінде кездесетін мақсаттарды тиімді шешу әдістерін жетілдіру мен осы мақсаттардың тиімділігін анықтайтын арнайы қабілеттерді дамыту болып табылады.

Тәсілдік дайындықтың психологиялық ерекшеліктері мен мәнін түсіну үшін мынадай ұғымдарға түсінік беру керек: тәсіл, мақсатқа жету.

Тәсіл-бұл жарыс жағдайына орай әдістік амалдарды қолдану құралдарының жиынтығы. Қызу жарыс кезінде спортшы немесе бүкіл команда тәсілінде белгілі бір өзгермелі қимыл сызығы көрінеді. Мысалы, семсерлесуші қарсыласының финттеріне назар аудармастан тұрған жерінде қатып қалуы мүмкін. Бұл оның жарысты жалғастыру үшін өз ойлары туралы қарсыласында қате пікірлер тудыру тәсілі.

Сонымен, тәсілдік іс-әрекет жарыс басында спортшы алдындағы шешімдер жиынтығынан құралады. Бұдан келіп тәсілдік дайындықтың белгілі бір жағдайларда алға қойылған мақсаттарды білдіретіндігін көреміз. Екі жағдайда да спортшының мақсаттары әр түрлі. Мысалы, ойын кезінде өз қарсыласынан құтылу, оған тосқауыл жасау шабуылдаушы позицияға шығу керек болады. Осы мақсаттарға орай, ол жеке өзі, арнайы

шешімдер қабылдауы керек. Жарыс кезіндегі спортшы қимылы мақсаттарды шешудің үзіліссіз шешімдер-күрделі реакциялар арасындағыч спортшының тәсілдік ойлауының бірден-бір ерекшелігі.

Тәлілдік ойлау барысында спортшы мақсаты мен шешу құралы арасында байланысты орнатуға тырысады. Бұл жерде оқиғалар барысын алдын-ала түсіне білуі жағдайлардың мүмкін болатын өзгерісін алдын-ала байқау ерекше орын алады. Қандай да бір шешім қабылдау кезінде спортшы қарсыласының әлсіз және күшті жақтарын тез анықтап, ескертуді, жарыс өтіп жатқан жағдайларды, сыртқы факторлардыч тез анықтауды үйрену тиіс.

Дене шынықтыру да бұқаралық спортта да адамдардың іс-әрекеті өзіне, өздерінің физикалық және психологиялық сапаларын жетілдіруге бағытталған. Бұл іс-әрекеттің негізгі мақсаты-тұлғаның гармониялық дамуының ажырамас бөлігі болып табылатын физикалық өркендеу.Негізгі мақсатқа жету күнделікті арнайы физикалық жаттығуларды талап етеді. Жаттығулардың тиімділігі мен жүйелілігі, физикалық сапалар дыбыстарының белгілі бір деңгейінде айқындалады.

Адамның жеке басының қасиеттері іс-әрекеттерінде, қылықтарында көрінеді: ол өзінің пайдалы немесе зиянды сапаларын көрсетеді. Н.Г.Чернишевскийдің сөзіне қарағанда, адамның ақылы мен мінез-құлқы туралы ең анық мәліметтерді ол адамның іс-әрекеттерін зерттеу арқылы ғана білуге болады.

Сонымен қатар адам өзінің іс-әрекетінде қалыптасады. Бұған мысал ретінде А.С.Макаренко басшылық еткен колонияның еңбек тіршілігін алуға болады. Ақылмен ұйымдастырылған іс-әрекет, бұл колонияда тәрбиешілерге ықпал жасау мен оларды тәрбиелеу шараларынғың терең ойластырылған жүйесі оларда адамның бағалы сапаларын қалыптастырады.

Адамның іс-әрекеті теориялық және практикалық формада жүзеге асырылады. Теориялық іс-әрекетінің мсалы ретінде ғылымның теориялық формула, ереже, сурет және т.с.с. құбылыстардың жалпы заңдылықтарын белгілейді. Сондай-ақ проактикалық іс-әрекеттің мысалы ретінде табиғаттағы заттар мен құбылыстарды бақылап, эксперимент жасау арқылы зерттейтін ғалымдардың жұмысын алуға болады.

Бірақ қандай іс-әрекетте болса да теориялық және практикалық іс-әрекеттің компоненттері бар. Іс-әрекеттің құрылымындағы мақсат қоя білу, жоспарлауды, жұмыс әдістерін іріктеп алуды теориялық іс-әрекетке, ал қалғандарын практикалық іс-әрекетке жатқызуға болады.

Адамның іс-әрекетінің маңызды бір формасы-адамның бір-бірімен қарым-қатынаста болуы. Бұл тек сөз сөйлеуде ғана жүзеге аспайды, сонымен қатар іс-әрекеттің басқа формаларында да, айталық дене тәрбиелік және спорттық өнермен шұғылдануда да жүзеге асады. Олардың іс-әрекеті мыңдаған басқа адамдарға қуаныш әкеледі., сүйсіндіреді, олар белгілі спорт қайраткерлерімен қарым-қатынаста болып, шығармашылық қабілеттерін оданр шыңдауға кеңестер алады, елімізге жеңіс пен мәртебе сыйлайды.

Дене шынықтыру мен спортта оқытушылардың психологиялық негіздерінің ортақ қасиеттері бар, алайда оларда біраз айырмашылықтар да кездеседі. Спорттық және дене тәрбиесінің іс-әрекеттері психологиялық ерекшеліктері анықталады.

Адамның қозғалысқа деген тұтынушылық қажеттілігін үнемі қанағаттандыруы, дене қасиеттерін дамыта отыруы, дене жаттығуларының бірте-бірте осы заманғы спорт түрлеріне ұласуына әкеліп соқты. Пайда болуының алғашқы басқыштарында-ақ олар қоғамдық бағаға ие болады, өйткені, олардың нәтижеселері қоғамдық топтардың кейбір өкілдерінің екіншілерінен артықшылық деңгейін көрсетті. Дәл осы жағдайлар қозғалыстық қимылдардың жарыстық сипаттамаға ие болуы мен олардың белгілі бір ережелермен реттелуімен байланысты.

Сонымен, дене жаттығулары біршама өзіндік ерекшеліктері бар-спорттық қызмет деп аталатын адам қызметінің жеке бір түріне айналады.

Спорттық қызмет әдетте: 1) арнайы дене жаттығуларын орындағанда әртүрлі формада көрінетін бұлшық ет белсенділігімен, спорттық қызмет барысында адам денесін қажетті мөлшерде шынықтырады, жалпы дене дайындығынан өтеді. 2) таңдаған спорт түріндегі дене жаттығуларын орындау үшін жоғары техниканы меңгеру мен ол спортшыдан арнайы және жүйелі жаттығуды талап етеді, жаттығу барысында ол белгілі бір қимылдық дағдыларды меңгереді және жетілдіреді. 3) таңдаған спорт түрінде жетістікке жетуге ұмтылумен; белгілі бір дене жаттығуларында өте жоғары нәтижеге жетуге бағытталған; 4) спорттық жарыстар кезінде әсіресе, шиеленіскен сипатқа ие болатын спорттық күрес пен жүйелі жаттығулар; 5) дене және рухани күштердің өте жоғары көрінуімен арнайы әдеттер мен дағдылардың, моторлы қабілеттердің дамуымен, оларды үнемі жоғары деңгейде ұстап тұру; 6) дереу көрінген сапалы сипатымен, үлкен жауапкершілік сезімімен және барынша тиімді нәтижелерге және рекордтарға қол жеткізуге бағытталады.

Отандық философиялық және психологиялық әдебиеттерде адам қызметінің көп түрі әдетте, үш негізгі түрге-ойынға, оқуға және еңбекке тіреледі. Бірақ, адам қызметі тарихи процесте қоғамның материалдық жағдайларының, адамдарарасындағы әлеуметтік қатынастардың, олардың рухани және материалдық қажеттіліктерінің дамуына сай үздіксіз өзгереді, дамиды, жетіліп отырады. Бұл жерде адам қызметінің әртүрлі салалары жаңа мазмұнға, жаңа қоғамдық мәнге ие болады, өз қатарына көптеген адамдарды тартады, олардың белсенділігін арттырады. Сондықтан, әсіресе, психологияда осы үштік сақталып, толықтырылады. Қазіргі кезде оған: қарым-қатынас, өнер, спорт және т.б. жатады. Осы заманғы қоғам дамуында спорт жеке тұлға қалыптастыруда, адам қызметінің негізгі түрі болып саналады. Өйткені, жемісті еңбек оқыту мен және спортпен қосылып, жанжақты дамыған адамдарды тәрбиелеуде үлкен рөл атқарады. Спортқа қызығушылығының өсуі және оның функцияларының кеңеюінің себебін адамның ғылыми-техникалық революцияның гиподинамия (аз қозғалысты мамандықтар), жүйке психикалық шаршау, келеңсіз жайттарға қарама-қарсы қозғалыстың қажеттілігін сезіну факторларын келтіруге болады. Бұл жерде спортпен айналысудың тек сауықтыру гигиеналық сияқты ұғымды жағын ғана емес, сонымен бірге еңбек ас шалдығу нәтижесінде болатын тікелей экономикалық тиімділігі де қарастырылады. Соңғы кезде спортпен айналысу жеке тұлғаның әлеуметтенуіне де әсер етуде. Бұл әсіресе жас адамдардың тез бейімделуі мен араласуынан көрінеді.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі:

1. Вопросы обучения и воспитания / сост. Э.Г.Костяшкин. М., 1972
2. Ленин В.И. Философские тетради ПСС, т.29.
3. Макаренко А.С. Проблемы школьного советского воспитания. Собр. Соч. В 7 т. Т.5. М., 1958.
4. Проблемы методологии педагогики, методологического исследования / Под ред. М.А.Данилова и Н.И. Болдырева, М., 1971.

*Кузнецова З. М. профессор, д.п.н.
УВО «Университет управления «ТИСБИ»
Набережные Челны, Татарстан, Россия*

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ПРОЕКТ «ВОЗМОЖНОСТЬ» ПО ПРОДВИЖЕНИЮ НАРОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА И ИГР, КАК ИНСТРУМЕНТ СОДЕЙСТВИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ

Аннотация. В статье рассматривается Международный проект «Возможность», посвященный проблеме продвижения народных видов спорта и игр, как инструмента содействия социальной интеграции, возрождения традиционных ценностей культуры разных народов.

Ключевые слова: народные виды спорта и игры, социальная интеграция, взаимное обучение, легкоатлетические упражнения, гимнастика, игры с палками, волейбол, студенты.

Актуальность. Международный проект «Возможность» - это проект Erasmus+ (основанный Европейской комиссией ЮНЕСКО) по продвижению народных видов спорта и игр (TSG) как инструмента содействия социальной интеграции. Партнеры из десяти Европейских стран, а также несколько ассоциированных партнеров из других континентов приступили к осуществлению данного проекта с января 2021 года.

Международный проект «ВОЗМОЖНОСТЬ» реализовывался с 2021 по 2024 гг. в десяти странах мира (Испания, Португалия, Италия, Франция, Хорватия, Тунис, Россия, Словения, Турция, Польша), На сегодняшний день проект продолжается. Он посвящен внедрению народных игр в учебный процесс школ, колледжей, вузов разных стран, возрождению традиционных ценностей культуры разных народов. Проект направлен на возрождение и популяризацию народных видов спорта и игр (TSG) как инструмента содействия социальной интеграции обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями в различных образовательных учреждениях.

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 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 несколько 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 разных стран является также одной из ключевых задач проекта.

В сентябре 2021 года в Хорватии состоялся Международный форум и фестиваль, в 2023 году в Испании был проведен аналогичный Международный форум и фестиваль народных видов спорта и игр по обсуждению результатов Международного проекта «Возможность».

Внедрение (TSG) в социальную практику осуществлялось широким кругом специалистов, таких как спортивные тренеры, учителя физической культуры, студенты факультетов физической культуры и образования, педагоги, которые являются еще одной целевой группой проекта. Чтобы иметь возможность применять TSG в спортивной практике, как инструмент социального взаимодействия, упомянутые специалисты должны обладать набором инструментов и методов, которые были представлены проектом.

Партнер проекта университет Лейда (Испания) выделяет еще одну актуальную целевую группу, которая закреплена в рамках проекта: образовательные учреждения, в основном, школы и университеты, где TSG может быть внедрена в физкультурную деятельность.

Проделана большая работа по внедрению методики TSG в спортивную практику образовательных учреждений. Партнеры проекта привлекли к реализации мероприятий TSG более 60 спортивных организаций и 60 образовательных учреждений в странах-участниках проекта, заинтересованных в TSG как спортивной и социальной практике для своих студентов.

В рамках исследования, проводимого в 10 странах по возрождению народных видов спорта и игр, для обоснования реализации средств народных игр сделана попытка экспериментального обоснования их влияния на эмоциональный статус студентов до и после занятий.

Для определения эмоционального благополучия студентов вуза в рамках реализации Международного проекта «Возможность» проведено исследование на базе Елабужского института К(П)ФУ. В исследовании приняло участие 30 человек (контрольная (n=15), и экспериментальная группа (n=15)). Методики оценки эмоций, с одной стороны, просты и доступны, но при условии, если респондент отвечает не думая, быстро. Для оценки эмоций студентов, до и после занятий с включением народных игр, провели анкетирование.

Опросник состоял из 4-х сессий (после каждого занятия). Каждому участнику нужно было внимательно прочитать инструкцию и определить проявление эмоциональной интенсивности по классифицируемой шкале видов эмоций. Положительной стороной выбрана эмоция радости. Негативной стороной выбраны эмоции страха, печали, гнева, и отвержения в виде отказа. Эти эмоции проявляются в процессе стресса и в процессе проявления или ощущения опасности, сопряженной с чувством дискомфорта в процессе двигательной активности студентов контрольной группы, которые занимались по программе волейбол и студентов экспериментальной группы, вовлеченных в народные игры.

Важным компонентом явилась реализация народных игр в структуре занятий по ЭД(М) по ФКиС, что повысило моторную плотность и психоэмоциональный фон занимающихся. Народные игры применялись как в подготовительной, основной, так и в заключительной части занятия.

На занятиях применялись такие народные игры как: ТНИ «Не слышно за мячом», «Хлопушки», «Бег по следу», «Перетягивание на палках», «Припечатай к столу», «Тихий уголок», РНИ «Мяч в центр», «Отражение в зеркале», «Пионербол 2 мячами», «Борьба за мяч», БНИ «Жмурки в кругах», «Народный мяч» и многие другие игры.

Особенности организации занятия с учетом реализации народных игр, а также основной направленности по рабочей программе на занятиях элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту в том, что игры подобраны с учетом видов спорта и педагогической цели занятия. Например, легкая атлетика - применение народных игр с элементами легкоатлетических упражнений (бег; прыжки; метания); развивает умение преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Гимнастика - применяются народные игры с элементами гимнастики (Игры с палками; обручами; гантелями; мячами; на снарядах и без).

В контрольной группе занятия проходили по программе волейбол, а в экспериментальной группе для изучения и сравнения эмоционального статуса студентов реализованы на занятиях народные игры.:

Результаты анкетного опроса.

Первый признак проявления эмоции «радость» в начале занятия у студентов КГ и ЭГ находился на одном уровне в диапазоне $3,86 \pm 2,06$ балла до $5 \pm 1,73$ балла и $3,6 \pm 1,84$ балла и $4,33 \pm 1,39$ балла. Значимое достоверное различие в исследуемых группах в эмоции радости не наблюдалось. После занятий наблюдается положительная динамика радости у студентов ЭГ, где показатели достигли до $6,8 \pm 0,41$ балла к третьему занятию, а в КГ студенты остались на уровне проявления минимальной интенсивности, как и в начале занятия, но при этом абсолютные средние значения в группах отличаются.

Второй признак проявления эмоций представлен в виде «отказ», характеризуемый как негативная сторона эмоций. У студентов КГ наблюдается низкая интенсивность проявления данной эмоции. У студентов ЭГ проявление эмоции «отказ» находится на уровне минимальной интенсивности. Следовательно, у студентов обеих групп проявляется оптимальный уровень эмоционального состояния, обеспечивающий удовлетворение доминирующей потребностью в двигательной активности.

Третий признак проявления эмоций выглядел в виде печали, где динамика совпадает с динамикой эмоции «отказ». При этом абсолютные значения студентов ЭГ выше. В процессе занятий у студентов ЭГ показатели снижаются за счет проявления радости от проведенных занятий средствами народных игр.

Наиболее социально значимыми психическими состояниями, которые требуют постоянного контроля и регулирования являются «ярость» и «страх». Эти эмоции влияют на общую и ситуативную готовность к выполнению необходимой активности. Снижение интенсивности этих эмоций за счет положительного эмоционального фона занятий является условием, которое обеспечивает уверенность в своих возможностях и в своем успехе, коммуникации в группе.

Выводы. Сейчас, более, чем когда-либо, образование несет ответственность за то, чтобы будущие специалисты соответствовали вызовам современной действительности. В руках подготовленных преподавателей народные игры могут помочь студентам научиться жить вместе, научить их контролировать свои эмоции, а также уважительно направлять свою агрессию. Наиболее социально значимым психическим состоянием студентов является радость и комфортное положение в процессе занятий народными играми. При этом реализация народных игр повлияла на общую и ситуационную готовность студентов в проявлении и успешности в игровой коммуникации.

*Кузнецова З.М. профессор, д.п.н.
УВО Университет управления «ТИСБИ»
г. Набережные Челны, Россия*

*Исмагилова Л.Ф. ст.преподаватель
Мутаева И.Ш. профессор, к.б.н кафедры ТИМ ФКиБЖ
ФГАОУ ВО Елабужский институт КФУ, город Елабуга, Россия*

НАРОДНЫЕ ИГРЫ – КУЛЬТУРНО НЕМАТЕРИАЛЬНОЕ НАСЛЕДИЕ, КАК ЭЛЕМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Ключевые слова: студенческая молодёжь, народные игры, физическая подготовленность.

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема изучения народных игр, а также влияние народных игр на изменение физической подготовленности студенток высших учебных заведений. Народные игры выступают как средство повышения эффективности эмоционального и физического состояния организма студентов. Именно в игре заложены исторические нити человечества, в которых ярко описаны традиции и культура данного народа. С использованием народных игр наблюдалась положительная динамика в развитии физической подготовленности занимающихся. На основании полученных данных были подготовлены обобщенные отчёты, которые доказали, что народные игры благоприятно влияют на физическую подготовленность студенток экспериментальной группы.

Актуальность. Дискуссия о включении народных игр в образовательный процесс студенческой молодежи является возрождением экосистемы игр с учетом культурного наследия народов страны и мира в содружестве этноспорта. Рассматривать народные игры только как нематериальное наследие, на наш взгляд, будет ошибочно. Необходимо расширить реализацию народных игр в рамках воспитания и формирования личности в целом.

Использование средств народных игр для развития и совершенствования физических качеств, расширения арсенала двигательных умений и навыков, повышения эффективности технической и тактической подготовленности студенческой молодежи актуализируется нашими экспериментальными изысканиями в процессе использования народных игр на занятиях элективных дисциплин (модули) по физической культуре и спорту в вузе. Наши изыскания подкрепляются решениями этноспортивного форума, проходившего в Анталии 16-18 февраля 2024 года. Президент Всемирной конфедерации этноспорта Нежмеддин Билал Эрдоган отметил прогресс в возрождении национального спорта и традиционного

искусства во всем мире. Важно отметить, что в соответствии с компетентностным подходом, важнейшим результатом образования является получение продукта в виде выпускника, социально - профессионально компетентного во всех областях народного хозяйства, где основой успешной адаптации может стать владение нематериальным культурным наследием наций и народностей. В этой связи реализация средств народных игр может являться фактором укрепления отношения между общинами, повышения доброй воли, расширения коммуникабельности будущего специалиста и возрождения традиций и опыта народов и народностей.

Известно, что народные игры имеют свои корни в глубине веков и являются элементом и частью народных традиций, видов спорта, досуга и развлечений. В период глобализации в обществе важно вспомнить корни, традиции, реализуемые через традиционные игры и состязания, являющиеся телесным, физическим, духовным выражением адаптации человека к природной, культурно-общественной среде, воспроизводя идентичности этнокультурной общности. Через народные игры передается смысл жизни, законы общества, традиций и отношения к истокам народов и народностей. Реализация средств народных игр на занятиях элективных дисциплин (модули) по физической культуре и спорту показывает востребованность и актуальность исследований данного вопроса.

Недостаточный уровень этнокультурного и социального опыта студентов в рамках ценностной ориентации норм и способов поведения, проявления личностных качеств, обеспечивающих положительные взаимоотношения со сверстниками, требуют рассмотрения иных подходов, позволяющих изменить ситуацию. Народные игры при этом оказываются в центре этнокультурного воспроизводства физической активности, гордости, реализованной не только в своём сообществе и в других традиционных условиях. Недостаточный уровень знаний взаимоотношений препятствует эффективному проявлению студентов в формировании и образовании универсальных учебных действий, становлению способности проведения совместной работы и действий в различных жизненных ситуациях. С учетом вышесказанного, необходимо использовать подходы, позволяющие получать опыт о наследии нематериальных ценностей человечества. Важно расширять возможности использования на занятиях элективных дисциплин (модули) по физической культуре и спорту средств по формированию двигательного потенциала и культуры личности студенческой молодёжи, через ценности народов мира, где народные игры занимают центральное место. Для современного студента важно понимать, что такое адекватное социальное поведение, постановка цели и сотрудничество. Правильное понимание понятия «Мотивированность» в формировании адекватных мотивов к сотрудничеству, дружбе и проявлению гуманистических ценностей по отношению друг к другу. Формирование у студенческой молодёжи эмоционально-волевых качеств, которые будут характеризоваться проявлением совокупности нравственных качеств, психической устойчивости в стрессовых ситуациях, ответственности за себя и за товарища, а также проявление осознанности самого себя и своих действий.

Цель исследования: изучить влияние народных игр на формирование физического потенциала студенческой молодежи вузов.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе Елабужского института Казанского (Приволжского) Федерального Университета, г. Казань, Россия в период с 1 сентября 2021 года по 30 июня 2022 года. В исследовании приняло участие 60 человек (девушки), в возрасте от 18-21 года, они составили одну контрольную и одну экспериментальную группу в количестве по 30 человек. Занятия элективных дисциплин (модули) по физической культуре и спорту в экспериментальной группе отличались от занятий, которые проходили в контрольной группе, тем, что в экспериментальной группе на занятиях применялись народные игры. Народные игры были включены как в подготовительную (5-7 мин), так и в основную (10-15 мин) и заключительную часть (3-5 мин), и реализовывались с учетом содержания занятия (игры с

элементами бега, метания, прыжки) по интенсивности (1,2,3,4,5 зоны интенсивности). Реализация различных игр в структуре одного учебного занятия со включением их в трех частях обусловлено постепенным ростом динамики физической работоспособности, физической подготовленности и физического здоровья студенток.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования был проведен анкетный опрос с участием 120 студентов отделения иностранных языков ЕИ КФУ.

На вопрос «Применялись ли народные игры на уроках по физической культуре в школе, где Вы обучались?», 8% ответили – «да», 10% – «затрудняюсь ответить» и 82% – «нет». На вопрос «Знаете ли Вы народные игры?», 8% ответили – «да», 70% – «нет» и 22% – «затрудняюсь ответить». На вопрос «Как Вы относитесь к внедрению народных игр на ЭД(М) по ФКиС в вузе?», 14% ответили – «положительно», 4% – «отрицательно» и 82% – «затрудняюсь ответить». Обосновали свой ответ тем, что для реализации народных игр на занятиях необходимо точно понимать содержание игр в полной мере и определить содержание раздела народные игры в процессе обучения. На вопрос «Как Вы считаете, положительно ли влияют народные игры на вашу физическую подготовленность?», 12% ответили – «положительно», 4% – «отрицательно» и 84% – «затрудняюсь ответить».

В конце исследования на вопрос «Знаете ли Вы народные игры?», 86% респондентов ответили – «да», 8% респондентов – «затрудняюсь ответить» и 6% респондентов ответили – «нет». На вопрос «Как Вы относитесь к внедрению народных игр на ЭД(М) по ФКиС в вузе?», 78% ответили – «положительно», 4% – «отрицательно» и 18% – «затрудняюсь ответить». На вопрос, «Как Вы считаете, положительно ли влияют народные игры на вашу физическую подготовленность?», 84% ответили – «да», 6% – «нет» и 10% – «затрудняюсь ответить».

В начале и в конце исследования нами были сняты показатели физической подготовленности студенток контрольной и экспериментальной групп.

В ходе исследовательской работы уровень физической подготовленности студенток КГ и ЭГ в начале почти не отличался. В конце исследования заметна разница в показателях КГ и ЭГ, в ЭГ наблюдается достоверно значимая динамика роста физической работоспособности, физической подготовленности студенток в тестовых упражнениях по ОФП (бег на 2000 м., прыжок в длину с места, наклон, сгибание и разгибание рук).

Выводы. Реализация средств народных игр на занятиях позволяет реализовать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи, как основу формирования физического, духовного потенциала в виде повышения уровня физического развития и физической подготовленности. Работа выполняется в рамках реализации международного проекта «Возможность».

Список литературы

1. Абдукаримов, Н. А. Использование инновационных технологий на занятиях физической культурой [Текст] / Н. А. Абдукаримов. // Молодой ученый. — 2016. — № 3 (107). — С. 1015-1017.
2. Гавролина, Г.А. Воздействие разных форм физического воспитания на функциональные возможности студенток с отклонениями в состоянии здоровья [Текст] / Г.А. Гавролина, Н.П. Горбунов // Региональный компонент в преподавании биологии, валеологии, химии: межвузов. сборник научных и научно-методических работ / Перм. гос. пед. ун-т. – Пермь, 2006. – Вып. 4. – С. 12-15.
3. Исмагилова, Л.Ф. Реализация элективного курса по физической культуре с применением народных игр тюркоязычных стран [Текст] / Л.Ф. Исмагилова, И.Ш. Мутаева, Д.Б. Парамонова, З.М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022; 17(1). С. 71-79.
4. Исмагилова, Л.Ф. Башкирская народная игра «Жмурки в кругах» («Хэпэлэк даирэхен») как средство повышения эмоционального и физического состояния студенток [Текст] / Л.Ф. Исмагилова, И.Ш. Мутаева, З.М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022; 17(3). С. 88-94

Қойшыбаев А. Б.¹, Жилисбаев Н. К.²

аға оқытушылар

Битабаров Е.А.³

қауымдастырылған профессор м.а

Қ.А.Ясауи атындағы халықаралық қазақ түрік университеті¹

Халықаралық туризм және меймандостық университеті^{2,3}

Түркістан қ, Қазақстан.

ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРДЫҢ ТАНЫМДЫҚ ЖӘНЕ ТӘРБИЕЛІК МӘНІНЕ ТАРИХИ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ТАЛДАУ

Қазіргі уақытта бүкіл тарихи, мәдени - адамгершілік, рухани құндылықтарымыз жаңа ғасыр, жаңа заман тұрғысынан қайта бағаланып, ұлтымыздың төл мәдениеті, салтымыз, тіліміз, ұлттық намысымыз, табиғи ортамыз, ұлттық мәдениетіміз бекіп, жаңғырып, дамып, өркендеуде.

Қазақстан Республикасының «Білім туралы» заңында: «Білім беру жүйесінің міндеттері ретінде азаматтық пен елжандылыққа, өз Отаны – Қазақстан Республикасына сүйіспеншілікке, мемлекеттік рәміздерді құрметтеуге, халық дәстүрлерін зерделеу, мемлекеттік тілді, басқа да тілдерді меңгеруді» - міндеттейді [1].

Ал, бүгінгі таңда жеке тұлғаны дамытуды жаңаша көзқараспен қарап, оны әлемдік ғылым мен прогресс деңгейіне сәйкес білім мен ғасырлар бойғы қалыптасқан тәрбие әдістері мен тәсілдерін ұштастырып, өмір тәжірибесі сынынан өткен әдептілік, сыпайылық, адалдық пен инабаттылық, іскерлік, мейірімділік, дарындылық, қайырымдылық, еңбексүйгіштік, үлкенді сыйлау, оған ілтипат көрсету сияқты қасиеттерді, сондай-ақ, жас ұрпақтан өркениетті қоғамның ерікті, өз бас бостандығын қорғай алатын, бүкіл адамзат құндылығын бағалай алатын дені сау, ой еңбегі мен дене еңбегіне бірдей қабілетті азамат тәрбиелеу қажет.

Әрбір әдепті ұрпақ халық дәстүрін, ата кәсібін, халық мұрасын жоғары бағалайды. Ата кәсіп – атадан балаға ауысып келе жатқан тіршілік мұрасы, мұрагер жалғастыратын дарынды әрекет болса, халық дәстүрі имандылыққа, қайырымдылыққа, мейірімділікке тәрбиелейді. Қазақ халқының әдет-ғұрып, салттары мен дәстүрлері өзінше бір ғажайып әлем.

Қазіргі қайта өркендеу, ұлттық мәдениет пен салт-сананың жаңғыру кезеңінде баспа беттерінде ұлттық ойындар, оларды қолдану жөнінде жазылған бірсыпыра мақалалар, құнды еңбектер пайда бола бастады. Солардың ішінде Е.Сағындықовтың (1991 ж.) «Қазақтың ұлттық ойындары» атты оқу құралында халқымыздың тарихи-мәдени мұраларының бірі және халық педагогикасының құрамды бір бөлігі ұлттық ойындардың тууы, дамуы, олардың ауыз әдебиетіндегі үлгілері, қазақтың ұлттық ойындарының зерттелуі мен жиналуы, олардың жинаушылары туралы сөз болады. Автор қазақтың ұлттық ойындарының тақырыбына, мазмұнына және ондағы көзделген мақсатына байланысты негізінен үш салаға топтастырып қарастырған. Олар: ойын-сауық, тұрмыс-салт ойындары, дене шынықтыру, спорт ойындары және оймен келетін ойындар екеніне, олардың баланы тәрбиелеудегі маңызына тоқталған. Ол халық педагогикасының құрамдас бөлігі екенін, оларды ана-тілі, математика, дене тәрбиесі сабақтарында және ұлттық ойындарды тәрбие жұмысында үзіліс кездерінде, ұзартылған күн топтарында, ертеңгіліктер мен кештерде пайдаланудың әдістемесі жасалған.

Халықтық тәрбиенің қайнар көзі: ұлттық дәстүрлер, әдет-ғұрыптар, ауыз әдебиетінің туындылары, өнер түрлері, ұлттық ойындар, отбасы тәрбиесі, тағы басқалары.

Ойын - тіршіліктің нышаны, еңбекке бейімделудің белгісі, дене шынықтыру мен сергудің құралы. Кез-келген қазақ халқының ұлттық ойындарының тәрбиелік мақсаттары бар. Мысалы: “Асық” ойыны бағдарлыққа, дәлдікке, мергендікке, ептілікке үйретсе, доппен ойын бүкіл дененің тұтас қимылдап, шынығуына себепші болады. Ойнаудың түрлерін:

«қауымдасып ойнау, одақтасып ойнау, жеке ойнау» деп, мазмұнына қарай оларды «тұрмыстық ойындар, шынығу ойындары, кәсіптік ойындар», ал жас ерекшеліктеріне байланысты «спорттық ойындар» деп бөледі.

Ойын – халықты рухани әдептілікке, әділеттілікке баулитын тәрбиелік құралы. Сондықтан әрбір ойынның мәнін-мазмұнын түсініп, ойын кезінде қызбалыққа, дәрежелікке салынбай, әр ойынның тәртібіне әдеппен, қызыға қарап, мәдениетті түрде ойнау қажеттігіне көңіл бөлініп отырған.

Халқымыздың өткен заманда жасаған өнегелі тәжірибесі бізге қалдырған ой-парасаттық мұрасы мол. Бүгінгі ұрпақ бұрынғылардың ақыл-кеңесіне құлақ асса, адаспай, абыржымай, жаңылмай, жаза баспай арман–тілегіне неғұрлым тезірек жетуге жол табады екен. Әр замандағы ақылмандар айтып кеткен даналық сөздер тірліктің барша саласына қатысты, халықтың тәлімі қарастырмайтын бірде-бір мәселе жоқ. Өйткені тәрбие - өмірдің өзекті мәселесі. Олар өмір сүру үшін ғана жазбаған, керісінше, жазу үшін өмір сүрген. Өмір сүруді - өмірдің өзінен үйрену керек деп ескерген, өнегелі ғибраттарын, кітаптарды ауызша сөзбен қалдырған.

Ширек ғасыр бұрын ұлы ойшылдарымыз Әл - Фарабиді, Махмұд Қашқари, Ахмет Иүгінеки, Құлқожа Ахмет Иассауи, Сүлеймен Бақырғани, Мұхаммед Хайдар Дулати, Ыбырай Алтынсарин, Абай Құнанбайұлы, Шәкәрім Құдайбердиев жеке тұлғаны қалыптастыру үшін тәрбиелік мәні зор нақыл сөздерін, педагогикалық еңбектер, әдептілік, ұлттық тәрбие, тәрбиелік өнегелер, тәлімдер, ойлар, еңбектер жазып қалдырған [2].

Әл-Фараби: “Оқу, білім алу, ғылым адамы болу адамгершілік және тәрбие мәселелерімен тығыз байланысты”, - деп көрсетеді. “Ғылымды үйрену үшін адамның арының тазалығы қажет”, - дейді ұлы ұстаз. Тәрбиелеу – жеке адамның кісілігін қалыптастыру деп көрсетіп, “дене тәрбиесі” ұғымын кең көлемде “дене саламаттығы” деп, дене тәрбиесі мен ақыл-ой тәрбиесі бір-біріне толық тәуелді, бірінсіз-бірінің қасиеті адам бойына толық дарымайды. Баланың дене күші мен рухани күшін қосарлана дамытуға бағытталған тәрбие ғана шынайы өмірмен, ұлттық психологиямен еңбекпен ұштасуын жүйелі түрде қамту қажет деген. Әл Фарабидің әлемге әйгілі еңбектерінің халық педагогикасының мөлдір бастауы екенін жоғары бағалап, оның тәрбиелік, білімдік қуатын мәңгі пайдаға асыру – ұстаз бен шәкірттің міндеті.

Махмұд Қашқари түркі тіл ғылымының негізін қалаумен қатар, халық педагогикасының тәрбиелік мәнін жоғары бағалап, халық педагогикасының “өткеннен өнеге алу” мақсатын орындайтын поэтикалық шығармалары – ұлттық тәлім-тәрбие ісінде маңызы арта беретіндігін айтқан.

Ахмет Иүгінекидің біздің заманымызға жеткен “Хибатул - хақайық” атты кітабы – тәлім-тәрбие, адамгершілік, білім, денсаулығы туралы өнегелерді өлең өрнектерімен жеткізіп, ұрпақты ұлағаттыққа тәрбиелейтін аса құнды даналық мұра [3].

Құлқожа Ахмет Иассауи өзінің өсиеттерінде: “Тән мен жаның бірге жүрсе, көңілің шат” деп, дене және жан тазалығы - адам өмірінің бақыты екендігін уағыздайды.

Ақылшы ғұлама ұстаз-ақын, әмбеге аян әулие бабамыздың өсиеттері өскелең өмірімізге өнеге, өсер өрендерімізге – тәлім-тәрбие, ісімізге – нұсқа.

Ұлы тәлімгер Мұхаммед Хайдар Дулати тарихи тұлғалар туралы мәлімет бергенде, олардың тәлім-тәрбиелік ерекшеліктерін көркем сипаттап, болашақ ұрпаққа оларды үлгі-өнеге қылып көрсете білген.

Ал, Ыбырай Алтынсарин еңбектерінде діннің тәрбиелік мәнін жоғары бағалады. Ұлағатты ұстаз ислам дінінің аяттарындағы адамгершілік, имандылық, қайырымдылық, мейрімділік қағидаларын өзінің педагогикалық көзқарастарына негіздей отырып, терең түсіндірді. Мысалы, “Намаз оқу мен ораза тұту парыздарының рухани тәрбиелікте, денсаулыққа да мәні зор екенін, жан мен тәнді шынықтыратынын» былай деп көрсеткен: «Тысқары парыз: дегені дұрыс қимылдату, қолды, аяқты, басты қимылдату – бұл тән тәрбиесіне арналады; ал ішкі парыздың ой-пиғылды намазға арнап, беріліп оқуы – жан тәрбиесіне арналады» [4].

Ұлы Абай Құнанбайұлы халық педагогикасына үлкен мән беріп, озық үлгілерін насихаттап, жеке тұғаның өзін-өзі тәрбиелеуіне аса зор мән беріп, бойдағы, денедегі күш-қуатын ойсыз, ақылсыз бөлек қарауға болмайтынын шығармаларында жазып көрсеткен.

Сондықтан да халқымыздың ұлы қайраткерлері А. Байтұрсынов, М. Дулатов, М. Жұмабаев, Ж. Аймауытов, С. Торайғыров, т.б. бала тәрбиесінде халықтық салт-санасы, әдет-ғұрпы, дәстүрлері, атадан балаға қалған әдеби мұралар, ана тілінің атқаратын маңызын көрсетіп, оны қалай іске асыру жолдарына байланысты еңбек еткендері белгілі.

Ахмет Байтұрсынов «Әдебиет танытқыш» атты еңбегінде қазақтың ауыз әдебиеті – халық даналығы, тәрбие негізі екенін ерекше бағалап, оның түрлерін былай жіктеді: ертегі, аңыз-әңгіме, өтірік өлең, үгіт өлең, үміт өлең, толғау, терме, ділмәр сөз, тақпақ, мақал, мәтел, той бастар, жар-жар, неке қияр, бет ашар, жоқтау, жарапазан, бата, жын шақыру, құрт шақыру, дерт көшіру, бесік жыры. Сондай-ақ, сол еңбегінде ұлттық әдет-ғұрыптарға байланысты әдет-ғұрып сөздердің: той бастар, жар-жар, бет ашар, неке қияр, жоқтау, жарапазан, т.б. жан-жақты мазмұнына, тәлімдік мүмкіндіктеріне тоқталады.

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 [5].

Ғылыми мақаламызды қорытындылай келе теориялық тұрғыда зерттеу мен педагогикалық жұмысының нәтижесі бойынша мынадай шешім жасауға мүмкіндік берді:

Зерттеу барысында ұлттық ойындар негізінде қозғалыс дағдыларын тәрбиелеудің теориялық негізділігі тұлғаның-бағдарлық, іс-әрекеттік, рухани-адамгершілік құндылықтар тұрғысынан айқындалды. Ғылыми-педагогикалық талдаулар нәтижесінде «ұлттық ойындар» ұғымының мәні, мазмұны ашылып, жеке тұлғаны қалыптастырудағы шешуші роль атқаратыны анықталды.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. «Дене тәрбиесі сабақтарында ұлттық ойындардың қолдану әдістемесі». Оқу-әдістемелік құрал. 2019 Байзақова Н.О.
2. «Ұлттық спорт түрлерінің әдістемесі». Қуанышов Т. Ш. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі.- Алматы: 2002, 66 б
3. «Ұлттық спорт ойындары оқу құралы». Алматы 2020, Б.А. Шилібаев.
4. «Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиялық негіздері». Оқу құралы. Алматы, 2019. Г.Е.Садықанова.
5. https://massaget.kz/mangilik_el/tup_tamyir/43388/

Левченко А.Р.

студентка 2 года обучения

Научный руководитель: Кифик Н.Ю.

к.п.н., КРУ им.А.Байтұрсынұлы

кафедра теории и практики физической культуры и спорта

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО ГАНДБОЛА В КАЗАХСТАНЕ НА ПРИМЕРЕ КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ

Гандбол в СССР прошел ряд этапов становления, начиная с его введения из-за границы в начале 20 века. Игра начала развиваться в городах Харькове и Львове в 1909 году под названием "Ганд-боол". Сначала игра применялась в уроках гимнастики, а затем была использована в харьковских гимназиях в качестве средства физического воспитания.

В СССР игра в гандбол 11 на 11 начала развиваться с 1922 года. Первые встречи проводились на опытно-показательных площадках Всевобуча в Москве. В 1928 году

гандбол был включен в программу I Всесоюзной спартакиады, в которой приняли участие 350 команд.

Гандбол также получил распространение среди детей, появились детские спортивные школы. В 1965 году гандбол был включен в программу Всесоюзной спартакиады школьников, а с 1971 года гандболисты стали регулярными участниками спартакиад народов СССР.

Дебют сборной СССР в официальных международных соревнованиях по гандболу 11 на 11 состоялся на III Всемирных играх молодежи в Москве в 1957 году, где женская команда заняла 3-е место.

С момента появления гандбола в Каз ССР в 1927 году этот вид спорта активно развивался в стране. В 1930-е годы была организована первая команда по гандболу в Казахстане, а в 1934 году проведен первый чемпионат республики.

Первые предпосылки развития гандбола появились в городе Шымкент. И уже оттуда этот вид спорта перебрался в город Алматы. По словам тренера Веры Владимировны Андрейчик, в КазССР был хорошо развит детский гандбол, наши спортсмены занимали призовые места на Чемпионатах СССР и Спартакиадах народов СССР, показывая отличный результат, приглашались в молодежные сборные СССР.

В 1950-е годы гандбол стал одним из самых популярных видов спорта в Казахстане. В это время появились первые гандбольные секции в ДЮСШ и средних школах, а также проводились областные и республиканские соревнования. В 1960-е годы казахстанские гандболисты начали принимать участие в международных соревнованиях. В 1961 году казахстанская сборная заняла 6-е место на первенстве СССР, а в 1967 году заняла 4-е место на чемпионате мира.

В 1970-е годы гандбол продолжил свое развитие в Казахстане. Была создана женская гандбольная команда "Буревестник" в городе Алматы, которая стала победителем первой лиги, тем самым заслужив путевку в высшую лигу СССР. Также команда стала двухкратным серебряным призером кубка СССР по гандболу. В эти годы гандбол в Казахской ССР достиг пика своей популярности. Команды из республики стали появляться на международных соревнованиях и демонстрировать хорошие результаты. В 1978 году женская сборная Казахстана стала победителем первенства при Союзе рабочих и крестьян Центральной Азии и Казахстана по гандболу.

Важную роль в развитии женского гандбола в КазССР сыграли такие выдающиеся тренера как: Яниев Л.Н, Черников А.К, Кукушкин В.Л, Кашуцкий Ю.П.

После распада СССР в 1991 году Казахстан провозгласил свою независимость. Гандбол продолжал развиваться в новой независимой республике, проводились национальные чемпионаты и соревнования. Казахстанские гандболисты также продолжали участвовать в международных соревнованиях, представляя свою страну на Олимпийских играх и чемпионатах мира.

Женский гандбол в Казахстане начал активно развиваться с конца 1990-х годов. В этот период образовались первые профессиональные команды и проводились первые национальные чемпионаты. За последние годы женская команда Казахстана стала одним из сильнейших коллективов в Азиатской федерации гандбола (АНФ).

Одним из факторов развития гандбола в стране стало строительство спортивных комплексов и залов, а также улучшение финансирования спорта. Это позволило создать условия для тренировок и проведения соревнований на высоком уровне.

Важную роль в развитии женского гандбола в Казахстане сыграло также участие команды в международных турнирах и чемпионатах. Казахстанская женская сборная уже несколько раз принимала участие в Олимпийских играх и Мировых чемпионатах по гандболу, что подтверждает высокий уровень игры команды.

В 1992 году на территории Казахстана была сформирована федерация гандбола РК, деятельность которой направлена на развитие данного вида спорта, входящего в программу летних Олимпийских игр. Первым президентом ОО «Федерация Гандбола Республики

Казахстан» был Есет Амиржанов, которого в 2000 году сменила занимающая эту должность и по сей день Гульнара Исмагуловна Турлыханова.

Сегодня женский гандбол активно развивается в девяти областях Казахстана: Костанайской, Карагандинской, Ақмолинской, Ақтүбінской, Павлодарской, Қызылординской, Түркістанской, Восточно-Казахстанской и Алматынской.

На данный момент Казахстан занимает почетное 25 место в мировом рейтинге стран по гандболу это обусловлено достижениями наших спортсменов.

Важно отметить, что единственным годом, когда женская сборная Казахстана принимала участие в Олимпийских играх, был 2008 год. Кроме того, команда женского гандбола из Казахстана активно участвовала в многочисленных соревнованиях разного уровня, включая участие в Чемпионате мира.

На Азиатских играх, прошедших в сентябре 2023 в Ханчжоу (Китай) сборная Казахстана заняла 4 место, обыграв Узбекистан и Таиланд.

Развитие гандбола в Костанайской области берет свое начало в 70-х годах прошлого столетия. В тот период авангардистами игры в ручной мяч были мужчины, но сегодня в этом деле преуспевают и женщины.

Современная история Костанайского гандбола началась в 1992 году, тогда была создана федерация гандбола Костанайской области, которую 30 лет возглавлял спортивный деятель Юрий Александрович Харьяков. Рассматривая историю гандбола в Костанайской области, нельзя не упомянуть Веру Владимировну Андрейчик – заслуженного тренера Республики Казахстан, которая сыграла ключевую роль в развитии женского гандбола в городе Костанай.

Благодаря усилиям Веры Владимировны команда женского гандбола в Костанайе стала одной из самых сильных в области. Они достигли высоких результатов на местных и региональных соревнованиях, и их успехи не остались незамеченными.

На данный момент в Костанайской области открыты отделения гандбола в г. Костанай (КГУ ДЮСШ №1 им. К.Оспанова), в селе Октябрьское Карасуского района и в п. Кушмурун Аулиекольского района. Количество тренеров, состоящих в штате: 7. Общее количество тренеров: 10. Количество тренеров в сельской местности: 2. Общее количество занимающихся гандболом составляет 250 учащихся.

Достижения Костанайских гандболисток выходят уже за пределы области. Их результаты отмечены на республиканских и даже на международных соревнованиях разного уровня. Так, на чемпионатах Республики Казахстан среди девочек 7–13 лет завоёвано 7 золотых медалей, 2 серебряных, 1 бронзовая медаль.

Среди девушек 14–16 лет завоёвано: 6 золотых медалей, 2 серебряных 3 бронзовых.

Среди Юниорок 17–19 лет завоёвано 5 золотых медалей. Таким образом, Костанайские спортсменки продемонстрировали отличные результаты на чемпионатах Республики Казахстан в разных возрастных группах.

Команда Костанайской области завоевала серебряную медаль на Кубке Независимости Республики Казахстана и золотую медаль на Спартакиадах учащихся школ и колледжей среди женских команд и 1 бронзовую медаль на Молодежных играх среди женских команд.

Известны достижения команды Костанайской области в Высшей лиге среди женских команд, где было завоёвано: 2 золотых, 3 серебряных и 2 бронзовых медалей. В 2021 году в Костанайе прошел Чемпионат РК по гандболу среди спортсменок 2002 года рождения и младше. В ДЮСШ №1 имени К. Оспанова каждая из команд-претенденток на медали провела по пять игр. Хозяйки соревнования – гандболистки отделения ДЮСШ №1 – с начала турнира одержали четыре победы и закрепили абсолютный успех. В матче с командой из Алматынской области они победили с разницей в восемь мячей. В этом же году команда Костанайской области заняла 1 место в высшей лиге. 29-й чемпионат Казахстана по гандболу среди женских команд первой лиги проходил поэтапно в нескольких городах республики и завершился в городе Костанайе 5 декабря. Матчи проходили в стенах ДЮСШ

№1. Основная борьба за чемпионство развязалась между сборными Костанайской и Актюбинской области, интрига сохранялась до последних игр. «В заключительном туре девушки не проиграли ни одного матча и вырвались в лидеры» - поясняет Асхат Нуртазин корреспондент журнала Наш Костанай.

Команда Костанайской области преуспела и в международных турнирах завоевав на Международном фестивале гандбола в городе Тольятти серебряную и бронзовую медаль.

В заключение, можно отметить, что Костанайская команда по гандболу достигла большого успеха благодаря ряду факторов. Во-первых, это высокая профессиональная подготовка и талант игроков команды. Костанайские гандболисты отличаются отличной физической формой, владеют техническими навыками и обладают стратегическим мышлением, что позволяет им эффективно играть и добиваться результатов.

Кроме того, команда активно работает над своим развитием и совершенствованием. Тренерский штаб тщательно анализирует игры команды и постоянно внедряет новые тактики и стратегии, чтобы быть на шаг впереди соперников. Регулярные тренировки и участие в соревнованиях позволяют команде набирать опыт и становиться все сильнее.

На данный момент в Костанайской области 40 кандидатов в мастера спорта, 50–мастеров спорта, 1- мастер спорта международного класса. Воспитанницы Костанайской области, начиная с 2010 года, систематически входили в состав сборных Республики Казахстан по гандболу (национальная, молодежная и юниорская), которые становились призерами чемпионата Азии среди молодежных и юниорских сборных соответственно, принимали участие в чемпионатах мира.

*Лептиков В.В.,
Деветьяров И.С.
ст. преподаватели
Клепиков В.В.*

*преподаватель кафедры физической культуры
КРМУ, г. Алматы, РК*

СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Введение. Спорт высших достижений является неотъемлемой частью современного общества, предлагая развлечения, вдохновение и примеры человеческих возможностей. Однако этот элитный уровень спорта также сталкивается с рядом проблем, которые угрожают его целостности и долгосрочной жизнеспособности. В этой статье мы рассмотрим текущее состояние спорта высших достижений, проанализируем его основные проблемы и обсудим перспективы будущего.

Состояние спорта высших достижений. Спорт высших достижений достиг беспрецедентного уровня популярности и коммерческого успеха. Глобальные спортивные события, такие как Олимпийские игры и чемпионаты мира, привлекают миллиарды зрителей и генерируют огромные доходы. Спортсмены высших достижений стали знаменитостями и иконами, пользующимися всемирным признанием и влиянием.

Однако за этим блеском скрываются серьезные проблемы, которые бросают вызов основам спорта высших достижений.

Проблемы спорта высших достижений.

Высокие физические и психологические нагрузки.

Спортсмены высших достижений подвергаются экстремальным физическим и психологическим нагрузкам. Интенсивные тренировки и соревнования могут привести к травмам, выгоранию и проблемам с психическим здоровьем. Исследования показывают, что спортсмены высших достижений имеют более высокий риск депрессии, тревоги и других психических расстройств по сравнению с населением в целом.

Допинг.

Использование запрещенных веществ для повышения производительности является серьезной проблемой в спорте высших достижений. Допинг подрывает целостность спорта и создает неравные условия игры для чистых спортсменов. Несмотря на строгие меры по борьбе с допингом, эта проблема остается широко распространенной, бросая тень на репутацию спорта.

Коммерциализация.

Спорт высших достижений стал крупной индустрией, где деньги и слава часто преобладают над спортивным мастерством. Коммерциализация привела к чрезмерному освещению и эксплуатации спортсменов, а также к давлению на них с целью достижения результатов любой ценой. Это может привести к этическим проблемам и поставить под угрозу благополучие спортсменов.

Неравенство.

Возможности для занятий спортом высших достижений часто неравномерно распределены. Спортсмены из неблагополучных слоев общества и развивающихся стран могут сталкиваться с барьерами, такими как отсутствие доступа к качественным тренировочным объектам, тренерам и финансовой поддержке. Это неравенство ограничивает возможности для талантливых спортсменов и подрывает инклюзивность спорта.

Эксплуатация.

Молодые спортсмены могут подвергаться эксплуатации со стороны тренеров, агентов и других лиц, которые ставят прибыль выше их благополучия. Эта эксплуатация может включать чрезмерные тренировки, психологическое давление и финансовые манипуляции. Она может иметь разрушительные последствия для физического и психического здоровья спортсменов.

Отсутствие образовательных возможностей.

Спортсмены высших достижений часто жертвуют образованием, чтобы сосредоточиться на своей карьере. Это может ограничить их возможности после выхода на пенсию и сделать их уязвимыми для финансовых трудностей и других проблем. Необходимо уделять больше внимания обеспечению образовательной поддержки спортсменов высших достижений, чтобы они могли добиться успеха как в спорте, так и за его пределами.

Перспективы спорта высших достижений.

Несмотря на проблемы, с которыми сталкивается спорт высших достижений, существуют и перспективы для его будущего.

Технологические достижения.

Технологии могут сыграть важную роль в улучшении тренировок, предотвращении травм и повышении производительности спортсменов. Носимые устройства, анализ данных и виртуальная реальность могут помочь спортсменам оптимизировать свою подготовку и достигать новых высот.

Этические реформы.

Усилия по борьбе с допингом и продвижению этического спорта могут помочь восстановить его целостность. Более строгие меры по обеспечению соблюдения правил, независимое тестирование и образовательные программы могут создать более справедливую и честную среду для спортсменов.

Инклюзивность.

Спорт высших достижений становится более инклюзивным, предоставляя возможности для спортсменов с ограниченными возможностями и из разных слоев общества. Паралимпийские игры и другие соревнования создают платформу для спортсменов с ограниченными возможностями, чтобы продемонстрировать свои способности и вдохновлять других.

Образовательная поддержка. Программы могут быть разработаны для поддержки спортсменов высших достижений в продолжении образования во время и после их карьеры. Эти программы могут включать гибкие учебные планы, стипендии и наставничество, чтобы помочь спортсменам добиться успеха как в спорте, так и в академической сфере.

Повышение осведомленности.

Кампании по повышению осведомленности могут помочь просветить общественность о проблемах и перспективах спорта высших достижений. Эти кампании могут сосредоточиться на пропаганде этических ценностей, важности благополучия спортсменов и инклюзивности в спорте.

Социальная ответственность.

Спорт высших достижений может играть положительную роль в обществе, вдохновляя молодежь, продвигая здоровый образ жизни и объединяя людей. Спортсмены высших достижений могут быть послами мира, терпимости и понимания, используя свою платформу для содействия социальным изменениям.

Заключение. Спорт высших достижений является сложным и многогранным явлением, которое сталкивается с рядом проблем и возможностей. Высокие физические и психологические нагрузки, допинг, коммерциализация, неравенство, эксплуатация и отсутствие образовательных возможностей представляют собой серьезные проблемы, которые угрожают целостности и долгосрочной жизнеспособности спорта. Однако технологические достижения, этические реформы, инклюзивность, образовательная поддержка, повышение осведомленности и социальная ответственность предлагают перспективы для будущего спорта высших достижений. Принимая меры для решения проблем и реализации этих перспектив, мы можем создать более справедливый, этический и вдохновляющий спорт высших достижений для всех.

Мартыненко И.И.

*ст. преподаватель кафедры физвоспитания и спорта
КазНУ им. аль-Фараби г Алматы РК*

Рыбинцева М.Г.

Плехова С.В., Бородина Э.В.

*ст. преподаватели кафедры физического воспитания
КазНТУ им.К.Сатпаева, Алматы, РК*

ИССЛЕДОВАНИЕ СТРУКТУРЫ И ДИНАМИКИ РАЗЛИЧНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И МЕХАНИЗМОВ ИХ ВЗАИМОСВЯЗИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Ключевые слова: физическая подготовка, баскетбол, структура и динамика двигательных качеств юных баскетболистов, тесты для оценки общей и специальной физической подготовленности.

Введение. Является установленным фактом, что в современном баскетболе решающим фактором успеха является атлетизм и исполнительское мастерство спортсменов. Нахождение и разработка принципиально новых путей повышения атлетической подготовленности баскетболистов, начиная с детского возраста, может помочь решить проблему. Определяющим эффективностью подобных путей может быть экспериментальное исследование особенностей физической подготовленности баскетболистов различного возраста.

Проблема совершенствования физической подготовки баскетболистов нуждается не только в анализе научно-методической литературы, но и изучение структуры и динамики двигательных качеств юных баскетболистов различного возраста.

Цель исследования: Исследование динамики физической подготовленности юных баскетболистов различного возраста в процессе годового цикла тренировок.

Задачи исследования: 1. Изучить структурно-динамические особенности физических качеств юных баскетболистов различного возраста.

2. Анализ содержания физической подготовки юных баскетболистов на различных этапах онтогенеза и периодах годового макроцикла.

Методы и организация исследования. Батареи тестов для оценки общей и специальной физической подготовленности баскетболистов достаточно обоснованы и проверены, поэтому в данном случае было необходимо только внести некоторые коррективы, обусловленные спецификой темы настоящего исследования.

Физическая подготовленность баскетболистов определяется такими условно выделенными двигательными качествами, как скорость, прыгучесть, скоростная выносливость, «прыжковая» выносливость. Для их оценки рекомендованы к применению следующие тесты: прямолинейный бег на 20 м и 60 м с высокого старта (скорость); выпрыгивание вверх с лентой Абалакова (прыгучесть); прыжок в длину с места (прыгучесть); 40 секундный «челночный» бег либо 2x40с (скоростная выносливость); прыжки с места вверх толчком двух ног – на наибольшее количество прыжков подряд при условии обязательного касания пальцами руки обусловленной отметки на баскетбольном щите (прыжковая выносливость), перемещения в баскетбольной стойке (5 м x 6).

Исследования проводились в период 2023 – 2024 года в БК «Алматинский Легион», в учебных группах НП 2, УТГ 3 и СС 1.

Всего обследовано 44 баскетболиста младшей возрастной группы, 28 – средней, 22 – старшей.

На протяжении констатирующего эксперимента нами проводилось тестирование физической подготовленности юных баскетболистов – учащихся спортивного клуба по баскетболу. Тестирование осуществлялось в соответствии с описанными выше тестами.

Комплексные обследования, включающие в себя определенные «батареи» тестов применялись в соответствии с возрастными показателями, определенными периодами и этапами подготовки к соревнованиям. Календарный план комплексных обследований включали типовые наборы тестов для получения контрольных нормативов (КН) на различных этапах годового цикла. Каждая батарея включает в себя тесты, позволяющие прежде всего, оценить эффект тех средств подготовки, которые применялись в данном возрасте в данный момент времени.

Наиболее развернутые батареи тестов применялись в начале и конце учебного года, а также летом, в период наиболее объемной работы по развитию физических качеств юных баскетболистов.

Анализ показателей физической подготовленности по данным тестирования проводился нами в двух аспектах: сравнение данных, усредненных как «срез» для определенного возраста, сравнение динамики результатов на протяжении годового цикла. Это позволяет, с одной стороны, установить картину физического развития типичную для той или иной возрастной группы, и с другой стороны, выявить динамические особенности физического развития юных баскетболистов на протяжении всего периода обучения в спортивной школе.

Результаты и их обсуждение. Исследования динамики отдельных физических качеств у баскетболистов различного возраста проводились на протяжении годового цикла (исключение составляли летние месяцы июнь-июль – август). Как показал анализ результатов тестирования, в большинстве случаев экспериментальные данные не отличаются выраженной динамикой.

Показатели баскетболистов младшего возраста, при анализе дают основание утверждать, что в этот период дети имеют все предпосылки для тренировки с достаточным объемом средств по воспитанию выносливости: «Челнок» 1x40с (м) - 116,13 м, прирост - 19,40%.

В среднем возрасте обнаруживается заметный прирост показателей скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места - 185,96 см -18,37%, высоты подскока 38,49 см – 5,13%. Наиболее благоприятной в этом возрасте, для 13-летних подростков, будет система средств, включающих в себя беговые и прыжковые упражнения. Учитывая результаты тестов «челночный бег», «бег 6 x 5 м», можно считать, что 13-летний возраст является именно тем периодом, когда стратегия физической подготовки должна смещаться от преимущественного использования средств ОФП к средствам СФП.

В старшем возрасте 16-17 лет происходит дальнейшее развитие физических качеств. Наиболее резкий скачок наблюдается в показателях скоростно-силовых качеств, что дает основание для рекомендаций в качестве доминирующих применение средств скоростно-силовой подготовки и рекомендовать в старшем возрасте совершенствование средств физической подготовки с направленностью на преимущественное применение силовых упражнений и упражнений на развитие специальной выносливости.

Выводы: Исследование структуры и динамики различных физических качеств и механизмов их взаимосвязи в процессе подготовки юных баскетболистов показало необходимость использования целенаправленного развития отдельных двигательных способностей и их сочетаний в те возрастные периоды, которые являются наиболее благоприятными для такого развития (так называемые сенситивные периоды). Физическая подготовленность юных баскетболистов отличается гетерохронной динамикой, которая определяется как факторами возрастного развития, так и факторами воздействия специфической спортивной деятельности, что необходимо учитывать при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса с юными баскетболистами.

*Монгуш В.Б. воспитатель
ФГКОУ Кызылское президентское кадетское училище
Мехмет Туркмен
доктор, профессор Университет Мус Альпарслан
Мендом Э.В.
врач-кардиолог ГБУЗ Московской области
«Реутовская клиническая больница»*

ТУВИНСКАЯ БОРЬБА «ХУРЕШ» КАК СРЕДСТВО ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. Статья посвящена изучению проблемы патриотического воспитания младших школьников в котором рассмотрены методические аспекты патриотического воспитания как педагогического процесса, а также структурные компоненты патриотического воспитания. Обоснована роль этнопедагогических средств воспитания и развития личности младших школьников, а в частности изучен воспитательный потенциал тувинской борьбы «Хуреш» относительно проблемы реализации патриотического воспитания, обучения в начальной школе.

Ключевые слова: воспитание, процесс, проблема, младший школьник, средство, личность, потенциал, борьба, начальная школа, физические упражнения, физические качества, традиции, обычаи, общество, патриотизм, народ.

При реализации воспитания младших школьников на современном этапе развития отечественного общества и системы образования целесообразным является применение национального компонента тувинской борьбы «Хуреш» как средства повышения двигательной активности детей, формирования положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями и воспитание эстетических, волевых и нравственных качеств личности.

Целью данной статьи является изучение воспитательного потенциала тувинской борьбы «Хуреш», а также особенностей их применения в рамках реализации патриотического воспитания обучающихся начальных классов на занятиях физической культуры.

Анализ научно-педагогической литературы позволяет утверждать, что младший школьный возраст является благоприятным периодом для формирования компонентов патриотического воспитания: любви и уважения к своему народу, его исторических аспектов, ответственного и гуманного отношения к природе, старшему поколению, традициям, обычаям и обществу в целом. У детей в этом возрасте формируются простейшие моральные-волевые качества, так как личность младшего школьника развивается и постоянно испытывает формирующее воздействие не только условий внешней среды, но и комплекса целенаправленных воспитательных действий, в этой связи трансформируется и психическая структура морально-волевых качеств, что соответствующим образом отражается на поведении и деятельности учащихся [1].

Так, в контексте учета подходящего возрастного фактора для воспитания патриотизма младших школьников подчеркнем, что сегодня актуальной психолого-педагогической проблемой является поиск эффективных средств формирования компонентов патриотической воспитанности. В условиях современной жизни одним из ключевых направлений совершенствования общества стало духовное возрождение народных традиций и основ народного воспитания. В современной педагогике сегодня реализовано обоснование высокого потенциала средств народной педагогики. Реализация воспитательной работы на основе этнокультурных средств позволяет младшим школьникам приобретать общественный опыт, наследовать духовные традиции своего народа, повышать уровень национальной культуры меж человеческих отношений, обретать личностные черты ответственного гражданина.

На основе вышесказанного можно утверждать, что тувинская борьба «Хуреш» как одно из этнопедагогических средств может выступать эффективным воспитательным средством, в частности, в контексте патриотического воспитания младших школьников.

На нынешнем этапе развития отечественного образования патриотическое воспитание является одним из неизменных направленностей воспитательной работы, которая должна осуществляться на ступени начального образования [4].

Традиции, обычаи и обряды всегда играли важную роль в гражданском становлении тувинского этноса, в формировании его нравственных, эстетических, трудовых и физических качеств, в социализации личности в целом. Поэтому сегодня так необходима объективная оценка исторической роли этих феноменов, изучение образовательного, воспитательного и развивающего влияния педагогической культуры прошлого на успешность решения современных проблем воспитания детей.

Так, в контексте учета благоприятного возрастного фактора для воспитания патриотизма младших школьников подчеркнем, что сегодня актуальной психолого-педагогической проблемой является поиск эффективных средств формирования компонентов патриотической воспитанности. В условиях современной жизни одним из ключевых направлений совершенствования общества стало духовное возрождение народных традиций и основ народного воспитания.

Тувинские народные традиции физического воспитания направлены на приобщение подрастающего поколения к верховой езде, стрельбе из лука, уходу за животными, приемам и техническим тонкостям национальной борьбы и др., которые в комплексе воспитывали у детей выносливость, чувство товарищества, уважения к старшим, патриотизма и другие качества.

Тувинская борьба «Хуреш» является популярным среди подрастающего поколения, так как дети с малых лет знают, видят и хорошо знакомы этим видом спорта, их нужно включать в разминку урока физической культуры.

Хуреш – это самобытная тувинская традиция, своеобразный кодекс чести. Все знают, что схватка борцов – это не только борьба двух человек друг с другом, это прежде всего сражение двух духовных сил. Они по-настоящему понимают очарование мгновенного столкновения ловкости, смелости, сил, духовности, морали [3].

Бороться тувинские дети начинают с раннего детства, такая тяга к национальной борьбе у тувинцев в крови. Дети постепенно получают необходимые знания о правильном, гармоничном сложении и развитии тела, об изяществе движений, о красоте поступков настоящих борцов-хурешистов, воспитанных на лучших традициях народа (национального спорта). Дети, занимаясь борьбой «Хуреш» понимают его сущность, технику, воспитательную направленность с традиционной точки зрения. Учителя, тренеры, которые проводят занятия, не только объясняют, показывают технику, тактику борьбы, они также приобщают их знания по морально –волевой подготовке, что это не только сила, борьба, а также уважение друг другу, любовь к своей родине, природе, и это патриотическое воспитание подрастающего поколения.

Национальная борьба «Хуреш» считается одним из наиболее эффективных средств воспитания подрастающего поколения. Детям с раннего возраста необходимо дать возможность поиграть в «Хуреш», помериться силами со своими сверстниками, что сильный использует его только во время соревнования, лежащих не бьют, если упал нужно помочь подняться, вот некоторые особенности национальной борьбы, которые воспитывают у детей духовно- нравственные, патриотические качества. На этой основе они вырабатывают борцовские навыки, преодолевают страх, физически и психически окрепнут [2].

Национальная специфика тувинской борьбы «Хуреш» проявляется в воспроизведении психологических особенностей народа, в его мировоззрении, нравственных нормах, национальном языке, истории народа, культуре, общественной жизни и быту, традициях, религиозных верованиях, обычаях, специфике выражения общечеловеческих идей добра и справедливости, эстетических взглядах, общественных интересах, отношении к природе и родному краю. Все вышеуказанное определяет высокий воспитательный потенциал тувинской борьбы «Хуреш» в частности относительно аспектов патриотического воспитания современных младших школьников.

Таким образом, на современном этапе развития общества актуален поиск действенных средств повышения уровня общей культуры подрастающего поколения, формирования духовности и морально-нравственных качеств, физической культуры детей, а также компонентов патриотической воспитанности. На основе анализа педагогической литературы можем утверждать, что одним из эффективных средств достижения вышеуказанных целей может служить тувинская борьба «Хуреш» в своем единообразии. Применение борьбы «Хуреш» в системе реализации патриотического воспитания младших школьников требует обеспечения специальных организационно-педагогических условий, а также учета возрастных особенностей детей, их физической подготовки и цели использования технических элементов.

Литература

- 1.Алиева С.А. Психолого-педагогические предпосылки воспитания патриотизма у детей младшего школьного возраста // Начальная школа. – 2007. – № 9. – С. 17-22.
- 2.Мендот Эм. Э., Мендот И. Э., Мендот Эл. Э. Национальные виды спорта и игры на уроках физической культуры в 1-2 классах (на примере борьба «Хуреш») // Научно-правовой журнал. Образование и право. №11. - Москва, 2018. – С.299-305.
- 3.Самбу И.У. Из истории тувинских игр// Кызыл: Тувинское книжное изд-во, 1974.
- 4.Лашкова Г.Н. Воспитание патриотизма у младших школьников средствами краеведения // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2011. – № 4. – С. 112-115.

МОҢҒОЛИЯДАҒЫ ҚАЗАҚТАРДЫҢ САЯТШЫЛЫҚ ӨНЕРІ ТУРАЛЫ

Ертеде көшпелі елдер жыртқыш құстармен аң аулап ұстаған олжаларын азық ретінде пайдаланған, уақыт өте келе оны жетілдіре отырып, жоғары дәрежелі саятшылық өнерге айналдырды. Қазақ халқы аң-құс олжасын әртүрлі мақсаттағы тұрмыстық қажетке жаратады.

Аң құстарды аулауға мықты қыран құстарды, тазыларды, иттерді, қақпан, тұзақтарды пайдаланды. Қыран құстарды жақсы баптап, той думанда ел жұртқа көрсетіп, ал бабына келгенде аң аулаға салған.

Сәтті саятшылық кезінде аңшы ерекше көңіл күйге көтеріліп, жан-дүниесі қуанышқа кенеліп, жаны сергіп демалған.

Саятшылыққа арнап балапан баптап, қыран ұшырудың сондай бір әдемі көрінісін ұлы жазушы Мұхтар Әуезов: «Аңшылықтың үміт, қуанышы көп. Ыстық оттай қызулы минөті көп, мағыналы өмір. Аңшылықта кісіні ақын күйіне жеткізетін сезім күйі көп. Бұл – салқындап кеткен кәрі ақылдың өмірі емес, сүйген ғашығыңды сағынып келіп, күліп-ойнап өткізген күндіз-түніндей ыстық сезім өмір» деп жазады [1].

Маңғолияда елінде тұратын казак ұрпақтары осы құрлықтағы аң-құстарды шебер аулап келеді. Олардың өмір тіршілікке қажетке жәрайтын еті, терісі, қауырсынын әртүрлі мақсат тұрғысында пайдаланып келеді. Моңғол елінде кездесетін басты жыртқыш аңдарға аю, қасқыр, ілбіс, сілеусін, түлкі, қарсақ сияқты аңдар жатса, аша-тұяқты аңдарға арқар, құлжа тау ешкі, тау теке, бұғы марал, жирен карақұйрық, тағы басқалары жатады. Құстардан жыртқыш құстарға таз қара, құбарак, құмай тағы басқалары, алал құстарна ұлар, аққу, қаз, уйрек, шыл, бұлдырық, кекілік сияқты құстар жатады.

Қазақтар жиі қоныстанған Баянөлге мекеніндегі жоғарыда көрсетілген аң-құстарды жеке және көппен бірігіп аулаудың өзіндік ерекшелігі бар, сондықтан әрбір аң-құсқа арналған қалыптасқан аулау әдіс тәсілдері бар, мысалы: аю жыртқыш аңдардың ірілерінің бірі болып саналады. Таулы жерлерде мекен ететін кішірек сарғыш қоңыр аюларды аулаудың әр-түрлі айла тәсілдері бар. Мысалы, қазіргі мылтықпен және атқыме алу. Ол құралдарды аю унемі жүретін жолдарына, аюдың суға тусер жерлерін тандап алып, атқы құрады ол садакка ұқсас болып келеді, жасап, жүрер жолна бағыттап құрып қояды. Сонымен қатар аюды аулау барысында ұрып жығу және апанға құлату жолдары бар. Аюдың терісі төсенішке, киім-кешек тігуге пайдаланады, сәндікке іліп қоюға қолданылады. Терісінің жүнін үстіне карата төсейді. Аю терісін көбінде қарт адамдар астына салады, оған жастарды отырғызбайды. Бұл аюдың терісі асыл, «адамды белсіздікке ұрындырады» деген қорқыныш сезімен туындаған салт-дестүр. Аю терісін илеп, жұмсартып, көк етінен арылтып пайдаланады. Аюдың еті, өті, майы, тұяғы тағы басқа мүшелерін асқа және дәрілікке пайдаланады.

Моңғолиядағы қазақтар мекендейтін Байянөлге аймағында басқа да терісі бағалы аңдар көп. Оларға: аю, қасқыр, ілбіс, сілеусін, түлкі, мәлін, сусар, борсық, ондатыр, сасықкүзен, ақкіс, суыр тағы басқалары жатады.

Қазақ халқы қасқырдың терісін қастерлейді. Мұның себебі қазақтар өздерін "көк бөриден" жаралғамыз деген сеніммен байланысып жатқанға ұқсайды. Қасқыр терісі бағалы аң терісіне жатады. Қасқыр терісін үйге іліп қояды, бұл көз тиюден сақтандырудың нышаны. Қасқыр терісін бітеу сояды. Қасқырдың екі артқы аяғынан бастап, іреп сойып, қасқырдың басын томен каратып іліп, терісін құлдыдата сыпырып, бастерісімен қоса сыпырып алады.

Қортынды. Моңғолия жерінде тұратын қазақ халқының ғасырлар бойы қалыптасқан саятшылық өнері осы кезге дейін бұрынғы ерекшеліктерінен көп өзгермегендігін көруге болады және оны қазіргі уақытта да сақтап дамытып жас ұрпаққа беріп келе жатыр.

Нарықбай Р. Т.¹аға оқытушы

Курманбаев Б. І.²

қауымдастырылған профессор м.а

Дайрабаев М. С.³аға оқытушы

Қ.А.Ясауи атындағы халықаралық қазақ түрік университеті¹

Халықаралық туризм және меймандостық университеті^{2,3}

Түркістан қ, Қазақстан

БОЛАШАҚ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІ МҰҒАЛІМДЕРІНІҢ КӘСІБИ ДАЯРЛЫҒЫ ӘДІСТЕМЕСІ

Тәрбиеде, оқытуда жеке адамның өнегелі қалыптасуында олардың маңызы өте үлкен. Халықтың даналы бір сөзі бар: «ойында адам қандай болса, өмірде де ол сондай». Бала ойнап, әлемді таниды. Атақты голланд философы және мәдениет тарихшысы Иоган Хейзенгер былай деп жазған: «Ойын – барлық адамгершілік мәдениетінің бейнесі мен қайнар көзі».

Қазақтың ұлттық қимыл-қозғалыс ойындарының түрлері мен ойын ережелері деп аталатын «Әдістемелік оқу құралы» құрамына енген 60-қа тарта ұлттық ойындарының мазмұны мен ойын ережелерін, өткізілу тәртібін, тәрбиелік мәнін талдау арқылы олардың дидактикалық ерекшеліктерінің мазмұнын ашуды жөн көрдік [1]. Мұндағы ойын түрлерінің көпшілігі жас өспірімдерге арналған, жастардың танымдық қабілетін дамытумен қатар, дене шынықтыру, спортқа қызығушылығын арттыру, салауатты өмір салтын қалыптастыруға негіз болу сияқты көптеген пайдалы істерді жүзеге асыруға арқау болады.

Мысалы, «Аңшылар» деп аталатын ойынға 10 жастан жоғары жасөспірімдер қатысады. Ойыншылар құрамы 2 топ 10-15 адамнан тұрады. Көрнекі құрал ретінде әр ойыншыға (аңшыға) бір доптан беріледі. Өтетін орны дене шынықтыру залы немесе алаң. Ойыншылар «аңшылар» мен «қасқырлар» болып екі топқа бөлінеді. Диаметрі 4-6 метр шеңбер сызылып, «қасқырлар» соның ішіне орналасады. Басқарушының белгісімен «аңшылар» сырттағы «қасқырларды» атқылайды. «Аңшыларға» әрбір тигізген доп үшін бір ұпай беріледі, ал «қасқырларға» әр қағып алған допқа бір ұпайдан қарсыластарынан шегеріледі. Соңынан ұпай саны есептеліп, екі топ орындарымен ауысады [2].

Допты кезекпен лақтыру керек. Егер доп аз болса, әр «қасқыр» өзіне тиген немесе қағып алған допты кейін қайтаруға тиіс. Бірінші ойыншыға 2-3 рет қатарынан доп атуға болмайды. Ұқсас ойындар басқа халықтарда да бар.

Бұл ойынның күшті, ептілікті, лақтыру әдістерін жетілдіру сияқты тәрбиелік мәні бар.

Сол сияқты «білектесу» деп аталатын ойын түрінің өткізілу ерекшеліктерін талдаудың да жастардың спортқа қызығушылығын арттыратын және оның дидактикалық, психологиялық, педагогикалық қырларын талдауды жөн деп санаймыз.

Бұл ойынға кез-келген жастағылар қатысады. Өткізу орны алаң немесе кең бөлме. Қажеттісі бір үстел, екі орындық. Үстелдің екі жағынан қарама-қарсы 2 ойыншы оң қолдарының шынтағын үстелге тіреп, бірінің қолын бірі алақандастыра мықтап ұстайды. Сол қолдарын үстел үстіне бос қояды. Төрешінің белгісімен шынтақтарын сол орнынан қозғамай, қарсыласының тіреулі қолын шалқасынан түсіруге ұмтылады (әрекеттенеді). Білегі тайып, жантайған адам жеңіледі.

Әр жұпқа бір минут уақыт беріледі. Шынтағын үстелден көтеруге болмайды.

Бұл ойынның тәрбиелік мәні – қол күшін жетілдіру, күштілікке, төзімділікке, шыдамдылыққа баулу.

Осындай күшті, шапшаңдықты дамытуға бағытталған ойындар қатарына «тартыс» ойыны жатады [3].

Бұл ойынның негізгі ерекшелігі ұлдар тобы арасында ғана өтетіндігі. Екі топқа бөлінген жастар немесе ересек кісілер, ойын басталмас бұрын белгілі бір тәртіп сақтауға екі топ келісіп алады. Ойын өткізу тәртібі бойынша екі топтағы ұлдар бір-біріне қарама-қарсы бір сызықтың бойына тұрады. Қолдарымен ұстасып, басқарушының белгісінен кейін бірін-бірі өз алаңына қарай тартып алуға тырысады. Жеңіске қай топ көп тартып алса, сол топ жеткені.

Жоғарыда мысал етіп көрсетілген және де басқа да қазақтың ұлттық ойындарының мазмұнын, өткізілу тәртібін дидактикалық талдасақ мыналарды аңғаруға болады: ұлттық ойындардың көпшілігін мектеп алаңдарында, тіпті той-жиындарда да өткізуге болады; ойыншылар негізінен жеңіске жетуді мақсат тұтады; спорттық ойын түрлері тиісті ережелерді сақтау негізінде өткізіледі; жалпы алғанда ұлттық ойын түрлері баланың денесін шынықтыруға бағытталады; әрбір ойын түрі белгілі мақсатты көздейді; ұлттық қимыл-қозғалыс ойындары балалардың жан сұлулығы мен тән сұлулығын жан-жақты жетілдіруге бағытталады; тарихи терең ұлттық ойын түрлерін жасөспірімдердің ойнауы және үйренуі шапшаңдыққа, көпшілікке, тапқырлыққа, ептілікке баулиды; мұндай ойындардың түпкі мақсаты- бала бойындағы шығармашылық қабілетті қалыптастыру мен дамыту.

Осылайша жас балаларды әр түрлі қазақ ұлттық қимылдық ойындарға үйрету арқылы біздің елімізде болашақ спорт шеберлері мен даңқты жеңімпаздар даярлауға негіз болатынына көз жеткіздік.

Қорыта келегенде, спортшылар даярлаудың алғышарты ретінде жас ұрпақты ұлттық ойындар арқылы, спорттың нәтижелі болуының маңыздылығы ашылды.

Мысалы, орта мектепте, ойын сабақтары тәрбие және денсаулықты жақсартатын мәселелерді шешуге көмектеседі. Ойындар көмегімен дене тәрбиесі оқытушыларының балаларды жаңа қимылдарға үйрету ісі табысты өтеді. Тәжірибе көрсетіп тұрғандай, балаларға ұнаған кейбір ойындар олардың өз бетінше үйде жасайтын жаттығулары үшін негізгі құрал болып табылады. Бұл өте қажет, себебі қазіргі кездерде психологтар мен психиатрлар балалардың ойын әрекеттерінің көлемі қысқартылып, «ойындық дистрофия» термині пайда болғанын айтады. Ал егер де бала балалық шағында жеткілікті мөлшерде ойнамаса, ойындық дистрофия келешекте толықтырылмауы мүмкін, ал ол адамның эмоциялық әлемінің дамуында білінеді[4].

Дене тәрбиесінің комплестік бағдарламасында қимылды ойындарға үлкен назар аударылғанымен, әсіресе бастауыш сынып оқушыларының өкінішке орай, дене тәрбие сабақтарында олар аз қолданылады. Бұл жағдайдың себептерінің бірі – ол, басатуыш сынып оқушыларына арналған ойын бойынша әдістемелік құралдардың өте аздығы.

Біздің жасаған «Қимылды ойындар» деп аталатын әдістемелік құралда бастауыш сынып оқушыларына арналған дене шынықтыру сабақтарында, ұйымдастырылған үзілістерде, үй тапсырмасы мақсатында қолданылатын ойындар келтірілген. Олар педагогикалық есеп бойынша топтасады.

Жоғарыда аталған әдістемелік оқу құралының құрамына кіретін ойын түрлері жаттықтыру ерекшеліктеріне сәйкес былайша жіктеледі: жалпы дамыту жаттығулар элементтері бар ойындар; жүгіру ойындары; секіру ойындары; қашықтыққа және нысанаға лақтыру ойындары; допты беру, лақтыру және алу ойындары;

Оқу ойыны – ойын мақсатына сәйкес нақты білім, біліктілік, дағдыларды қалыптастыру арқылы оны іске асыруға бағытталған адамның дара белсенділік қызметі. Оқу ойынының мақсаты мен оқытудың ойын формасының мақсаты бір деп қарастыруға болмайды. Алғашқысының мақсаты таза ойын ретінде болып, жеңу немесе көбірек ұпай жинауды көздесе, екіншісінде ойын түрінің мақсатына қарай студенттердің жаңа білім, біліктілік дағды қалыптастыру және оларды ойын барысында қолдана білу мүмкіндіктерін қамтиды [5].

Шынтуайтында, үздіксіз практика белгілі бір оқу курстарында бағдарламаның белгілі бір теориялық – практикалық тарауларының оқылуымен дәлме-дәл сәйкестендірілмеуі керек. Бұл студенттердің кәсіби мамандандырылуына сәйкес жүруі тиіс. Мәселен, мектептегі танысу практикасынан соң, біріншілері онда сабақтық және сыныптан тыс жаттықтыру жұмыстарын жүргізу үшін қалатын болса, екіншілері спорт мектебіне мамандандырылған практикаға өтетінін білдіреді. Түлектің практикасын болашақ жұмыс істейтін ұйымда өткізгені дұрыс. Жас маманның бойында «қайсыбір» немесе «жан-жақты» дағдылары мен шеберліктерін қалыптастыруға тырысудың қажеті жоқ. Ақпарат неғұрлым көбірек берілген сайын, студент болашақ жұмысында қажетті нәрселерді соғұрлым азырақ білетін болады. Сондықтан да, бірінші және екінші курстарда негізі қаланатын кең мамандандырылған негізден (бірақ, қайсыбір «жалпы дамытатын» түріндегідей емес, нақты мамандандырылған) тар кәсіби дайындыққа көшкен дұрыс[6].

Дене мәдениеті – қоғамдық құбылыс ретінде пайда болу, қалыптасуы және дамуы, құрылу ерекшеліктері мен қызмет ету жүйесі жайлы өзінің заңдылықтары бар ғылым. Бұл теорияны біліп, меңгеру өскелең ұрпаққа осы заманғы өмір талабы принциптеріне сай дене тәрбиесін жүргізуге дұрыс бағыт береді. Бұл теорияны оқып, үйрену барысында келесі міндеттерді анықтап алу керек: денені тәрбиелеу жүйесінің пайда болу себептері, оның мәні және қоғам өмірінде алатын орны, дене мәдениетінің тарихи даму сипаты, таптық қоғамдағы дене тәрбиесінің мақсаты, қоғамның материалдық өмірі, еңбек қызметінің сипаты мен мазмұны, әскери іс, ғылымның жетістіктері, саясаттың ықпалы т.б.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Назарбаев Н.Ә. «Қазақстан-2050» Стратегиясы қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты Н.Ә.Назарбаевтің Қазақстан халқына жолдауы. www.karlib.kz. 18.01.2014
2. Ә.К.Әбділлаев. «Дене тәрбиесі ілімі мен әдістемелері». Иваньков Ч.Т. «Теоретические основы методики физического воспитания».
3. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. Москва: ФиС, 1991.
4. Оңалбек Ж.К. Ұлттар арасындағы дене тәрбиесі мен спорт. – Алматы: РБК, 1997. -126б.
5. Бөлеев Қ., Бөлеева Л.Қ. Мұғалім және ұлттық тәрбие. – Алматы: Нұрлы әлем, 2000. -116б.
6. Әбділлаев Ә.К., Оңалбек Ж.К. Дене мәдениетінің ілімі және әдістемесі. – Түркістан:

*Оразмұханбет А.Б. 2 жыл оқу магистранты
М.Өтемісұлы атындағы БҚУ*

Батыс Қазақстан облысы, Орал қаласы, ҚР

Ғылыми жетекшісі: Пед. Ғ. К., доцент Испулова Р.Н.

М.Өтемісұлы атындағы БҚУ

Дене тәрбиесін оқытудың теориясы мен әдістемесі кафедрасы

ҰЛТТЫҚ ОЙЫН ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚТЫҢ ТАКТИКАСЫ МЕН СТРАТЕГИЯСЫНЫҢ БЕРЕТІН ТӘЛІМІ

Аңдатпа. Бұл мақалада ұлттық ойынымыз «тоғызқұмалақты» интеллектуалды ойын ретінде қарастыра отырып, интеллектуалды ойындарға тән тактика мен стратегия құруды үйренуді қарастырамыз. Тактика мен стратегия құрудағы негізгі тәсілдер мен жаттығуларды қарастыра отырып, жас тоғызқұмалақ ойыншыларының сыни ойлауын дамыту мақсатында бағытталған сабақ өткізу үшін және ұлттық ойынымыздың кең дамуы үшін қажетті ақпаратпен бөлісу мақсатында. Сонымен қатар, ұлттық ойынымызды тереңірек үйретіп, ұлттық патриотизмді дәріптеу көзделді.

Кілт сөздер: Тоғызқұмалақ, ойын, педагогика, тоғызқұмалақ ойының тактикасы мен стратегиясы

Аннотация. В этой статье мы рассмотрим обучение созданию тактики и стратегии, присущих интеллектуальным играм, рассматривая нашу национальную игру как интеллектуальную игру «тогызкумалак». Рассматривая основные подходы и упражнения в построении тактики и стратегии, с целью развития критического мышления молодых игроков тогызкумалака с целью проведения целенаправленных занятий и обмена информацией, необходимой для широкого развития нашей национальной игры. Кроме того, было предусмотрено более глубокое обучение национальной игре и популяризация национального патриотизма.

Ключевые слова: Тогызкумалак, игр, педагогика, тактика и стратегия игры тогызкумалак

Annotation. In this article, we will look at learning how to create tactics and strategies inherent in intellectual games, considering our national game as an intellectual game "togyzkumalak". Considering the main approaches and exercises in building tactics and strategy, in order to develop the critical thinking of young togyzkumalak players in order to conduct targeted classes and exchange information necessary for the broad development of our national game. In addition, deeper training in the national game and the popularization of national patriotism were provided.

Keywords: togyzkumalak, game, pedagogy, tactics and strategy of the game togyzkumalak

Кіріспе. Ойлау жүйесі жетілмеген жеткіншектерге әдістемеліктер арқылы ойын шарттарын ұғыну оңайға соқпасы анық. Берілген ойын талдаулары арқылы ұлттық ойынның қыр-сырын, оқушыға қажетті шарттар мен ережелерді жеңіл әрі түсінікті тілде жеткізуге негізделген. Оқушыларға тоғызқұмалақ ойынындағы негізгі тактикалар қорғаныс, шабуыл секілді түрлері жеңіл түрде түсіндіріледі.

Тәрбие мен білім қатар жүретіні белгілі, ендігі кезекте оқушыларымыздың ой-өрісін кеңейтіп әрі денінің саулығын қамтамасыз ету үшін жасөспірімдердің физикалық белсенділік пен зияткерлікті арттыру өте маңызды. Ал ойын форматы - бастауыш сынып оқушыларына арналған таптырмас құрал. Себебі мектеп жасына дейін балалардың негізгі қызығушылығы ойын болатын және де ойынның сан алуан түрлілігі біздің негізге алып отырған екіжақты белсенділікті де қамтиды. Сонымен қатар ойын оқушылардың демалуына, көңіл көтеруіне, жалпы сабақты жеңіл қабылдауына септігін тигізеді әрі балалардың қарым-қатынасын жақсартып, топтық мүддені де көздеуді үйретеді. Барлық ойынның ережесі болатыны себепті оқушылар белгілі бір реттілікті сақтауды, тәртіпті де үйренеді. [1]

Тоғызқұмалақ ойынындағы тактикалық тәсілдер. Тоғызқұмалақ ойынында ешбір мақсатсыз, жоспарсыз ойнауға немесе ойламай, өз жағындағы отаудағы құмалақтарды қарсыласына ұтқыза беруге болмайды. Құмалақтар санын кеміту және ұтқыза беру - ойыншыны ұтылысқа әкеп соқтырады. Сондықтан отаудағы құмалақтар санына ойынның басынан жауапты қарап, алға қойған мақсатты жүзеге асырудың жоспарын жасау керек. Жоспарлы ойынның әрбір кезеңдеріне сай, жасалған тартыстың жалпы барысын, негізгі бағытын – стратегия (ұзақ мерзімді жоспар) деп, ал қолданылған жеке айлатәсілдері тактика деп атайды. [2]

Тоғызқұмалақ ойынындағы тактикалық тәсілдерге:

1. Комбинация
2. Шабуылдау
3. Қорғану
4. Байлау қою
5. Тұздық алу
6. Тұздық беру
7. Тұзақ құру
8. Айырбасқа шақыру
9. Жүріс қысқарту
10. Жүріс көбейту – жатады.

Тактикалық тәсілдердің ішіндегі ең күрделісі және маңыздысы комбинация жасау болып табылады. Комбинация сөзі – латын тілінен аударғанда бірігу, біріктіру деген мағынаны білдіреді. Комбинация дегеніміз – көздеген мақсатқа жылдам жеткізетін бірнеше ойлы жүрістердің нәтижесі. Оның алғы шарттары ретінде:

1. Бірнеше құмалақтардың бірге қимылдауын;
2. Бірнеше жүрістердің қатарынан жасалуын;
3. Шабуылдау тәсілдерінің болуын;
4. Нақтылы мақсат көздейтіндігін айтуға болады.

Комбинацияның шағын және көп құмалақтар ұтуға, тұздық ұтып алуға арналған түрлері бар. Тоғызқұмалақ ойынындағы 5 құмалақтан 2 құмалақ ұту тәсілін – тоғызқұмалақ әліппесі деп аталады. Оның негізгі сипаттарын қарастырсақ, төмендегі жүрістер жасалады:

1. Дайындық жүрісі
2. Байлау жүрісі
3. Бекіту жүрісі
4. Шабуылдауға дайындық жүрісі
5. Шабуылдау жүрісі
6. Құмалақ ұту жүрісі

Шабуылдау.

Ойыншы өзінің алға қойған мақсатын жүзеге асыру үшін ойын барысында белсенді жүрістер жасап, шабуылдау тәсілдерін қолдану керек. Шабуылдау дегеніміз – қарсылас отауларындағы құмалақтарды не тұздықты ұтып алу қаупін төндіру. Осы тәсіл арқылы қарсыластың құмалағын ұтып алуға, тұздық алуға, жүріс санын азайтуға немесе оның алға қойған мақсатын жүзеге асырмауға болады.

Шабуыл жасаудың бірнеше түрлері бар:

1. Жеке шабуыл
2. Қос шабуыл
3. Топ шабуыл
4. Тұздыққа шабуыл
5. Бай отауға шабуыл.

Шабуыл жасау – тоғызқұмалақ тактикасының маңызды бір бөлігі болып табылады. Шабуылды дер кезінде ұйымдастырудың маңызы зор. Егер шабуылдау сәтін жіберіп алсаңыз, онда қарсылас қорғану амалын пайдаланып, құтылып кетеді.

Қорғану. Ойын барысында қарсыластың белсенді шабуылдарына қарсы қорғану тәсілдерін игерудің маңызы зор. Дұрыс қорғаныс арқылы – құмалақтарды ұттырмауға, белсенді отаулардан айрылмауға, тұздық бермеуге, қарсыластың алға қойған мақсатын жүзеге асырмауға болады. Қорғану дегеніміз – қарсыластың шабуыл жасау тәсілдеріне тойтарыс беру. Қорғаныс тәсілдерінің бірнеше түрлері бар:

1. Тиімді қорғану
2. Шабуыл көзін жою немесе қарсы соққы
3. Шабуылдаушы құмалақтардың бағытын ауыстыру
4. Комбинация жасауға кедергі жасау.

Байлау қою. Тоғызқұмалақ ойынындағы байлау қою дегеніміз – қарсылас отауларындағы құмалақтардың қозғалыс белсенділігін шектеу, кеңістікті бақылауға алу. Осы тәсіл арқылы қарсыластың құмалақ санын азайтуға немесе жүріс санын қысқартуға, комбинация жасауына кедергі келтіруге болады. Сонымен қатар, маңызды отауларға бақылау орнату арқылы керекті құмалақтарды немесе тұздық ұтуға болады. Байлау ойынның барлық сатыларында кездеседі. Ә.Ақшораев: «Байлау қойып ойнау әдісін дұрыс қолдану, отаудағы құмалақтарға стратегиялық күш беріп, позициялық үстемдік әпереді» - дейді.

Тоғызқұмалақ ойынында байлаудың бірнеше түрлері бар:

1. Құмалақ санын қысқартуға арналған байлаулар
2. Комбинация болдырмауға арналған байлау

3. Жүріс санын қысқартуға арналған байлау

Қорыта айтқанда, тоғызқұмалақ ойынының стратегиясы мен тактикасы жобасы – ұлттық ойынды жаңадан үйренушілер үшін алғашқы түсініктерін меңгертуге арналған болатын. Ұлттық ойынның негізгі ережелерінен бастап, тактикалық тәсілдеріне дейін қарапайым тілмен нақтылап көрсетуге тырыстым.

Ұлттық ойын дегеніміз – ұлттық мәдениеттің қайнар көзі. Оның негізінде дүниетаным, тіл мен этномәдениет көріністері бар. Қоғамдар ауысып, уақыт өткен сайын ұлттық ойындардың ішінде өміршеңдігін жоғалтпай, замана ағымына ілесе білген түрлері ғана сақталып, көпшіліктің қолдауына ие болып, әлемдік деңгейге көтеріледі. Міне, сондай дүниежүзіне танылған құнды зияткерлік мұралардың бірі – тоғызқұмалақ. Қазіргі таңда қазақ халқының мәдени мұралары жанжақты қарастырылып, оның әр саласына қатысты зерттеулер жасау кеңінен тарап келеді. Оның ішінде зияткерлік ойындар саласы кешенді зерттеулерге өзек болып отыр. Қазақ халқының ақыл-ойды дамытатын мұраларына – тоғызқұмалақ, бестемше, қоздату, шопан, хандойбы, балахан және тағы басқа ойындары жатады.

Жаңадан үйренушілер үшін есте сақтар нәрсе, әрбір тактикалық тәсілді ойынның жалпы барысына байланыстыра қолданған дұрыс. Мысалы, көп құмалақ ұтамын деп, бет алды шабуылдауға, тұзақ құруға немесе тұздық алуға болмайды. Егер ойынның жалпы барысында бұл жүрістер жеңіліске әкеп соқтыратын болса, мұндай пайдасыз жоспардан бас тартқан орынды. Әрбір жүріс сіздің тағдап алған жоспарыңызға немесе негізгі мақсатыңызға сәйкес келуі тиіс. Тоғызқұмалақ ойынын толық меңгергісі келгендер тек ойын әліппесімен шектелмей, ойынның нәзариясын үйреніп, ізденіс жасауы керек. Ұлттық ойынның компьютерлік бағдарламасымен ойнап, шебер ойыншылардың партияларын талдау жасап, қосымша кітаптар оқуы керек. Жалпы алғанда, тоғызқұмалақ назариясы ойын басы, ортасы және соңы деп үшке бөлінеді. Бұл ерекшеліктерді үйрену үшін кең көлемді дайындық керек.

Қорыта айтқанда, қазақ халқының тоғызқұмалақ ойынының ережелерінде көнедегі бабаларымыздың дүниетанымы, ұрпақтан-ұрпаққа жалғасып келе жатқан ойлау дәстүр нақтылы көрініс тапқан. Ал ол ерекшеліктерді қарастыру, оны жас ұрпаққа үйрету – бүгінгі зиялы қауым алдындағы нақтылы міндет.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Ақшораев Ә. Тоғызқұмалақ даналығы. Тараз, 2000.
2. Шотаев М. Тоғызқұмалақ негіздері // Анықтамалық құрал. Астана, 2017ж. С 177

*Пестова Т.Г., к.п.н., доцент
Титаренко Е.В.к.п.н., доцент
кафедры теории и методики спорта
факультета физической культуры и спорта
Северо-Кавказский федеральный университет
г. Ставрополь, Россия*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДИКИ СОПРЯЖЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ

Прыжок в длину с разбега, несмотря на кажущуюся простоту движений, предъявляет к легкоатлету ряд серьезных требований, без которых невозможно достичь определенного результата. Высокий уровень развития быстроты, силы, прыгучести и ловкости является определяющим в достижении хороших результатов в этом виде легкой атлетики.

Перед прыгуном ставится не только задача достичь максимальной скорости бега к моменту постановки ноги, но и более сложное требование - в процессе отталкивания трансформировать часть горизонтальной скорости в вертикальную, что посылно тому, кто обладает высоким уровнем развития быстроты и силы. Так, скорость выражает

возможность наиболее быстрого продвижения в горизонтальной плоскости, а прыгучесть - способность выбросить тело в вертикальной плоскости. Таким образом, всесторонняя подготовка, многоборность, высокий уровень развития скоростно-силовых и силовых качеств являются основой в подготовке прыгунов в длину с разбега (Попов В.Б., 2007).

Вместе с тем подготовка прыгуна в длину состоит из нескольких этапов, которые решают задачи технического и физического совершенствования с учетом анатомо-физиологических и возрастных особенностей тренирующихся, подготовленности, в связи с чем подбираются средства и методы физической и технической подготовки, а также определяются педагогические методы работы с легкоатлетами. В связи с этим у нас возникла необходимость рассмотреть, в частности сопряженный метод тренировки и его влияние на совершенствование техники прыгунов в длину с разбега.

Методика совершенствования техники прыжка в длину с разбега раскрывается с помощью частных задач, средств и методических указаний в применении сопряженного метода. Вес отягощения в ходе нашего педагогического эксперимента для каждого спортсмена подбирался индивидуально. В виде отягощений служили утяжелители с песком, которые есть в собственности спортивной школы по легкой атлетике. Утяжелители надевались на голень, а в некоторых упражнениях на кисти рук. Вес каждого отягощения подбирался относительно веса и роста спортсменов. Движения должны выполняться с умеренным затруднением, но при этом техника упражнения не должна искажаться. Такой сопряженный подход будет эффективен, если удастся определить такие по величине отягощения, чтобы они, с одной стороны, хорошо развивали ведущие для изучаемого двигательного действия физические качества, с другой – не нарушали во время его выполнения основу техники. Во избежание травм общий вес манжетов не должен превышать 2 кг (А.М. Максименко, 2009).

На основе анализа результатов проведенных нами тестов, было установлено, что сопряженный метод способствует улучшению не только технической, но и скоростно-силовой подготовки, при воспитании которой, центральным вопросом всегда является определение двух параметров:

- 1) выбор величины отягощения;
- 2) определение необходимого количества выполнения упражнения.

Сочетанием этих параметров можно создавать необходимые для решения конкретных задач силовые напряжения, которые и обеспечивают развитие той или иной силовой способности.

В ходе проведенного нами эксперимента определена эффективность комплексов упражнений сопряженного воздействия разработанных и внедренных нами в тренировки учебно-тренировочной группы по легкой атлетике, и влияние этих упражнений на совершенствование техники прыжка в длину у девушек 15-17 лет. В результате проведенного нами исследования, в экспериментальной группе оценочный прирост технической подготовки по четырем фазам прыжка в длину составил 31,1 %, в то время как в контрольной группе прирост технической подготовки стал 24,5%.

Проведенный сравнительный анализ обычных упражнений по совершенствованию техники прыжка в длину с предложенными нами такими же упражнениями, только способом сопряженного воздействия, показал, что сопряженный метод влияет на развитие техники более эффективно, чем обычные упражнения. Уровень совершенствования техники при применении стандартных комплексов упражнений в учебно-тренировочной группе вырос незначительно. В то время как средний оценочный балл в экспериментальной группе вырос на 31%, со среднего балла – 3,1, до 4,5 баллов. Но самым главным показателем является результат самого прыжка в длину. В контрольной группе после эксперимента средний результат вырос всего на 5,3% и составил 529,2 см. В то время как в экспериментальной группе прирост среднего результата оказался 8% и конечный результат составил 542,8 см.

Согласно результатам нашего исследования, возникает необходимость внедрения в тренировочный процесс легкоатлетов метод сопряженного воздействия, так как он не только совершенствует технику прыжка в длину, но и развивает физические качества, такие как сила и скорость. И как следствие возрастает результат самого прыжка в длину, что служит мотивацией для спортсменов дальнейшего улучшения своих спортивных показателей и развития физических качеств.

Литература

1. Максименко А.М. теория и методика физической культуры: Учебник для вузов Физической Культуры. – 2-Е Изд, Испр. И Доп. – М.: Физическая Культура, 2009. – С.496
2. Попов В.Б. Прыжок в длину. М.: Физкультура И Спорт, 2007. С.96
3. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка,- М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001. С.160
4. Смольянов В.А. Теоретико-методические основы техники прыжка в длину с разбега. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры. – Смоленск: СГИФК, 1998. 79с.

*Плешаков В.А.к.п.н., доцент,
начальник отдела проектной и научной деятельности,
профессор кафедры психологии ГАОУ ВО МГУСиТ,
г.Москва, РФ*

ФИДЖИТАЛ-СПОРТ И ИГРЫ БУДУЩЕГО: СТАНОВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ФИДЖИТАЛОГИИ

«Фиджитал (от англ. phygital = physical + digital) – есть интеграция физического и цифрового миров, онтология на стыке пространств, детерминирующая бытие человека в смешанной (гибридной) реальности» [5, С. 37].

Фиджиталогия – есть актуальная наука о бытии человека на стыке пространств предметной (материальный мир) и цифровой (символьно-знаковый мир киберпространства) реальностей. Фиджиталогия становится правопреемницей разрабатываемой мною ранее киберонтологии [6]. Общая фиджиталогия детерминирует новую философию бытия человека. Выделение, определение и развитие этой новой научной дисциплины необходимо, т. к. Номо Sapiens (человек разумный), став на рубеже XX-XXI вв. Номо Cyberus (человеком киберсоциализирующимся), в первые годы третьего десятилетия XXI века уверенно превращается ещё и в Номо Phygitalis (человека фиджитального) – живущего в гибридном (предметно-цифровом) мире [8].

Становлению фиджиталогии как новой научной дисциплины, о чём было продекларировано мною на конференции «Новые подходы – 2022» [5] и детализировано на конференции «Фиджитал Science» в рамках Kazan Digital Week 2023 [9], способствуют нарастающие темпы фиджитализации всей деятельности человека, а также её четырёх основных видов: общения, игры, учения и труда.

Фиджитал-спорт и «Игры Будущего» предстают современным ярким примером технологии практической фиджитализации деятельности человека и непосредственно индустрии спорта [4].

Фиджитал-спорт является молодым видом спорта (официально признан 31 января 2023 года, приказ Министерства спорта Российской Федерации № 58), однако за период 2005-2024 гг. накоплен значительный опыт организации и проведения как российских, так и международных соревнований в формате двоеборья и в фиджитал-формате в различных дисциплинах.

«Фиджитал-спорт – это спорт будущего в настоящем, позволяющий расширить границы известного человечеству, представляя собой функционально-цифровое многоборье. Фактически фиджитал-спорт есть организованная по определённым

правилам деятельность любителей и профессионалов спорта, одиночно и/или в командах, обеспечивающая проявление ими физической и интеллектуальной активности на убежде предметной действительности и символьно-знаковой реальности киберпространства»[7,С.75]. Фиджитал-спорт призван способствовать становлению и развитию гармоничного человека (Homo Harmonicus – человек сбалансированный) за счёт объединения цифровых и физических видов спорта.

Приобщение к фиджитал-спорту становится необходимым условием формирования не только нового поколения чемпионов, но в целом нового поколения граждан любой страны, которым предстоит ответить на вызовы современности в условиях цифровизации и киберсоциализации повседневности, обеспечить устойчивое развитие своих государств в ситуации усиливающейся глобальной конкуренции во всех сферах жизнедеятельности. В этой связи значима подготовка и повышение квалификации кадров в фиджитал-спорте[3], любопытна модель развития фиджитал-спорта в университете[1] и в целом необходимо понимание роли фиджитал-спорта, например, в развитии внеучебной деятельности студентов[2].

Первый международный мультиспортивный турнир в концепции фиджитал «Игры Будущего» прошёл с 19 февраля по 03 марта 2024 года в Казани. В нём приняли участие 312 команд и более 2000 спортсменов (от 12 до 62 лет) из 116 стран мира, соревновавшихся в 21 инновационной дисциплине (16 в основной и 5 – в расширенной программе). Соревнования прошли в 5 категориях (или «вызовах»): спорт, тактика, стратегия, технологии и скорость. Число гостей, которые приходили в город «Игр Будущего» в «Казань Экспо», превысило 300 тысяч, а суммарный показатель охвата аудитории составил более 25 млрд контактов и 3,2 млрд просмотров (!).

На открытии Игр Будущего 21 февраля 2024 года Президент России Владимир Путин назвал участников «Игр будущего» пионерами фиджитал-спорта, а сам турнир — даром России мировой спортивной семье. По его словам, для летописи мирового спорта международный турнир в концепции фиджитал — история уникальная, *«закономерно, что идея объединить классический и киберспорт была рождена в России»*. Он подчеркнул, что *«„Игры будущего“ — это свобода от политической конъюнктуры, любых видов дискриминации и двойных стандартов. Уверен, на площадках Игр будет царить подлинный спорт»*.

На открытии Игр Будущего Президент Республики Казахстан Касым-Жомарт Токаев заявил: *«Я благодарю уважаемого Владимира Владимировича за проведение этих Игр. Это уникальные Игры, которые не имеют аналогов, возможно, в современном мире. Я всем желаю успехов. Давайте проведём следующие Игры в Казахстане»*. Речь про 2025 год. О намерении провести соревнования в 2026 году высказался президент Узбекистана Шавкат Мирзиёев.

В целом тренд фиджитал может и должен способствовать появлению профессий будущего (фиджитал-специальностей), дальнейшему развитию и совершенствованию системы и технологий образования, формированию и развитию новых навыков у детей и молодёжи.

Обозначенные выше тезисы позволяют расставить мне следующие акценты:

1. Фиджитализация – это не тренд далёкого будущего, но уже реальность настоящего, закономерный и логичный результат эволюции техногенной человеческой цивилизации и развития постиндустриального общества.

2. Фиджиталогия как наука о бытии человека на стыке пространств предметной (материальный мир) и цифровой (символьно-знаковый мир киберпространства) реальностей детерминирует новую философию жизнедеятельности человека в XXI веке.

3. Фиджитал-спорт и «Игры Будущего» как масштабный проект на стыке спорта, науки и технологий, отражающий синергию зрелищных классических и цифровых видов спорта, являются одними из современных ярких примеров наглядного отражения фиджитализации деятельности человека в индустрии спорта. Они позволяют по-

инновационному интегрировать предметную действительность и символично-знаковую реальность киберпространства в увлечения и занятия, как любителей, так и профессионалов физкультурно-спортивной отрасли. Объективно назрела необходимость разработки спортивной фиджиталогии как части общей фиджиталогии.

Список источников

1. Голубник, А. А., Королева О. Ю. Модель развития фиджитал-спорта в университете / А. А. Голубник, О. Ю. Королева // Мир науки. Педагогика и психология. 2023. Т. 11. № 5. [Электронный ресурс]. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/61PDMN523.pdf> (дата обращения: 08.03.2024).
2. Лубышева, Л. И. Фиджитал-спорт – инновационный проект развития внеучебной деятельности студентов / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 2023. № 7. С. 101.
3. Масягина, Н. В., Плешаков, В. А., Леонтьева, М. С. Основные подходы к повышению квалификации кадров в фиджитал-спорте / Н. В. Масягина, В. А. Плешаков, М. С. Леонтьева // Ценности, традиции и новации современного спорта: Материалы II Международного научного конгресса. В 3-х частях, Минск, 13-15 октября 2022 года. Минск: Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2022. С. 409–414.
4. Плешаков, В. А. 13 позиций компендиума фиджитальности в спорте / В. А. Плешаков // Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры, спорта, туризма и гостеприимства: Сборник материалов XVI Международной научно-практической конференции, Москва, 17 ноября 2022 года. Москва: Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский государственный университет спорта и туризма», 2022. – С. 20–24.
5. Плешаков, В. А. Интегративные возможности киберсоциализации и социализации в фиджитал-спорте / В. А. Плешаков // Новые подходы – 2022: сборник научных трудов по результатам II Всероссийской научно-практической конференции Минобрнауки России по вопросам формирования новых подходов к проектированию физического воспитания в образовательных организациях высшего образования, Москва, 12-13 сентября 2022 года. Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет имени А. Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», 2022. С. 35–39.
6. Плешаков, В. А. Киберонтология и психология безопасности информационной сферы: аспект киберсоциализации человека в социальных сетях интернет-среды / В. А. Плешаков // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 4. Педагогика. Психология. 2010. № 4 (19). С. 131-141.
7. Плешаков, В. А. Компендиум фиджитальности в спорте / В. А. Плешаков // Настоящее и будущее компьютерного спорта. Актуальные вопросы развития киберспорта в России: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 20 октября 2022 года. Уфа: Башкирский институт физической культуры (филиал) Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», 2022. С. 74–77.
8. Плешаков, В. А. Homo Phygitalis – человек фиджитальный / В. А. Плешаков // Электронный научно-публицистический журнал «Homo Cyberus». 2023. № 2 (15). [Электронный ресурс]. URL: http://journal.homocyberus.ru/Pleshakov_VA_2_2023 (дата обращения: 08.03.2024).
9. Homo Phygitalis, или О Фиджитал Science в рамках форума Kazan Digital Week 2023 // Информационно-просветительский интернет-портал «Homo Cyberus» [Электронный ресурс]. URL: http://www.homocyberus.ru/Phygital_Science_KDW2023 (дата обращения: 08.03.2024).

Суетин П.С.
тренер по физической подготовке ФК «Урал»
аспирант 2 года обучения
Уральский федеральный университет, г. Екатеринбург
Научный руководитель: Захарова А.В.
к.п.н., профессор
Уральский федеральный университет, г. Екатеринбург

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ «УСКОРЕНИЕ-СКОРОСТЬ» КАК АЛЬТЕРНАТИВА ТРАДИЦИОННОМУ ТЕСТИРОВАНИЮ СКОРОСТНО- СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ В КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Аннотация: Скоростно-силовые способности имеют важнейшее значение в большинстве командных видах спорта. Необходимость соответствующего тестирования спортсменов не подвергается сомнению, при этом арсенал тестов разнообразен. Но традиционные процедуры тестирования практически всегда сопряжены с рядом трудностей и ограничений. Поэтому инновационные подходы в оценке физических способностей представляют значительный интерес для тренеров. И одним из таких подходов является использование профиля «ускорение-скорость» (ASP), позволяющего оценить скоростно-силовые способности спортсменов без проведения традиционного тестирования.

Ключевые слова: тестирование, скоростно-силовые способности, профиль «ускорение-скорость» (ASP).

Тестирование скоростно-силовых способностей спортсменов может предоставить ценную информацию для:

- оценки исходного уровня и разработки стратегий индивидуальной подготовки;
- мониторинга динамики и оценки готовности к тренировкам и матчам;
- оценки эффективности тренировочной программы или отдельных методов тренировки;
- снижения травматизма;
- реабилитации и возвращения к тренировочной и соревновательной деятельности;
- сравнения спортсменов в процессе селекции.

Для признания результатов тестирования корректными они должны соответствовать следующим важнейшим критериям:

- достоверность: тест измеряет те характеристики, для оценки которых он предназначен.
- надежность: тест дает стабильные результаты при многократном выполнении без дополнительного влияния.
- чувствительность: тест может обнаружить небольшие, но значимые изменения в характеристиках [2].

При этом существует множество соответствующих тестов, проводимых как в лабораторных, так и в полевых условиях. И у тренеров есть возможность выбора, в зависимости от условий, имеющегося оборудования и личных предпочтений. К наиболее распространенным лабораторным тестам относятся Вингейт-тест с использованием специального велоэргометра и различные варианты прыжков с использованием тензоплатформ. Для тестирования скоростно-силовых способностей на поле (площадке) чаще всего используют спринты на различные дистанции (10, 20, 30 и 40 метров) и разные варианты бега с изменением направления движения (к примеру, челночный бег, «Г-тест», «Иллинойс» и т. п.)

Тем не менее, при всей важности и пользе тестирования в командных видах спорта, оно имеет ряд существенных недостатков и ограничений, связанных с:

- временными затратами, логистическими и организационными трудностями;
- наличием необходимого оборудования;
- дополнительным стрессом, риском получения травмы и недостаточной мотивацией отдельных спортсменов;
- критериями корректности и специфичностью тестов.

В настоящее время практически все профессиональные клубы используют в тренировочном процессе GPS или LPS трекинг-системы. Эти системы предоставляют множество объективных данных, соответствующих параметрам движения спортсменов в полевых тренировках. Итальянскими учеными (J.B. Morin, C. Osgnach, P. Samozino, P. E. di Prampero и др.) была разработана концепция, основанная на индивидуальном профиле «ускорение-скорость» (ASP), позволяющая оценивать скоростно-силовые способности спортсменов, без проведения традиционной процедуры тестирования [4, 5]. При этом результаты определяются специфической для вида спорта тренировочной и соревновательной деятельностью. В дополнение к этому нивелируются недостатки и проблемы, присущие тестированию в командных видах спорта, которые действительно крайне актуальны для тренеров.

Суть данного подхода заключается в том, что с помощью специальных устройств (например, GPS-трекеров) регистрируются данные о скорости и ускорении спортсмена во время тренировок и матчей. Затем эти данные обрабатываются с помощью специального программного обеспечения, которое позволяет построить график ASP, отображающий максимальные возможности каждого спортсмена в широком спектре скорости и ускорения. Данный профиль можно определить либо во время бегового теста (спринт – 40 м), либо анализируя данные полевых тренировочных занятий за относительно продолжительный период (2–4 недели). При этом определяются наилучшие комбинации скорости и ускорения, так называемые точки ASP, по которым непосредственно формируется линия ASP.

Программное обеспечение трекинг-систем позволяет работать с ASP как в графическом изображении, так и в числовом формате. В графическом изображении ASP принципиально схож с профилем «сила-скорость» (FVP) [3]. При этом ось «х» также отражает скорость – V (км/ч, м/с), а ось «у» вместо силы – F (Н, Н/кг) строится относительно ускорения – A (м/с^2). В числовом формате использование ASP позволяет получить следующие показатели:

- V_0 – потенциальная максимальная скорость (км/ч, м/с);
- A_0 – потенциальное максимальное ускорение (м/с^2);
- TAU – показатель, отражающий время до достижения потенциальной максимальной скорости при потенциально максимальном ускорении (с). Математически определяется как отношение V_0 к A_0 ;
- потенциально лучшее время в спринте – 10 м (с);
- потенциально лучшее время в спринте – 20 м (с);
- потенциально лучшее время в спринте – 30 м (с).

Надежность ASP в большей степени связана с разбросом ключевых точек, чем с определенным количеством тренировочных занятий, и повышается при достижении высокого процента максимальной скорости (т.е. $\geq 95\%$). Исследование P. Clavel и др.) показало низкую вариативность показателей V_0 , A_0 и уровня наклона линии ASP (математически определяется как отношение A_0 к V_0) от недели к неделе в тренировочном процессе футболистов [1]. Тем не менее, для получения корректных результатов необходимо убедиться, что точки ASP охватывают достаточный диапазон исходных данных (20–95 % от максимальной скорости).

Выводы. Использование ASP для оценки скоростно-силовых показателей спортсменов в командных видах спорта имеет ряд существенных преимуществ по сравнению с традиционными процедурами тестирования и позволяет получить в достаточной степени корректные результаты.

Список литературы:

1. Clavel, P., Leduc, C., Morin, J. B., Buchheit, M., & Lacome, M. (2023). Reliability of individual acceleration-speed profile in-situ in elite youth soccer players. *Journal of biomechanics*, 153, 111602. <https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2023.111602>
2. Currell, K., & Jeukendrup, A. E. (2008). Validity, reliability and sensitivity of measures of sporting performance. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 38(4), 297–316. <https://doi.org/10.2165/00007256-200838040-00003>
3. Jiménez-Reyes, P., García-Ramos, A., Cuadrado-Peñañiel, V., Párraga-Montilla, J. A., Morcillo-Losa, J. A., Samozino, P., & Morin, J. B. (2019). Differences in Sprint Mechanical Force-Velocity Profile Between Trained Soccer and Futsal Players. *International journal of sports physiology and performance*, 14(4), 478–485. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2018-0402>
4. Miguens, N., Brocherie, F., Moulié, L., Milhet, P., Bon, M., Lassus, P., Toussaint, J. F., & Sedeaud, A. (2024). Individual In-Situ GPS-Derived Acceleration-Speed Profiling: Toward Automatization and Refinement in Male Professional Rugby Union Players. *Sports medicine - open*, 10(1), 6. <https://doi.org/10.1186/s40798-023-00672-7>
5. Morin, J. B., Le Mat, Y., Osgnach, C., Barnabò, A., Pilati, A., Samozino, P., & di Prampero, P. E. (2021). Individual acceleration-speed profile in-situ: A proof of concept in professional football players. *Journal of biomechanics*, 123, 110524. <https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2021.110524>

Тазабеков А.С.

дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

Жаңалық негізгі орта мектеп Ескелді ауданы, Жетісу облысы

МЕКТЕПТЕГІ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНДА ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫН ҚОЛДАНУДЫҢ ӨЗЕКТІЛІГІ

Аннотация. Ұлт ойындары – ата-бабамыздан бізге жеткен, өткен мен бүгінгі байланыстыратын баға жетпес байлығымыз, асыл қазынамыз. Сондықтан, оны үйренудің, күнделікті тұрмысқа пайдаланудың заманымызға сай ұрпақ тәрбиелеуге пайдасы орасан зор.

Ұлттық ойындар – жасөспірім ұрпақты ел қорғауға, бауырмалдыққа тәрбиелеуде дене тәрбиесінің ажырамас бөлігі болып саналады. Сол сияқты патриоттық сезімді дамытуға мүмкіндік жасайды, оңды эмоциялды негіз ықпал етеді, өзге халықтардың мәдени ерекшелігімен байланысып, шұғылданушыларға да әсер қалдырады.

Тірек сөздер: Ұлттық ойындар, жасөспірім, патриот, тәрбие.

Аннотация. Национальные игры-бесценное богатство, сокровище, которое дошло до нас от наших предков, связывает прошлое и настоящее. Поэтому его изучение, ежедневное использование в быту имеет огромную пользу для воспитания современного поколения.

Национальные игры-неотъемлемая часть физического воспитания в воспитании подрастающего поколения к защите страны, братству. Также способствует развитию патриотических чувств, позитивно-эмоциональная основа, соприкасается с культурной самобытностью других народов и производит впечатление на занимающихся.

Тәуелсіз Қазақстанда өркениетті қоғам мен құқықтық мемлекеттің қалыптасуы жағдайында өскелең ұрпақтың рухани байлығы мен мәдениеттілігін, еркін ойлау қабілеті мен шығармашылығын, кәсіби біліктілігі мен білімділігін арттыру қажеттілігі туындап отыр. Бұл жас ұрпаққа білім тәрбие беру ісін қайта құруды, ұлттық рухани мұраны жаңғырту арқылы оның мазмұнын қайта қарап, жоғары деңгейге көтеруді талап етеді. Білім беру ісін батыл да қайта құру мәселесі еліміздің барлық салаларында болып жатқан оң өзгерістермен тығыз байланысты.

Мемлекет тарапынан халыққа білім беру ісін жаңғырту мақсатында білім беру жүйелерінің мақсат, міндеттерін айқындайтын жаңа мазмұндағы заң жобалары мен тұжырымдамалар қабылданып, халықтың рухани дамуына, ұлттық тіл мен тарихтың, дін мен мәдениеттің өркендеуіне қолайлы жағдайлар туғызылуда.

Қоғам талабына сай білім мен тәрбие беру деңгейін көтеру, жеке тұлғаны тәрбиелеу, кәсіби біліктілігі жоғары мамандар даярлауда қазақ ұлттық ойындарын пайдалану мәселелері жоғары мемлекеттік құжаттарда арнайы бірнеше рет қаралып, екі-жақты сөз болды.

Қазақстан Республикасының «Білім туралы» заңында «жеке тұлғаның ұлттық және жалпы адамзаттық құндылықтары, ғылым мен практика жетістіктері негізінде қалыптасуы, дамуы және кәсіби тұрғыда жетілуі үшін жағдайлар жасау» қажеттілігі айтылса, ал Қазақстан Республикасы білім туралы заңының I бөлімнің 2-бабында: «Қазақ халқының мәдениеті мен дәстүр-салтын оқып-үйрену үшін жағдайлар жасалуы қажет»- деп атап көрсетіліп, халықтық мәдениеттің маңызына ерекше көңіл бөлінген. Мемлекеттік құжаттар аясында ұзақ жылдар бойы ескеруісіз келген халықтық педагогика қайта жаңғырып, тәрбие саласында, ерекше маңызға ие бола бастады.

Ұлттық тәлім-тәрбие берудің нәтижелілігі мұғалімнің педагогикалық қызметінің дәріжесімен айқындалады. Сондықтан халықтың ғасырлар бойы жинақтаған тәлім-тәрбие тәжібесін тиімді пайдалану мәселесі басты назарға алынады.

Халық педагогикасы ұлт тәрбиесіне қатысты барлық өмірлік негіздерді қамти, ұлттық ерекшелікті даралай отырып, бүкіл адамзат қауымымен үндестіре, қиюластыра дамытуға күш-қуат жұмсайды. Ұлт ойындары халық педагогикасының, аса белсенді, үнемі өзгеріп, жетіліп отыратын, тот баспайтын, өмірге үздіксіз келіп жататын ұрпақ арқылы жаңара беретін бөлігі болып табылады. Сондықтан оның атқарар қызметінің өрісі кең, салмағы ауыр. Ол салауатты өмір салтын мұрат тұтқан, елі мен жерінің қамын ойлайтын ұлтжанды, отансүйгіш патриот, адам баласын бауырым деп өзіне тарта білетін, жолдастық пен достықты бағалай алатын, басқадан үйренуді жатсынбайтын жаңа адамды тәрбиелеп қалыптастырудың қуатты құралы.

Ұлт ойындары – жеке адамдардың игілігіне асатын, ұлт өкілдерін түгел қамтитын ұлтқа тән рухани қазына. Ұлтқа тән дейтініміз ұлт ойындары сол ұлттың өсіп жетілу барысында пайда болып, оның сандаған ұрпағының рухани азығына айналып, ұлттық болмысымен өзіндік ерекшелігін қалыптастыруға игі әсерін тигізетін ұлттық ерекшеліктің бір қыры болып табылады.

Ұлт ойындары-атадан балаға мұра болып келе жатқан рухани, мәдени қазына. Ол халықтың сәби шағы мен бүгінгі өскелең дәуірінің көрінісі ретіне зерттеудің, үйренудің нысаны және бүгінгі ұрпақты оқытып тәрбиелеуде үлкен білімділік, тәрбиелік маңызы бар, ұрпақтан-ұрпаққа үздіксіз беріліп келе жатқан тәрбие үрдісі болып табылады.

Ұлт ойындары халық педагогикасының құрамдас бір бөлімі ретінде, өзін дүниеге әкелушілердің есеюіне, ақыл-ойының жетіліп, өмірге құштарлығының артуына, дене қуатының, адамгершілік қасиеттерінің қалыптасып жетіле түсуіне игі әсерін тигізеді. Ұлт ойындарының осы қызметін жақсы тани білген өркениетті оны жоғары бағалап, ұмыт болудан сақтап, оны жиып-теріп қағаз бетіне түсіріп зерттеу нысанына айналдырып келе жатқаны баршаға аян.

Қазақ халқының рухани байлығын, оның ішінде ұлт ойындарын, алғаш рет қағаз бетіне түсірген – Италия саяхатшысы Плано Карпини. Ол XIII ғасырда Жетісу, Тарбағатай өлкелерінде болған кезде осы өлкедегі халықтың тұрмысы, әдет-ғұрыптары, ойын-сауықтары жайлы көптеген этнографиялық материалдар жазып, кеткен еуропалық назарына ұсынған еді.

Содан бері де талай әлеуеттік – қоғамдық өзгерістерді бастан кешіре отырып, халқымыз жасаған басқада рухани байлықтар қаратында, ұлт ойындарыда жаңа ұрпақпен жаңарып, дамып, өзгеріп, толысып бізге дейін жетті. Әрбір жаңа толқын, жас түлек ұлт зиялылары ұлт ойындарының бойынан өзгеше бір қасиет танып, халықтың мәдени қазына

ретінде ұлт ойындарын сол кезде шығып тұратын күнбе-күнгі басылым беттерінде үзбей жариялап, өз пікірлерін білдіріп отырған.

Ұлы ойшыл, ғалым, заманымыздың заңғар жазушысы Мұхтар Әуезовтың бұл пікірімен толық кесісе отырып, қазақ өмірінің өткеніне көз жіберсек, әрбір күзгі, қысқы шаруашылықтың табысты аяқталуынан кейін, сәтті аяқталған аңшылықтан соң немесе елді басып кірген жаудан кек алып, жеңіске жеткенде, ас бергенде халық мерекелері, ойын-сауықтар өткізілген. Бұл ойын-сауықтар тек кңіл-көтеру, той-думан үшін ғана емес, ұрпақ тәрбиесін өркендетіп, дамытатын, үлгі-өнеге көрсететін тәрбие мектебі болған. Мұндай ойын тойларға жастар көптеп қатынасып, өзінің бағын сынап, өнер көрсетер аренасына айналдырған. Сөтіп, өздерінен ересек аға буын ардагерлердің соңына түсіп, тәлім алған. Қазақтың көкпар, сайыс, аударыспақ, күрес, теңге алу, қыз қуу, жамбы ату т.б. сондай ұлттық ойындардың спорттық сипатпен бірге үлкен тәрбиелік маңызы бар. Бұларға күнілгері зор әзерлік, мұқият даярлық керек болды. Сол даярлық үрдісіне жас баладан бастап, бозбалалар мен жігіт ағалары, атбектері мен ақсақалдары түгел қатынасатын. Жоғарыда аталған ойын түрлері мен бәйгенің алуан түрлеріне қосылатын аттар, оған мінгізілетін балалар, балуандар, көкпаршылар, қыз қууға қатынасатын қызбен жігіттер ауыл ақсақалдарының алқасында талқыланып, солардың ұйғаруы бойынша қатынасуға мүмкіншілік алатын. Бұл бір жағынан, халықтық тәлім-тәрбиенің маңызын арттырса, екінші жағынан, үлкендерге деген ілтипат пен сенімді, басқаның пікірімен санаса білуді; үшіншіден, жеңіске деген құлшынысты туғызып, баланың ақыл-ойын, қиялын ұштайды, көпшіліктің үмітін ақтауға деген жауапкершілігін шындай түседі. Осы жағынан келгенде ұлт ойындары халық педагогикасының бір бөлігі ретіндегі өзінің маңызды қызметін осы күнге дейін атқаруда.

Қазақтың ұлттық ойындарының халық педагогикасына ұласып, қабысып келетін бір тұсы ауыз әдебиет үлгілеріне жиі көрініс береді. Әсіресе, ақындар айтысында ойын туралы оның адам өмірінен алатын орыны туралы пікірлер көп. Ойын арқылы баланы әлеуметтік өмірге ерте араластыру, ақыл ойын шындау үлкендердің үлгі-өнегесін олардың бойына ерте сіңіру ерекше тәрбие ниетінен туындаған. Мысалы, Айтыс ойыны, Қыз бала мен ұл баланың айтыс ойыны, Сан айтысы, Бала мен шілдің айтысы т.б. секілді неше алуан ойын өлеңдері осының айғағы. Өнердің бұл түрі басқа халықтарда кездесе бермейтін, қазақ халқының өзіндік ерекшелігін көрсететін, жас баланың зердесін шындап, шығармашылық қабілетін арттыратын, осы өнер саласына баланы ерте еліктіріп, баулитын қасиеттерімен дараланады.

Соңғы жылдары жас ұрпақтың дене тәрбиесі проблемасымен айналысатын ғалымдар халықтық ойындар мен дене жаттығуларының төл ерекшеліктеріне барған сайын айырықша қызығушылық танытуда. Шамасы, бұл өзгеше жағдайларда (дала жер бедері, климаты, географиялық ерекшеліктері) дене қызметінің кез-келген түрінің жеткілікті түрде тиімді болмауына байланысты шығар. Оның үстіне, спорттың көптеген классикалық түрлері (жүзу, шаңғы, коньки және басқалары) жергілікті орындарда тиісті спорт алаңдары мен басқа да қымбат тұратын құрылыстардың болмауынан, оларды салудың жер бедеріне немесе елді мекемелердің шашыраңқы болуынан қиынға түсуіне байланысты кеңінен қолдану таппай отыр.

Демек, халықтың қимыл ойындары жас ұрпақта қажетті дене сапалары мен дағдыларын дамытуға өзгертуге болмайтын құрал болып табылады. Сондықтан, педагогикалық жоғары оқу орындары жағдайында осы ойын қызметін ұйымдастыруға дене мәдениетінің болашақ мұғалімдерін мақсатты даярлау осы проблеманы шешудегі жүйелі көзқарасты қажет етеді. Бұл, ең алдымен, қазіргі жастар дамып жетіліп отыратын жағдайлардың ерекшеліктерімен айқындалады.

Қимыл ойындарының маңызы туралы теориялық та, сондай-ақ әдістемелік сипатта да көптеген отандық әдебиет бар. Онда ойынның ролі, оның таралуы, әртүрлі халықтардағы ойын фольклорының ұқсастықтары мен айырмашылықтары, әдістемелік ерешеліктері қарастырлады

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Қазақстан денешынықтыру және спорт туралы заңы. 1999 ж. 2 желтоқсан. - № 490. – 1 ЗРҚ Sport. -2000. -№1. – 4-11 қантар. Б.4-5.
2. Қазақстан Республикасы әлеуметтік – мәдени дамуының тұжырымдамасы – Алматы: Қазақстан, 1993. -32б.
3. Гумбольд А.Ф. Центральная Азия исследования о степях гор и по сравнительной климатологии Пер. С франц. П.И. Бороздича. – П. I – М, 1955
4. Янушкевич А. Дневники и письма из путешествия по казахским степям: Пер. С польского Ф. Степоловой. –Алма-Ата, 1966
5. Қазақша күрес: Ереже-Алматы : Ата мұра, 2000

Тайжахметова А. А.

*Бұқаралық спорт бөлімінің аға әдіскері
Дене тәрбиесі, спорт, алғашқы әскери
дайындығы және қосымша білім берудің
ғылыми-тәжірибелік орталығы, Жетісу облысы*

ЖАСӨСПІРІМДЕР АРАСЫНДАҒЫ БҰҚАРАЛЫҚ СПОРТТЫ ДАМУЫ МӘСЕЛЕЛЕРІ

Аннотация. Спорттық – бұқаралық жұмыс балаға әлеуметтік-тарихи тәжірибені, ең алдымен адамдар арасындағы эмоционалды және іскерлік қарым-қатынас тәжірибесін берудің қайнар көзі, анықтаушы буыны болып табылады. Осыны ескере отырып, спорттық іс-шараларды ұйымдастыру тәрбиенің, әлеуметтенудің маңызды институты және жасөспірімнің жеке басын дамытудың жетекші факторы болып табылады деп толық құқықпен санауға болады.

Өзінің ерекшелігіне байланысты спорттық-бұқаралық жұмыс тәрбиеленушілердің спорттық әлемін байыта алатын маңызды құралдардың бірі болып табылады. Бұл тұлғаның одан әрі дамуына негіз болады, оқушылардың спорттық өсуіне негіз болады.

Тірек сөздер: спорт, бұқаралық жұмыс, жасөспірім, тұлға, жетекші фактор.

Аннотация. Спортивно-массовая работа является источником, определяющим звеном передачи ребенку социально-исторического опыта, прежде всего опыта эмоционально-делового общения между людьми. С учетом этого можно с полным правом считать, что организация спортивных мероприятий является важным институтом воспитания, социализации и ведущим фактором развития личности подростка. Благодаря своей специфике спортивно-массовая работа является одним из важнейших средств, способных обогатить спортивный мир воспитанников. Это станет основой для дальнейшего развития личности, основой для спортивного роста учащихся.

Ключевые слова: спорт, массовая работа, подростковый возраст, личность, ведущий фактор.

Спорттық-бұқаралық іс-шаралар қазіргі қоғам өмірінің ажырамас ерекшеліктері болып табылады және тәрбие және сауықтыру жұмыстарын одан әрі күшейтуге қызмет етеді. Олар дене шынықтыру мен спортты, салауатты өмір салтын, патриотизмді насихаттайды.

Бұқаралық спорт- жарыстар мен жоғары спорттық нәтижелер орын алады, бірақ көбінесе дене шынықтыру, дене шынықтыру демалысы және қозғалысты оңалту құралы ретінде қарастырылады адам мен адамзаттың моторлық белсенділігі мәдениетін дамытудың, таратудың және дамытудың бірегей әлеуметтік институты; мүмкіндігі шектеулі адамдарға арналған спорт; жоғары гуманистік дәстүрлері бар спорт, Олимпизм идеалдарын жүзеге асыру.

Бұқаралық спортта жалпыға қол жетімді, қарапайым жарыстар адамның қозғалыс белсенділігін арттыруға түрткі болады. Бәсекелестік күреске қатысу фактісі маңызды.

Спорттық нәтиже тек қатысушының өзі үшін оның өмірлік дайындық деңгейінің көрсеткіші ретінде маңызды. "Бұқаралық спорттағы ең бастысы-жарыстарға дайындық бойынша тұрақты сабақтар, жарыстардың өзінде – қатысу, қарсыластарды жеңуге ұмтылу, «өзіңді жеңу», жеке рекордты жақсарту. Осы мақсатта спорттық жұмыс түрлері дамиды, материалдық-техникалық база нығайтылады, кадрлар даярлау жүйесі жетілдіріледі. Жүгіру, шаңғы жарысы, жүзу бойынша жаппай жарыстар өткізіледі».

Жеке спорт түрлерімен немесе дене шынықтыру жүйелерімен айналысу, әдетте, бұқаралық сипатта болады, оның негізінде жасқа қолжетімділік «Барлығына арналған спорт» деп аталады. Оның мақсаттары мен міндеттері белсенді демалыс түрлерімен, өнімділікті арттырумен, денсаулықты нығайтумен және үйлесімді дамумен, адамды жетілдірумен тығыз байланысты. «Барлығына арналған спорт» күнделікті режимнің, салауатты өмір салтының ажырамас құрамдас бөлігі ретінде адамның дұрыс қозғалыс белсенділігіне қатысты мәселелерді шешуде маңызды рөл атқарады. Дене шынықтыру мен спортты бұқаралық ету үшін көптеген мектептердің тәжірибесі бұған бір уақытта бірнеше жолмен қол жеткізу керектігін көрсетті. Дене шынықтыруды оқу пәні ретінде оқытуды жақсарту арқылы, Сыныптан тыс спорттық жұмысын кең және дәйекті түрде ұйымдастыру арқылы.

Спорттық жарыстар-бұқаралық-спорттық жұмысты ұйымдастырудың ең тиімді түрлерінің бірі. Спорттық жұмыс сабақтан тыс уақытта жүргізіледі және оқушылардың денсаулығы мен дене дамуын жақсартуға бағытталған іс-шараларды қамтиды: таңертеңгілік жаттығулар, үзілістегі ашық ойындар, спорттық жарыстар, мерекелер мен конкурстар.

Бұл қоғам үшін ең құнды болып табылатын кез-келген жастағы бұқаралық спорт. Бұл адамды тәрбиелеуге және физикалық тұрғыдан қатайтуға мүмкіндік береді. Жаппай жұмыс-бұл балаларды педагогикалық тұрғыдан орынды ұйымдастыру. Спорттық-бұқаралық іс-шаралардың түпкі мақсаты-оқушыларды спорттық іс-әрекеттің қандай да бір түріне баулу.

Дене тәрбиесіндегі сәттіліктің маңызды шарты-мектеп директоры басқаратын барлық мұғалімдердің тату, бірлескен жұмысы. Мектептің барлық қызметкерлері оқушылардың дене тәрбиесін ұйымдастырудың мақсаттарын, міндеттерін, мазмұны мен формаларын дұрыс түсінуі керек. Ұйымдық құрылым деп әртүрлі спорттық ұйымдардың өзара байланысы мен бағыныштылығының жиынтығын, тұтастай алғанда жүйенің және жекелеген компоненттердің мақсаттары, міндеттері мен функцияларын, олардың арасындағы ақпарат ағындарын түсіну керек. Спорттық-бұқаралық жұмыстың мақсаты-жасөспірімнің физикалық дамуын оңтайландыру, әрқайсысына тән физикалық қасиеттерді жан-жақты жетілдіру және әлеуметтік белсенді тұлғаны сипаттайтын адамгершілік қасиеттерді тәрбиелеумен байланысты қабілеттер; осы негізде қоғамның әрбір мүшесінің жемісті еңбек, спорттық қызметке дайындығын қамтамасыз ету. Қиын балаларды адамгершілікке қайта тәрбиелеу, ерікті және дене тәрбиесі бойынша жұмысымыз орта мектепте және спорт секциясында жүргізілді. Біз үшін балаларды спортқа баулу, оларды ҰБТ-ның жоғары құндылық бағдарларына қайтару маңызды болды.

Спорттық – бұқаралық жұмыста нақты қол жеткізуге болатын мақсат үшін тәрбие процесінің жан-жақтылығын, тәрбиеленушілердің жас ерекшеліктерін, олардың дайындық деңгейін, белгіленген нәтижелерге қол жеткізу шарттарын көрсететін нақты міндеттер кешені шешіледі.

Балалар үйі жұмысының мақсаты балалар мен жасөспірімдерді тұрақты дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық-бұқаралық іс-шараларға тарту, дене шынықтыру деңгейін арттыру болып табылады.

Негізгі міндеттер: Жасөспірімдерді секцияларға, топтарға, командаларға дене шынықтыру-сауықтыру және тәрбие жұмыстарын жүргізу үшін біріктіру; Жасөспірімдердің күнделікті дене шынықтыру және спортқа деген қажеттіліктерін тәрбиелеу; Жарыстарды, конкурстарды, көрсетілімдерді, спорттық мерекелерді және басқа да іс-шараларды ұйымдастыру және жүргізу.

Мектепте дене шынықтыру-бұқаралық және сауықтыру жұмыстарын ұйымдастыру үшін жақсы материалдық базаның болуы қажет.

Мектептегі спорттық іс-шараларды ұйымдастырушылардың негізгі мақсаты- бұқаралық. Жарыстарды, конкурстарды қорытындылау кезінде жеңімпаздарды айқындау, ең алдымен, жасөспірімдер мен ересектердің жаппай қатысуы ескеріледі.

Жасөспірімдердің денсаулығы ең үлкен құндылық, толыққанды белсенділік пен бақытты өмірдің бастапқы шарты ретінде қарастырылады.

Міндеттерді қою және оларды шешу мерзімдерін анықтау кезінде жасөспірім ағзасының жас ерекшеліктеріне байланысты даму заңдылықтары, сондай-ақ жас кезеңдерінің ауысу заңдылықтары және оларда болатын табиғи өзгерістер ескеріледі.

Сыныптан тыс жұмыстарды бағалаудың негізгі критерийлері: Оқушыларды үйірмелер мен спорт секцияларында ұйымдастырушылық сабақтармен қамту; дене шынықтыру-сауықтыру іс-шараларын өткізу; бұқаралық жарыстар, дене шынықтыру мерекелері және т. б. өткізу.

Бұқаралық спорттың тиімділігін бағалау критерийлері-білім алушыларды спортпен қамтудың кеңдігі, жаттығу сабақтары мен жарыстарға қатысудың жүйелілігі, дене шынықтыру деңгейі, жеке спорттық нәтижелер.

Дене белсенділігін арттыру қоғамдық қызметтің әртүрлі түрлеріне дайындыққа ықпал етеді және оқушының жан-жақты дамуына, оның физикалық және психикалық қабілеттерін жетілдіруге ықпал етеді. Жарыстар балаларды дене шынықтыру және спортпен шұғылдануға жаппай тартуға ықпал етеді.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Алабин В.Г. Комплексный контроль в спорте // Теория и практика физической культуры. – 1995, № 3. – с. 43 – 46.

2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М., 1978. – 228 с.

3. Бабасян М.А. Исследование методики скоростно-силовой подготовки на этапе предварительной спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. – 1970, № 6. – с. 8 – 14.

4. Благущ Г. К теории тестирования двигательных способностей: Пер. с чешского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 165 с.

5. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – с. 144.

6. Бутенко Б.И. О путях развития быстроты // Теория и практика физической культуры. – 1968, № 4. – с. 12 – 15.

7. Быстров В.М., Филин В.П. Сравнительный анализ уровня развития у спортсменов разного возраста и различных специализаций // Теория и практика физической культуры. – 1971, № 2. – с. 41 – 45.

Тастанов Ә.Ж., Курманкулова К.А.

Дене мәдениеті және спорттың теориялық негіздері кафедрасының доценттері

ҚазСТА, Алматы. ҚР

Құсмидинов М.Е.

Өнер және спорт жоғарғы мектебінің оқытушысы-сарапшы

Ә.Марғұлан атындағы Павлодар ПУ. Павлодар қ. ҚР

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ҮРДСІНДЕ СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУ ЖҮЙЕСІН БАСҚАРУДЫҢ НЕГІЗГІ БАҒЫТТАРЫ

Аннотация. Дене тәрбиесі үрдісінде спорттық жаттығу жүйесін басқару - спортшыға белгіленген спорттық нәтижелерге қол жеткізу үшін оны спорттық дайындықтың бір

(бастапқы) деңгейінен белгілі бір басқа деңгейге ауыстыру үшін әсер ету жүйесі деп қарастыруға болады. Дене тәрбиесі үрдісінде спорттық жаттығу жүйесін басқару спортшыларға тиімді әсер ететін мақсатты таңдау және оны мөлшерлеу арқылы жүзеге асырылады.

Түйінді сөздер: басқару, жүйе, спорттық жаттығулар, әсер ету

Басқару жолдары деп ғылымда қандай да бір жүйені қалаған қалыпқа ауыстыру болып табылады. Осы пікірімізді толығырақ ашып қарастыратын болсақ.

Жүйе – бұл біртұтастықты құрайтын қандай да бір элементтердің жиынтығы (адам баласының қан айналым жүйесі, спорттық клубы және т.б.). Бір түрлі жүйелер бір түрлі қасиеттерге ие болады, бірақ олар осы қасиеттердың шамасмен айырлады. Жүйенің қандай да бір қасиеттің сипаттайтын шама *айналмалы* деп аталады (басқа атаулар – параметр, көрсеткіш, мінездеме).

Кез-келген жүйе көптеген айналмалы шамалармен сипатталады. Бірақ олардың бәрі бірдей маңызды емес. Қойылған міндетке сай маңызды деп саналатын айналмалы шамалар *информативті* деп аталады.

Жүйенің жай-күйі (берілген уақыт кезеңінде) оның мәнді айналмалы шамаларның жиынтығымен анықталады. Мысалы, ұзындыққа секіретін спортшыға жүгіру екпіннің барынша қатты жылдамдығы мен секіру қабілеттінің үлкен мәні бар. Егер сызбада орыннан секіру мен барынша қатты екпін жылдамдық көрсеткіштерін белгілеп қойсақ, онда біз спортшының қалып-күй туралы көрнекі суретін аламыз. Сызбада жүйенің жай-күйін көрсететін нүкте *репрезентативті* деп аталады. Айналмалы жүйені көрсететін кеңістік осы жүйенің *жай-күйінің кеңістігі* деп аталады. Уақыт өткен сайын жүйенің қалып-күйі өзгереді. Соған сәйкес қалып-күйінің кеңістігіндегі репрезентативті нүктенің орны да өзгереді. Мысалы, спортшы қандайда бір себеппен машықтануды тоқтатады, онда оның қалып-күйі төмендейды.

Ал оның жай-күйін қалаған қалыпна өзгерту үшін оған белгілі бағдарлама негізінде жүктеме беріп, әсер ету керек. Осы әсер басқару деп аталады.

Басқарлатын жүйе кемінде екі бөліктен тұрады: басқаратын және басқарлатын объектер. Мысалы, мұғалім – оқушы, жаттықтырушы – спортшы, орталық жүйе жүйесі – жүрек-қан тамыр жүйесі. Басқаратын және басқарлатын объектердің бір-бірімен байланысты. Басқарушы объектен басқарлатын объектіне баратын байланыс *тікелей* деп аталады, ал басқарлатын объектен басқаратын объектіне баратын байланыс *керісінші* деп аталады. Тікелей байланыс тапсырма, бұйрық және т.б. түрінде байқалады, ал кері байланыс оларды орындау туралы берлетін мәліметтер немесе байқалатын өзгерістер арқылы көрінеді.

Мысалы, оқытушы немесе жаттықтырушы беретін тапсырмалар ол тікелей байланыс, ал оқушылардың орындау туралы келетін мәліметтер ол кері байланыс.

Күрделі жүйелердің тиімді басқаруы кері байланыс болған кезде ғана мүмкін. Олар басқарлатын объектінің жай-күйін анықтауға көмектеседі, соның ішінде нақты жай-күйін міндетті (жоспарланған) жай-күйімен салыстыруға. Жүйенің маңызды айналмалы шамалардың нақты және міндетті көрсеткіштердің айрмашылығы *келіспеушілік* деп аталады. Келіспеушілік болған жағдайда керекті өзгерістер енгізу қажет болады.

Басқарлатын объектінің жай-күйі туралы ақпаратты жинау және оның нақты және міндетті жай-күйін салыстыру *бақылау* деп аталады. Басқару жүйесіндегі кері байланыстар басқарлатын объектінің бақылауын қамтамасыз етеді.

Спорттық жаттығу мен дене тәрбиесін басқару үрдісі ретінде қарастыруға болады. Оны ақыл-ой, рухани және эстетикалық тәрбиесінің мәселелерін қозғамай, нақты дене тәрбиесінің шеңберінде қарастырайық.

Уақыттың әр мезгілінде адам белгілі бір физикалық жай-күйінде болып тұрады. Оның физикалық жай-күйін кемінде:

- денсаулық, яғни ә) тіршілік әрекет көрсеткіштерінің нормаға сәйкестігі; а) сыртқы қолайлысыз әсеріне ағзасы тұрақтылығының дәрежесі;

- дене бітімі;
- физиологиялық қызметтердің жай-күйі, оның ішінде қозғалыс қызметі, яғни ә) техникалық дайындығы; а) дене сапаларының даму деңгейі анықтайды.

Адамның өмір шарттарының ықпал жасауы астында жеткен физикалық жай-күйі әдетте жеткілікті емес. Сондықтан, адамның физикалық жай-күйін керекті бағыттына өзгерту үшін оны басқару керек. Мысал: спорттық секцияға бірінші рет келген баланың физикалық жай-күйі күш пен икемділіктің төменгі көрсеткіштермен сипатталады. Жаттығу үрдісін тиісті түрінде құрастырып, осы екі дене сапаның деңгейін арттыруға болады, басқаша айтқанда оның физикалық жай-күйін басқаруға болады. Спорттық жаттығуда осы басқарудың нысаны - физикалық жай-күйін тұрақты жақсаруы.

Спорттық жаттығуды басқарудың күрделелігі келесі жағдаймен байланысты, біз спорттық нәтижелерінің өзгерістермен тікелей басқара алмаймыз. Жаттықтырушы спортшының әрекеттерін ғана (жүріс-тұрысын) басқарады, яғни спортшыға жаттығулардың белгілі бағдарламасын (жаттығу жүктемесін) береді және оны дұрыс орындауын талап етеді.

Осы жерде екі жаңа термин еңгізу керек. Ағзаның жаттығулар жасау кезінде және оларды дәл аяқтаудан кейінгі өзгерістері *шұғыл жаттығу әсері* деп аталады. Шаршағандық сезімі пайда болғаннан, ол әдетте жұмыс қабілеттілігінің және спорттық нәтижелерінің төмендеумен байланысты. Ағзаның көптеген спорттық сабақтарының жинақтылы әсерінен пайда болған өзгерістер *кумулятивты жаттығу әсері* деп аталады. Дұрыс ұйымдастырылған жаттығу үрдісінің нәтижесінде осы әсер жұмыс қабілеттілігінің және спорттық нәтижелерінің жоғарлауынан байқалады.

Сонымен, спорттық жаттығу кезінде себептер мен салдардың келесі жүйілілігі байқалады:

Спортшының әрекеттері(жүріс-тұрысы) → шұғыл әсер → кумулятивты әсер

Осы шынжырдың алғашқы үзбесіне (жүріс-тұрыс) ықпал жасап біз ақырғы (кумулятивты) әсерінің тілектелген нәтижесіне жете аламыз. Мысалы, спортшының күш деңгейін арттыру үшін жаттықтырушы оған белгілі жаттығуды қайталап орындауды талап етеді, басқаша айтқанда, оның жүріс-тұрысын басқарады. Осы жүктеме орындау нәтижесінде спортшы ағзасында белгілі физиологиялық өзгерістер –шұғыл жаттығу әсер пайда болады. Жүйелі жүргізілген оқу-жаттығу сабақтарынан кейін осы өзгерістердың жинақталуы кумулятивты жаттығу әсеріне әкеліп соғады, яғни спортшының күш қабілетінің артып өсуі.

Бірақ, анық айтқанда спортшының жүріс-тұрысын жаттықтырушы емес, спортшы өзі басқарады. Жаттықтырушы оған нұсқаулар береді, ал оны орындалуы немесе орындалмауы спортшыға тәуелді. Мүмкін, спортшы жаттықтырушының барлық нұсқауларын орындауына тырысады. Онда, басқару сызбасының алғашқы бөлімі былай көрінеді:

Жаттықтырушы → спортшы →- жүріс-тұрысы

Спорттық жаттығуды басқарудың өзгешлігі, келесі жағдаймен байланысты, осында біз өзін-өзі басқаратын жүйеге(спортшының ағзасы) ықпал жасаймыз. Ал осы жүйенің іске асуы өз заңдылықтарына байланысты анықталады. Сондықтан, *Спортшының әрекеттері(жүріс-тұрысы) → шұғыл әсер → кумулятивты әсер*

шынжырдың себепті байланыстардың болуы даусыз, әр үзбесіне біз тек қана жанама түрінде ықпал жасая аламыз. Сонымен қатар, спортшылардың жай-күйінің өте үлкен жекеленген және уақыттық айырмашылықтарына байланысты, біз бірдей әсер тігізгенде, бірдей жауапты реакция болады деп сенімді бола алмаймыз. Сондықтан, керісінші байланыстар (бақылау) сурақ өзекті болып тұрады.

Жаттықтырушыға баратын кері байланыстардың төрт түрін ажыратады:

1.спортшыдан алынған мәліметтер (көңіл-күйі, хал-жайы, болып жатқанына көңілі т.б.);

2.спортшының жүріс-тұрысы туралы мәліметтер(қандай жаттығу тапсырмалар орындалды, қалай олар орындалды, кәтелер туралы т.б.);

шұғыл жаттығу әсері туралы мәліметтер(бір реттік жүктеменің әсерінен пайда болған жаттығу жылжулардың шамасы және сипаттамасы);

3.кумулятивты жаттығу әсері туралы мәліметтер (спортшы дайындығындағы өзгерістер)

Спорттық жаттығу нақты басқарлатын үрдісі болу үшін, жаттықтырушы барлық шешімдерді объективті өлшеулердің нәтижелерін есепке алып қабылдау керек. Қазіргі спортта тек қана спортшының хал-жайына және жаттықтырушының интуициясына сүйене жоғары нәтижелер көрсетуге мүмкін емес. Бірақ, дайындық барысында спортшының хал-жайын есепке алмағанда, ол да қауіпті кәте болып шығады. Сонымен, тек объективты және субъективты көрсеткіштердың үйлесімді қолдану ғана табысқа жеткізеді.

Бақылау өлшеулерден басталып, сонымен аяқталмайды. Бізге нені өлшейтінымызді және оның ең маңызды (хабарлы, ақпаратты) көрсеткіштерді дұрыс таңдап алуды білу керек.

Әдебиеттер

1. Спортивная метрология: Учебник для ин-тов физ. культуры/Под. ред. В.М. Зациорского. - М.: Физкультура и спорт, 1982. -с. 4-11.

2. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - с. 5-10.

3. Уткин В.Л. Измерения в спорте(введение в спортивную метрологию). М., ГЦОЛИФК, 1978, с. 6 – 18, 41 – 49.

Тімет Д. магистр оқытушы

Садықова Д.Б.

магистр, аға оқытушы

*«Дене шынықтыру және спорт» кафедралары
Шымкент университеті, Шымкент қаласы, ҚР*

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАЛЫҚ ЖАТТЫҒУЛАР ТӘСІЛІН ҮЙРЕНУДЕГІ ҚАТЕНІ ТҮЗЕТУ МЕН АЛДЫН АЛУДЫҢ ТҮРЛЕРІ

Оқытудың дәстүрлі әдістерінің кемшіліктерінің бірі (оның ішінде дене шынықтыру жаттығуында) – бір сабаққа берілетін материал көлемінің шамадан тыс көп болуы, ал оны меңгеру нәтижесінің көлемі көп уақыт аралығында, ойланбаған жүйеде, элементарлық бағалар негізінде өткізіледі. Бұл материалды оқыту мен оны спортшының меңгеруінің сәйкес келмеуіне алып келеді.

Меңгерілмеген бөлімдердің (сабақтардың) көбейіп кетуі бағдарламаны меңгеруді қиындатады және білімді, дағдыны, шеберлікті практика жүзінде қолдануда қателер пайда болуын қалыптастырады. Бұл дене шынықтыру жаттығуларын үйрету кезінде, орындау кезінде кемістіктер, жаттығуларды дұрыс орындамауға әкеледі, сондықтан, жаттығуды толық тиімді орындай алмайды.

Сонымен бірге, оқыту процесі-бұл мұғалімдер оқушылардың бірлескен мақсатты қызметі, онда мұғалім оқушыларға белгілі мәліметтер беріп қана қоймай, сонымен бірге білім шеберлік пен дағдыны меңгеру процесіне де белсенді басшылық жасайды.

Бағдарламалық оқыту әдістері кибернетикадан-(басқарудың жалпы заңдылықтары туралы ғылымнан) алынған. Бұл оқытуға басқарудың жалпы заңдары тұрғысынан қарауға, ақпараттық процестердің тиімділігіне, оқыту процесін мақсатқа сәйкес жеделдету және алгоритмдеуге мүмкіндік берді.

Бағдарламалық оқыту мазмұны негізінен білімді меңгеру процесін басқаруды жақсартудан тұрады. Бұған былай жетуге болады: біріншіден, материалды аз “мөлшерлерді” бөлу керек, бұл оқушылардың бір айтқанда меңгеруіне оңай және осы

“мөлшерлерді” жеңілден күрделіге қарай бір жүйемен орналастыру керек. Екіншіден, берілген материалды оқушының қалай меңгеріп жатқаны туралы мұғалімге ақпарат беретін үздік бақылау жүйесінің оқыту процесіне енуі және талдануы арқылы.

Үздіксіз бақылау маңызды фактор болып табылады, ол материалды әрі қарай оқытудың көлеміне, мазмұнына және жүйелілігіне тікелей әсер етеді. Ақпаратты мұғалім мен оқушылардың бұлай өзара жеткілікті алмасуы басқаруды жақсартады және оқу процесінің тиімділігін арттырады.

Бағдарламалық оқытудың негізгі принциптері мен әдістерін дене шынықтыру жаттығуларын (оқыту) үйретуге де жетістікпен пайдалануға болады.

Адамда қозғалыс дағдыларының қалыптасуы қозғалысты түрде (балаларды жүруге үйрету, бірнеше тұрмыстық дағдылар бойынша) немесе арнайы ұйымдастырылған оқыту жүйесі процесінде өтеді. Соңғысында, педагогикалық және физиологиялық білім беру заңдылықтары, қозғалыс дағдыларын және оқытудың нақты тапсырмаларынан шығатыны, түзету мақсатында “адым” элементтерін меңгеру үшін бақылау жүйесі және жас ерекшелігі деңгейінің күрделілігін оқытатын жаттығу элементтерін меңгерудің жүйелілігін қарастыратын жүйе талдануы мүмкін.

Оқу материалын бөлек кезеңдерге бөлу, олардың әрқайсысынан тапсырмалар жасау және олардың меңгеруі үшін бақылау әдістерін анықтау-міне осылардың өзі-*бағдарламалау* деп аталады. Дене шынықтыру жаттығуларын оқытуға жататындар, мұндай мөлшер аяқталған болуы керек, жаттығу элементін бір деңгейде қолдануды меңгеруге қарапайым, жеңіл түрі жеткілікті. Бір сабақта оқушыларды мұндай оқу материалының мұндай екі немесе үш фазаларымен таныстыру ұйғарылады.

Ұсынылған жекелеген оқыту әдістері өсу күрделілігі тәртібімен орналасқан жаттығу элементтерін жеңіл меңгеруге арналған “адымдар” жүйесі болып табылады (оқытылатын әрбір жаттығу келесі материалға элемент ретінде енетін кезде), мұнымен ұсынылған жаттығудың әрқайсысы бір кезде және бақылау тапсырмасы-айналысушылардың оқу үлгерімін бақылау әдісі болады. Мұндай “кадрлік” бақылау принцип бойынша мынадай әрекеттерді бақылауға мүмкіндік береді:

- а) үйреткен материалды (оқытқанды) меңгергеннен кейін, жаңаға көшу (материалға).
- б) егер жаңа элемент меңгеруге қиын болса, онда жаттығуларға оралу керек (қайталау керек).

Кадрлік бақылау-жеңіл атлетикалық жаттығуларды алғашқы үйреткенде де маманданған спортшыларда техникасын қалыптастыру процесінде де қолданылуы мүмкін (қозғалыс элементтерінде қателердің бөлінуіне көмектесетін).

Айтылған әдістемелер бізге оқыту процесін басқаруды жақсартуға ұмтылуды қарастырылады. Бұл педагогтың творчестволық жұмысына, (оны бір топта немесе жекелеген оқушыларға қолданғанда) еш нұқсан келтірмейді.

Басқару нысаны адам болып табылатын басқару процесін оқытуды қарастырғанда білім жетістіктерінің шамасы бойынша адамдардың қозғалыс белсенділігін заңдылықтары жайлы және жекелеген дағдыларының ерекшеліктерінің қалыптасуында оқыту процесі меңгеріледі деп ұйғарылады. Сондықтан басқару үйлесімділігі бірінші кезекте басқару нысаны үйрену деңгейіне тәуелді болады.

Жекелеген әдістемелерге тоқтамас бұрын дене шынықтыру жаттығуларын оқыту процесінің бірнеше жалпы мәселелеріне мақсатқа сай тоқталып өту керек. Жүру, жүгіру, секірулер және лақтыру-бұлар белгілі автоматтандырылған қозғалыс актілерін әртүрлі қайталау негізінде құрылған қозғалыс дағдылары, олардың қалыптасу негізінде орталық жүйке жүйесіндегі уақытша байланыстардың құрылуы жатыр.

Мұндай байланыстардың құрылу механизмін мынадай үлгімен түсінуге болады.

Адамның немесе жануарлардың әрбір қозғалысының басында бас миы қабығының белгілі бөлімдерінің шартты және шартсыз рефлекторлық қозуы болады. Таныс жаттығуларды қозғалыс дағдысын жасайтын белгілер-көру мүшесінен тірек-қимыл аппараттан, мұғалімнің бұйрығы және т.б. баратын импульстар болуы мүмкін.

Дағдылы қозғалыстарды орындау кезіндегі қозу және тежелу процестерінің кезектесуі тиісті қозғалыс орталықтарында ғана емес, сонымен бірге бұлшық ет жұмысы кезіндегі қан айналу, тыныс алу қызметінің үйлесімділігін қамтамасыз ететін вегетативтік орталықтарында болады. Бұл бейнені И.П.Павлов динамикалық деп атады, ол ішкі және сыртқы ортаның жағдайына сәйкес белгілі шекарада өзгеріп отырады. Мысалы, жүгіру жолдарының сапасына байланысты, жалпы құрылымын сақтау кезінде бірнеше жүгіру қозғалысты басқару белгілі үлгі шеңберінде жүзеге асырылады.

Қайта-қайта қайталау қозғалыстың неғұрлым тиімді түрлерін қайталауға және қозғалысты автоматтандыру деп аталатын бірлігін таңдап алынған уақытша байланыстарды нығайтуға әкеледі. Осының арқасында қозғалыстар дәл, тез (ритмі) ырғағы мен жиілігі (оптималды) үйлесімді болады.

Табиғи жағдайларда адамдар мен жануарлардың қозғалыс дағдылары саналатын іздеу қозғалыстары нәтижесінде қалыптасады, онда орындалу процесінде қажетсіз қозғалыс элементтері алынып тасталынады, ал тиімділері, нәтижелері-бекітіледі.

Жаңа қозғалыс дағдылары бұрын меңгерілген қозғалыстарды қолдану негізінде қалыптасады, (табысқа жеткен) қозғалыс дағдыларының қоры неғұрлым көп болса, олар соғұрлым алуан түрлі, адамның қозғалыс сапалары неғұрлым дамыған болса, ол соғұрлым жаңа қозғалыстарды тезірек меңгереді. Сондықтан күрделі қозғалыстарды үйретудің алдында арнайы дайындық және жетілдіретін жаттығуларды меңгеруді қарастыратын жан-жақты жалпы және арнайы дене дайындығы болу керек.

Қозғалыс дағдыларын қалыптастыру процесі үш кезеңнен тұрады:

Бірінші басқару кезеңіне (топтап қорыту)-үлкен ми жартыларының қабығындағы қозу процесінің кең иррадиациясы тән. Оқу басында оқушылар жаңа жағдайға түседі. Жүйке жүйесі орталығына ми қабығының әртүрлі аймағын қоздыратын көптеген әртүрлі қозулар (тітіркенулер) түседі.

Ішкі тежелудің салыстырмалы жетіспеушілікпен бірігуі көптеген қажетсіз қозғалыстың пайда болуына әкеледі, ағзаның жүрек-қан тамырларының, тыныс алу жүйелерінің және т.б. әртүрлі жоғары реакцияларына әкеледі. Оқытудың бұл кезеңінде қозғалыс аппараты қызметі мен ішкі мүшелер арасында жеткілікті үйлесімділік жоқ.

Екінші кезең-қозу және тежелу процестерінің қосындысы (шоғырлануы) жаттығуларды қайта-қайта қайталау кезінде шартты-рефлекторлық байланыстардың мамандануы болады, сондықтан қозғалыс дәл болады. Оқудың басында пайда болған артық қозғалыстар тежеледі, өзін-өзі бақылаудың әсерімен және мұғалімнің көрсетуімен шеттетіледі.

Бұл кезеңнің өзіне тән ерекшелігі-артық қозғалыстың тоқтап қалуы.

Екінші кезеңде қозғалыс дағдыларының дәлдігі болады, бірақ ол жеткілікті күшті емес және әртүрлі себептердің әсерімен жиі бұзылуы мүмкін.

Үшінші кезеңде-тұрақты қозғалыс дағдысының негізі, алдыңғы кезеңде құрылғандар қалыптасады, жаттығуларды орындауды жеңілдететін элементтермен толықтырылады, артық бөлшектерден босайды.

Қозғалыс автоматтандырылады-үлкен дәлдікпен, жеңілдікпен, сенімділікпен, аз қуатпен орындалады, оны орындау үшін бақылау ақпаратын аз керек етеді.

Бірақ кезеңде арасындағы айқын шекараны бақыламаса да болады. Жеңіл атлетиканың жаттығуының келесі элементін оларды бірнеше рет қатарынан еш қатесіз орындағанан кейін барып, кірісу (өту) керек. Егер элемент онша күрделі болмаса, оған көп уақыт жұмсап қажеті жоқ.

Қозғалыс дағдыларының қалыптасуы кезінде құралған орталық жүйке жүйесі арасындағы байланыстар-тұлғалар қозғалыстың жалпы схемасы тәрізден.

Жүйке орталықтары мен қозғалыс аппараты аралығындағы қозғалысты орындау процесінде айрықша байланыс болады: жүйке орталықтары қозғалысты шақыратын импульстарды-команданы жібереді және бір мезгілде оның орындағаны туралы ақпарат әкелетін кері байланыс-*аферентті* алады. Мұнымен қозғалысты басқарудың үздіксіздігі

қамтамасыз етіледі, яғни оның түрлері мен өзгешелігі оны орындау шарттарымен сәйкес келеді, алынған нәтижелерде өзгереді. Мұндай басқару қозғалыс дағдылары құрылып қойған және қозғалыс автоматтандырылған кезде іске асырыла береді.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

- 1.Н.Г.Озалин, В.И.Веронин. Жеңіл атлетика. Дене тәрбиесі институттарына оқулық. ФиС, М.1972-1989ж.ж.
- 2.В.А.Головин және басқалар. Дене тәрбиесі. Оқулық, ФиС. М.1983ж
- 3.М.П.Кривонос және басқ.жеңіл атлетикалық жаттығуларды оқыту әдістемесі. Оқулық, Жоғары мектеп баспасы. Минск. 1986ж.
- 4.Ж.К.Холодов. Мектептегі жеңіл атлетика. Оқытушылар үшін оқу құралы. Фи.С. М.1993ж
- 5.Т.С.Усманходжаев және басқ.мектептегі дене тәрбиесі. Оқу құралы. Ташкент, 1987ж

Уразбаев А. А., Жилисбаев Н.К.

Дайрабаев М. С.

аға оқытушылар

Халықаралық туризм және меймандостық университеті

Түркістан қ, Қазақстан

ХАЛЫҚТЫҚ ПЕДАГОГИКА ӘДІСТЕРІН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА ПАЙДАЛАНУ МӘСЕЛЕЛЕРІ

Сабақтарда шұғылданушылардың жақсы тұстарын анықтауға арналған жағдайлар жасап, олардың жақсы тұстарын атау арқылы оқушылардың қандай жаңа нәрсеге үйренгенін көрсете білу қажет. Себебі оқушылардың шығармашылық негізінде қозғалыс белсенділігінен де оның нәтижелеріне деген қызығушылық басым болып келеді.

Тиімді жағдайлардың бірі мұғалімнің түрлі оқыту әдістерін қолдана білу болып табылады. Сондай әдістердің бірі дене шынықтыру сабақтарында қазақтың қозғалмалы ойындарын қолдана білу. Оқушылардың бойында халықтық педагогикаға деген қызығушылықты қалыптастыру арқылы мұғалімдер халық ойындарына, жарыстарына, дене тәрбиесі элементтеріне, ұмытыла бастаған көне мәдениет түрлеріне – ойындарға, жарыстарға, билер мен спорт түрлеріне деген қызығушылықты барынша толық пайдалануы қажет.

Әрбір халықтың ұлттық дәстүрлерінің қайта туындауы тек сол халықтың ғана үлесінде болмауы тиіс. Әртүрлі халықтардың ойындарын оқу-тәрбие процесінде қолдану, оларға деген қызығушылықты ынталандырады, интернационализм тәрбиесіне ықпал етеді. Балалар ойнай жүріп жағымды көңіл-күйін ойынмен және сондай ойынды өмірге әкелген, сыйлаған халықпен де сабақтастыра алады. Ойын арқылы алғашқыда сол халықтың мәдениет элементтерімен, тілімен (сол тілдегі ойын атауымен, ойын элементтерімен, ойын терминдері) танысуы іске асады. Оның өзі ойыншыларға ойынның ерекшелігі мен халықтың мәдени дәстүрлерін жақсы түсінуге көмектеседі, түрлі халықтардың ойындарын салыстыруға ықпал етеді.

Мектеп оқушыларының өміріне халықтық педагогика тәсілдерін тиімді енгізудің негізгі шарты әрқашан да кең ойын репертуары мен педагогикалық жетекшілік жасау әдістемесін меңгеру болып табылады.

Педагог ойын барысында балалардың назарын ойын мазмұнына аударып, қозғалыстың дәлдігін, ережелерге сәйкестігін, дене жүктемелерінің шамасын байқайды, қысқаша сілтемелер жасайды және ойын жағдайында пайда болған жайтқа сай епті де жылдам қимылдауға үйретеді. Ойын дегеніміз көңілді уақыт өткізу немесе ағзаның дене жүктемесі ғана емес, ол психологиялық дайындықтың да құралы. Орыс дәрігері мен

ғалымы П. Лесгафттың ойынша тек ойын арқылы ғана адам «өмірде кездесетін кедергілерді жеңу тәжірибесін» меңгереді.

Қазақ халқының халықтық педагогика тәсілдері, соның ішінде ең кең тараған аударыспақ, жорға жарыс, соқыр теке, жаяу көкпар, жаяу жарыс, жігіт жарыс және басқалар студенттердің назарын аударып, олардың бойында қимылдың ептілігін дамытады, ойын ойнау мен көңіл көтеру мәдениетіне тәрбиелейді, өз халқына, оның дәстүрлері мен салтына деген махаббат сезімін, аға ұрпаққа деген құрмет сезімін ұялатады. Ойын арқылы студенттің сабаққа деген қызығушылығын арттыруға әбден болады.

Қазақтың халықтық педагогика тәсілдерін дене шынықтыру сабақтарында, сыныптан тыс және мектептен тыс жұмыс барысындағы нұсқалық бөліктерінде пайдалану мүмкіндігі бар. Бұл ойындарды сабақтың дайындық бөлімінде, негізгі бөлімінде, әсіресе, шаршағанды басу үшін – сабақтың қорытынды бөлімінде қолдануға болады[1].

Үзілістерге де арналған арнайы ойындар бар: «ұшты-ұшты», «кім ұрды?», «жаяу жарыс» және басқалар, бұл ойындар жүйкеге түскен салмақты азайтып, сабақ алдында демалуға мүмкіндік береді. Әдетте қозғалмалы ойындар үлкен үзілістерде өткізіледі.

Қазақтың қозғалмалы ойындары, спорт түрлері, билер және халықтық педагогиканың басқа да тәсілдері дене шынықтыру мен спортты толықтыру мен байыту арқылы дене тәрбиесі жүйесінде құрметті орынға ие болуы тиіс. Оқушылардың халық шығармашылығына деген құмарлығы ерекше. Сондықтан да дене шынықтыру мен спорт ұжымдары қызметкерлерін оқу-тәрбие және спорттық-бұқаралық жұмыстарды жетілдіру мен жақсартуға міндеттейд.

Халықтық педагогиканың ұлттық қозғалмалы ойындар, қазақ билерінің элементтері, дене шынықтыру сабақтарындағы күрес түрлері, бұқаралық көпшілік спорт мерекелерін ұйымдастыру сияқты тәсілдерін пайдалану – уақыт талабы. Дене шынықтыру сабақтарында мұғалімдердің пайдаланып жүрген халықтық педагогика әдістері мен тәсілдері жастарды толыққанды түрде тәрбиелеуге көмектескен болар еді, себебі халықтық педагогика тәсілдерін дұрыс бағалай алмау жастар арасында әлеуметтік аурулар вирустарының тарауына (тарихи ұмытшақтыққа, рухани мүгедектікке, ішкілікке және т.б.) әкеліп отыр.

Халықтық педагогика тәсілдерінің жалпы мәдениеттің бөлшегі ретінде қайта өмірге келуі (ұлттық дене шынықтыру) тұлғаның дене және рухани байи түсуіне ықпал етеді. Халықтық педагогика идеялары – құрғақ, дерексіз ережелер емес, идеялық-адамгершілікті, көркем бейнелі халықтың мыңдаған жылдар бойғы тәжірибесін өз бойына жинақтаған оның рухани құндылығы.

Бастауыш сыныптарда оқушы өзгермелі ортада өсіп, дамиды, сондықтан да оқуға деген қызығушылығы да өзгермелі.

Алдымен оқушылардың дене шынықтыру сабағына деген қызығушылығын анықтау үшін біз өз алдымызға мынадай міндеттерді қойдық: оқып жатқан барлық пәндеріне деген қызығушылығын анықтау, жақсы көрген пәндерін анықтау және осы тізімде дене шынықтыруға орын табу. Бұның өзі жақсы көрген пәндері мен дене шынықтыру арасында байланыс іздеу мүмкіндігін ұсынады[2].

Оқушының дене шынықтыру пәніне деген қызығушылығын басқа пәндер жүйесінде қарастыру арқылы олар адам өміріндегі дене тәрбиесінің мәнін дұрыс түсінеді деп болжау жасауға болады.

Оқушылар арасында анонимді түрде жүргізілген сауалнаманы талдау барысы барлық оқушыда бірдей дене шынықтыру сабағына деген қызығушылықтың қалыптаса қоймағандығын көрсетті. Адам бойындағы әлденеге деген қызығушылық онда нақты қызметке деген қажеттілік пайда болған тұста ғана туындауы мүмкін. Біздің жағдайымызда оқушының бойында денсаулығын нығайту мен күш қабілетін дамытуға арналған жеке қажеттілігі туындаған жағдайда ғана қозғалыс белсенділігіне деген қызығушылығы қалыптасады.

Оқушылардың бойындағы уәждеме жеке үлгісі бойынша педагогикалық әсер ету, денсаулық пен өзін жақсы сезінудің пайдасы туралы ақпарат алмасу, немесе кино мен

телехабар көру арқылы, спорт туралы жазылған әдебиеттерді оқу және т.б. арқылы қалыптасады. Дегенмен, іштей және сырттай уәждемелерді айыра білу қажет. Іштей уәждеме адам бойында нақты қызметтің пайдалылығы туралы жеке көзқарасының туындауымен пайда болса, біздің жағдайымызда – дене жаттығуларымен шұғылданудың пайдасы туралы. Оқушылардың бойындағы сырттай уәждеме нақты пән бойынша төмен баға алып қалу қаупінен барып қалыптасуы мүмкін[3].

Психологтар іштей уәждемені кез-келген қызметтегі, мейлі өндірістегі немесе оқу барысындағы мықты ынталандыру деп біледі. Оқушы дене шынықтыру және спортпен шұғылданған кезде бұл сабақтар оған өте ұнайды, себебі ол іштей бұл сабақтар оған пайда әкелетініне көзі жетеді, шұғылданушыларға арналған барлық тапсырмаларды дұрыс ұйымдастырумен бірге ынталандыра білетін жоғары білікті маман ретінде саналатын педагог та өз ісінің шебері екендігіне сенімді. Сондықтан да дене шынықтыру және спорт бойынша әдістемелік тұрғыдан дұрыс та қызықты өткізілген сабақтар осы пәнге деген қызығушылықты қалыптастыратын мықты фактор болып табылады, себебі олар шұғылданушылардың бойында іштей уәждеме қалыптастырады[4].

Қазақ халқының рухани мұралары кезінде қағазға түспей ауызша айтылып, ауыздан-ауызға ілініп, көпшіліктің құлағына жетіп игілігіне айналған. Ойын туралы пікірі де қағазға түспей ауызша айтылып келе-келе ұмыт болған. Бүгінгі жұртқа ол пікірлер емес, ойынның өзі қажет болды. Сондықтан сонау орта ғасырлардан бастап қазақтар туралы батыс пен шығыстың жазбаларында айтыла қалса, ол халықтың этнографиялық мәліметтерінде, ұлттық ойындары, ойын-сауықтары туралы айтылмай, ескерілмей кетпейді. Бұл ұлт ойындарының әлеуметтік негіздері мен мәні туралы мәліметтер бергенімен педагогикалық тұрғыдан толық мәлімет бермейді. Соларды оқи отырып біз іске жазбалардың қарапайым, ашық-жарқын пікірлерінен көшпенділер өмірінде, тұрмысында ойын-сауықтарының үлкен тәрбиелік рөл атқарғандығының куәгері боламыз. Олай болса ұлттық ойындардың әлеуметтік-педагогикалық маңызы туралы ілімнің дамуы туралы ой-пікірді кең мағынада алып қарауды мақсат етеміз.

Ұлт ойындары халық педагогикасының тәрбие құралдарының бірі, ол өзін дүниеге әкелушілерінің есеюіне, ақыл-ойының жетіліп, толысып қалыптасуына, олардың әркезде көңілдерінің түрленіп, өмірге күштарлығының артуына, жасампаздық көңіл-күйінің көтеріліп, дене қуатының молығуына, адамгершілік қасиеттерінің қалыптасып жетіле түсуіне өсерін тигізеді. Ұлт ойындарының осы қызметін жақсы танып білген адам баласының алдыңғы қатарлы ақыл-ой, парасат иелері әркез оны жоғары бағалап, ұмыт болудан сақтап, оны жиып-теріп қағаз бетіне түсірумен болды[5].

Ғылыми мақаламаызды қорытындылай жалпы орта мектептердегі оқушыларының дене тәрбиесіне байланысты барлық мәселені қамтуға тырыстық деп есептейміз. Дене тәрбиесі мен патриоттық байланысы пән аралық байланыс мәселелері келешекте өз алдына арнайы зерттеуді қажет етеді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. «Дене тәрбиесі сабақтарында ұлттық ойындардың қолдану әдістемесі». Оқу-әдістемелік құрал. 2019 Байзақова Н.О.
2. «Ұлттық спорт түрлерінің әдістемесі». Қуанышов Т. Ш. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі.- Алматы: 2002, 66 б
3. «National sports in the sphere of physical culture as a means of forming professional competence of future coach instructors» Omarov, B.S, Seidahmetov, E.E, Orazbaev, E.D, Nagashbek, K.Z, Khalilaev, A.N. Indian Journal of Science and Technology, 2016, 9(5), 87605
5. «Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиялық негіздері». Оқу құралы. Алматы, 2019. Г.Е.Садықанова.

ЖАҢАРТЫЛҒАН БІЛІМ БЕРУ МАЗМҰНЫ ШЕҢБЕРІНДЕ ЖАС ҰРПАҚТЫ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАР АРҚЫЛЫ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН САҚТАУҒА ТӘРБИЕЛЕУ

Аннотация. Ұлт болашағын жасаушы ұрпақтың білімді және дені сау, салауатты өмір салтын ұстануда ұлттық ойындар маңызы арқылы адамгершіліге тәрбие беру, өзара серіктестік, жағымды қарым қатынасқа үйрету. Салауатты өмір салтына баулу аясында шапшандық, ептілік, икемділік қасиеттерін дамыту.

Түйін сөз. Спорт, ұлттық ойын, мәдени мұра, ұрпақ тәрбиесі, дене шынықтыру, Алтыбақан, Айгөлек, Ат сайысы, Аламан бәйге, Сақина алу.

Ұлт болашағы – ұрпақ тәрбиесінде. Ұлт болашағы – ұрпақ тәрбиесінде. Ұлт болашағын жасаушы ұрпақтың білімді және дені сау, салауатты өмір салтын ұстануда ұлттық ойындар маңызы зор.

«Қазақстанды, қазақты достықтың киелі шаңырағына теңесек, түрлі этностар оның алтын арайлы шуақтары іспетті. Бұл ретте байтақ мекенде баршамызды біріктіре түсетін ортақ құндылықтар бар. Ол – біздің талайлы тағдырымызды тұтастыратын шежірелі тарихымыз. Ол – біздің байтақ мәдени мұрамызбен ұлттық қазығымыз.»

Ата-бабамыздың ұрпағына мұра еткен бар асылының каншама ғасырлар бойы ешпейтіндей етіп, артына із қалдыруы көрегенділіктің көрінісі. Адамзат баласының өз тіршілігінде көрген-білгенін, тоқып-түйгенін қорытып, келешек ұрпағына мирас етіп қалдыруы - табиғи заңдылық.

Бабаларымыз ұрпақ тәрбиесіне ерекше мән берген. Өз ұрпағын адал еңбекке, өнер-білімге тәрбиелеп, өмірге бейімдеп, жанұяның, Отанының намысын қорғауға тәрбиелеуі үлкен ұлағаттылықты байқатады. Тұлғаның қалыптасуы өмірге келген сәтінен басталады. Тұлға - бұл қоғамдық-тарихи дамудың өнімі. Ол - болашақ ұрпақты өмір сүруге тәрбиелейтін өмір кітабы. Егеменді еліміздің болашағын қалыптастыру, ғасырдан-ғасырға жалғасып келе жатқан салт-дәстүрді, Отанды сүю мен ата-анаға құрмет, үлкенге ілтипатты, кішіге парасатты, салауатты дені сау ұрпақ тәрбиелеу бүгінгі күннің талабы. Ұлттық тәрбиеге тікелей ықпал жасайтын, парасат пен пайымды жеткіншек бойына сіңіретін, білім ордалары. Әлеуметтік маңызы зор құндылықтың мән-мағынасын ұғындыру, баланың санасына, сезіміне, түйсігіне, мінез-құлқына әсер ететіндей дәрежеде жеткізу ұстаздық шеберлікті талап етеді. Сонау замандардан жинақталған ата-бабамыздың мол мұрасымен, яғни ұлттық құндылықтарымен сусындату ұстаздардың басты парызы. Жас ұрпақ тәрбиесі – адамзаттың мәңгілік тақырыбы. Ұлттың бүгінгі де, болашағы да тәрбиелі ұрпаққа байланысты. Ал ұрпақ тәрбиесі оның ұстазына байланысты. Еліміздің әр азаматы қазақ тарихының генезисін, яғни қазақ халқының даму кезеңдерін, басынан өткен барлық жайттарын, тарихын білуі қажет.

Адам болған соң арманымыз да шексіз ғой. Болашақ ұрпақ тарихымызбен жақынырақ танысу үшін қазақ жеріндегі тарихи маңызы зор орындарымызбен жетік танысып, тарих сабақтарында тарихи жерлерге саяхаттар ұйымдастырылса. Ол үшін мемлекет тарапынан қаражат бөлінсе екен. Құлақпен естігенше, көзбен көргенде Отанға деген сезім одан бетер арта түсер еді. Егеменді еліміздің жарқын болашағы болар жас ұрпаққа терең, мазмұнды білім беру мен ұлтын сүйер патриот азамат етіп тәрбиелеу – бүгінгі алға қойылған басты міндет. Ертеңгі ел тізгінін ұстар азаматтар – бүгінгі студенттер. Осы орайда «дені сау ұрпақ-қоғамның қуатты күші» қағдаға сүйене отырып дене шынықтыру тәрбиесінің маңызы оның ішінде ұлттық ұлағаттарымыздың бекзат құндылықтарының бірі қазақтың ұлттық ойындары.

Дене шынықтыру дегеніміз адам тәрбиесі денсаулығын сақтау мен нығайту және дененің дұрыс дамып қалыптасуына жеткізу, салауатты өмір сүру негіздерін білу және ұстану, өз еркімен денешынықтыру және спортпен шұғылдану дағдыларын қалыптастыру. Денешынықтыру тәрбиесінің мақсаты денсаулықты нығайтуға және дене шынықтыруды дұрыс дамытуға ықпал жасау;

- табиғи қозғалтқыш қасиеттерді дамытып жетілдіру;
- қызығушылық пен қажеттілікті тәрбиелеу;
- табиғат күштері мен балалар денесін шынықтыру (күн, су, ауа)
- ақыл-ой және дене еңбегіне қабілеттілікті жетілдіру;

Дене шынықтыру тәрбиесінің міндетінің бірі - ақыл-ой еңбегін қалыптастыру болса, Ұлы Абай атамыздың сүйіп ойнаған ұлтты қойындардың бірі тоғызқұмалақ ойынын шәкіртке үйрету арқылы олардың математикалық және спорттық дағдыларын қалыптастыруға болады.

Қазақтың ұлттық ойындары бес түрге бөлінеді. Олар: аңға байланысты, малға байланысты, түрлі заттармен ойналатын, зеректікті, ептілікті және икемділікті қажет ететін, соңғы кезде қалыптасқан ойындар. Олардың негізгілерінің өзі жүзден астам.

Бұл ойындардың көбісінің ежелден қалыптасқан арнайы өлеңдері бар. Өлеңдер ойынның эстетикалық әсерін арттырып, балалардың өлең-жырға деген ыстық ықыласын оятып, көңілін көтереді, дүниетанымын арттырып, еңбекке баулиды, ширықтырып, шынықтырады.

Этнограф – ғалымдардың пайымдауынша, ата-бабаларымыздан бізге жеткен ұлттық ойындарымыздың тарихы Қазақстан жерінде б.з.б. бірінші мыңжылдықта-ақ қалыптасқан. Олардың ішінде тоғызқұмалақ, қуыршақ, асық ойындары Азия елдерінде тайпалық одақтар мен алғашқы мемлекеттерде кеңінен тарады. Біздің қоғамыздағы ұлттық ойындардың негізі, шығу тегі халқымыздың көшпелі дәстүрлі шаруашылық қарекеттерінен бастау алады.

Бұлардың көбісі мал шаруа-шылығына, аңшылыққа, жаугершілікке негізделген.

1. Аңға байланысты ойындар: ақсерек-көксе-рек, аңшылар, аңшылар мен қояндар, кірпіше қарғу, қас-құлақ, ордағы қасқыр.

2. Малға байланысты ойындар: аларман (қойға қасқыр шапты), асау көк, бура-қотан, көксиыр, соқыр-теке, түйе мен бота.

3. Түрлі заттармен ойналатын ойындар: ағаш аяқ, аққала, ақпа, ақсүйек, ақшамшық, алакүшік, алты-бақан, арқан аттау, арқан тартпақ, арқан тартыс, арынды арқан, асау мәстек, асық, аттамақ, ауыртаяқ, әйкел, әуетаяқ, батпырауық, белбеу соқ, белбеу тартыс, дауыстап атыңды айтам, епті жігіт, жаяу көкпар, жемекіл, жігіт қуу, жігіт ойыны, күзетшілер, күміс ілу, қамалды қорғау, қараше, қимақ, қыз қуу, лек (шөлдік), монданақ, орамал тастау, сақина жасыру, сиқырлы таяқ, тапшы, кімнің дауысы, таяқ жүгірту, тепе-теңдік, тобық, тұтқын алу, түйілген орамал, шалма, шертпек, шілдік, хал қалай?

4. Зеректілікті, ептілікті және икемділікті қажет ететін ойындар: айгөлек, айдапсал, атқума, аударыспақ, бағана өрмелеу, балтам шап, бөріктастамақ, бұғнай, бұғыбай, бұқатартыс, бұрыш, біз де, егер, жасырынбақ, жаяу жарыс, көкпар, көрші, күрес, қарамырза, қассың ба, доссың ба?, қындық-сандық, орын тап, отырмақ, санамақ, сұрақ-жауап, тасымақ, тасымалдау, тең көтеру, тымпи-тымпи, ұшты-ұшты, үй үстіндегі кім, шымбике.

5. Соңғы кезде қалыптасқан ойындар: әріп тандау, бригада, мейрамхана, нөмір, пароль, пошта, сымсыз телефон, сыңарын табу. Бұлардың ішінде бірқатар ойындар спорттық, той ойындары болып саналады. Ал енді, қазақтың ұлттық ойындарының ішінде «қуырмаш» тәрізді жас сәбилерге арналған да ойындар бар. Біз енді қазақтың ұлттық ойындарының негізгілерін талдап, тарқатсақ. Ақсүйек. Қыз-бозбалалар оны жазғы айлы түнде ойнаған. Ойын бастаушы жылқының бақай сүйегін, ол болмаса қойдың жілігін, немесе жауырынын, жамбасын қолына алып, ойынға қатысушыларға көрсетіп, белгілеп алады да, ойыншыларды екі топқа бөліп, алысырақ барады да ақсүйекті лақтырып жібереді.

Қай топтың ойыншылары ақсүйекті бірінші болып тапса, сол топ жеңген болып саналады. Сүйек еті мүжіліп, далада жатып күнге күйіп, әбден ағарған болуға тиісті.

Алтыбақан. Бұл – жас-тардың кешкілік бас қосып, ән айтып, домбыра тартып, қыздар, жігіттер болып айтысып, бір-бірімен әзілдесіп көңіл көтеретін ойын-сауығы. Қазір де үлкен тойларда алтыбақан құрылады. Алтыбақанды құру мынандай тәсілмен жүзеге асырылады: алты бақанды сырықтың екі басын үш-үштен қосақтайды да мосы тәрізді етіп байлап тастайды. Бақанның аша тармағы сырыққа кигізіліп тұруға тиісті. Алты бақанды құрастырып болғаннан соң оның екі басына 3 қатар арқан байланады. Арқан тартпақ. Оны арқан тартыс деп те атайды. Бұл ойынның екі түрі бар. Біріншісі жазда көгал үстінде, екіншісі қыста қар үстінде ойналады. Жазда ойыншылардың саны 10 баладан көп болмаса, ой-ын қызықты болады. Ойынға ұзындығы 8-10 метрлік екі ұшы түйілген арқан әзірленеді. Оның тең ортасына белгі ретінде қызыл матаны байлап қояды. Ойынға қатысушы екі топтағылар өз жағында бойларына қарай сап түзеп, ойын бастауға белгі берілгенде арқанды өз жағына қарай тартады. Қыста он –он бес бала тартқанда үзілмейтін арқан таңдап алынып, үлкен адамның алақанының көлеміндей екі тақтайдың ортасынан өткізіліп, ортасына аққала үйіліп, екі жақ оны өзіне қарай құлату үшін тартады.

«Аударыспақ». Ол – қазақ, қырғыз халықтарының арасында кең тараған ойын. Атқа мінген екі жігіт жекпе-жекке шығып, бірін-бірі аттан аударып тастауға тырысады. Аударыспаққа үлкен тойларда арнайы жүлде тағайындалады. Оған он сегіз жастан асқан қарулы жігіттердің қатысқаны жөн. Аударыспақ ойынының ережесі бойынша сайысқа қатысушылар салмақтарына қарай үш топқа бөлініп, күш сынасады. Ептілікті, күштілікті, тапқырлықты, батылдықты талап ететін спорттық ойын.

Айгөлек. Оны қыз-жігіттер екі топқа бөлініп, қаз-қатар тұрып, бір-бірінің қолынан ұстап тұрып ойнайды. Бір топтың ойын бастаушысы: «Айгөлек-ау, айгөлек, айдың жүзі дөңгелек, бізден сізге кім керек?», деп сұрайды. Екінші топтың ойын бастаушысы: «Айгөлек-ау, айгөлек, айдың жүзі дөңгелек, сізден бізге Ақерке керек!», - деп, бір адамның атын атап шақырады да, аты аталған адам бар пәрменімен жүгіріп келіп, шақырған топтың тізбегін үзіп кетуге тырысады. Тізбекті үзіп кетсе, ол топтан қалаған адамын алып кетеді, үзе алмаса сол топта қалып қояды. Ойын екі жақтың бірінің адамдары таусылғанша жалғаса береді. Алтын қабақ. Мергендер сайысы. Жігіттер садақ жебесін нысанаға әрі тез, әрі дәл тигізуге тиісті. Бұл сайыс үлкен тойларда арнайы жүлде тағайындалып өткізіледі. Алтын қабақ сайысының түрлері: жаяу немесе ат үстінен сы-рық басындағы теңгені атып түсіру, жоғары лақтырылған қалпақты, басқа да заттарды атып түсіру, ат үстінде шауып келе жатып нысанаға дәл тигізу. Мергендер сайысының тағы бір түрі – жамбы ату, садақ тарту.

Ат сайысы. Спорттық ойын. Оның түрлері: ат омырауластыру, аударыспақ, жорға жарыс, көкпар тарту, теңге алу, қыз қуу, қыз жарыс, сайысу т.б. Олар үлкен тойларда ұйымдастырылады. Сайысқа түсетін аттар алдын-ала жаратылады. Ат сайысындағы кейбір ұлттық ойындар Олимпиада ойындарының жоспарына енгізілген.

Аламан бәйге. Мұнда жүйрік, жарыс аттар 25-100 шақырымдық қашыққа шабады. Оның жолында айналып өтетін көл, сай-сала, бел-белестер тәрізді кедергілі жерлер болуға тиісті. Аламан бәйге үлкен тойда, үлкен аста, торқалы тойлар мен зор мерекелерде жарияланады.

Ақшамшық (сақина салу). Бұл – қазақ халқының ерте заманнан келе жатқан дәстүрлі ойыны. Оны сақина салу, сақина тастау деп те айтады. Ойынға он –он бес адам қатысып, ортаға бір жігітті немесе бір қызды шығарып, қолына сақина ұстатады. Ойын ережесі бойынша қыз-жігіттер үйде дөңгелене отырып, екі алақанын бір-біріне қабыстырып алға созады. Ойынды жүргізушінің ала-қанындағы сақинаны кімге салса да өз еркі. Ол барлық адамдардың алақанына сақина салған болып шығысымен, «Тұр сақинам, тұр», - деп, немесе «Ақшамшығымды бер!» деп дауыстайды. Сол сәт сақина тасталған адам орнынан атып тұруға тиісті, «Сақина менде», - деп. Оны көршісі ұстап алмай қалса, жұрт алдында өз өнерін көрсетеді. Кейбір кітаптарда сақина тастау ақшамшық емес, ақшымшық деп те жазылып жүр.

Қолда бар алтын қазынаның қадірін біліп, сақтап, дамытып, жалғастырушы жас болашақ. Сондықтан жастарды халық ұлттық нақышты ұлағаттауға тәрбиелеу өте маңызды.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. «Дене тәрбиесі». Тілеуғалиев. Алматы 2002 ж
2. Т.Ш. Қуанышов «Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі» Алматы.
3. «Қазақтың ұлттық ойындары» санатындағы 184 беттер.
4. «Қазақтың ұлттық ойындары – Massaget.kz

Хабибулина К. студентка 3 года обучения

Научный руководитель: Кифик Н.Ю.

*к.п.н., кафедра теории и практики
физической культуры и спорта КРУ им. А. Байтұрсынұлы*

ЗАРОЖДЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ХОККЕЯ В КАЗАХСТАНЕ НА ПРИМЕРЕ ИСТОРИИ ХОККЕЙНЫХ КОМАНД «ТОРПЕДО» И «ГОРНЯК»

История развития хоккея в Казахстане тесно связана с созданием хоккейной команды «Торпедо» в Усть-Каменогорске. Основание хоккейной команды относят к 1955 году и связывают с именем Николая Коняхина, который приехал из Электростали. Заводские организации активно поддержали идею, была закуплена необходимая амуниция, и на стадионе «Торпедо» (ныне «Алтай») были установлены деревянные борта для тренировок. В ноябре 1956 года первые игроки примерили хоккейную форму, среди которых были Виктор Арапов, Владимир Головкин, Борис Зиновьев, Коняхины, Борис Красильников, Леонид Куц, братья Несчастновы, Анатолий Пермяков, Дмитрий Солопов и Виктор Татаринцев.

«Торпедо» сыграло свой первый товарищеский матч зимой 1956 года против команды из Томска, одержав победу в обоих матчах. В 1957 году команда впервые приняла участие в официальном турнире – чемпионате Казахской ССР по хоккею с шайбой в Алма-Ате, где завоевала серебряные медали. Этот успех стал началом их доминирования в республиканских чемпионатах. Так, 1957 год стал официальной датой рождения Усть-Каменогорского «Торпедо», знаменующего начало развития хоккея в Казахстане.

В 1964/65 годах хоккейная команда «Торпедо» из Усть-Каменогорска впервые выступила в большом хоккее, играя в классе «А» второй группы, первой подгруппы. До этого момента команда уже успела набрать значительный опыт, участвуя в различных турнирах, включая первенства Республики и Спартакиаду народов СССР, и добилась права играть в классе «Б», а затем пробилась в класс «А».

Тренер Юрий Баулин, бывший игрок ЦСКА и неоднократный чемпион Союза, привел команду к значительным успехам. В сезоне 1966/67 гг. «Торпедо» было в одном шаге от участия в высшей лиге советского хоккея, заняв в первой лиге второе место после «Автомобилиста» из Свердловска.

С 1969 года, после создания первой лиги, в Усть-Каменогорске открылся Дворец Спорта с двумя аренами искусственного льда, что стало значительным подарком для местных поклонников хоккея.

В 1980-х годах «Торпедо» достигло новых высот, регулярно побеждая московские клубы ЦСКА, Динамо и Спартак.

Хоккейный клуб "Горняк" из Рудного, Костанайской области начал свою историю в 1958 году благодаря инициативе Александра Лескина, инженера центральной лаборатории КИП "ССГОК". Ранние годы команды характеризовались участием в межцеховых и внутригородских соревнованиях, а уже к 1960 году "Горняк" принимал участие в республиканском первенстве ДСО "Енбек", заняв 6-е место.

В январе 1962 года Рудный принял первенство Целинного края на стадионе "Строитель", где "Горняк" одержал победу. Команда под руководством тренера Георгия Поротикова также участвовала во 2-ой зимней спартакиаде Казахской ССР.

В сезонах 1962-63 и 1963-64 гг. "Горняк" демонстрировал успех, заняв 3-е и 2-е места соответственно в чемпионатах Казахской ССР. В 1964-65 гг. команда снова заняла второе место. В сезоне 1965-66 гг. "Горняк" впервые выступил в классе «Б» первенства СССР, где занял 8-е место из 9 команд под руководством тренера Ю.Л. Туева. Следующий сезон (1966-67 гг.) под руководством тренера Столярова принес команде 2-е место из одиннадцати, а также право участвовать в полуфинале в Ухте, где команда заняла третье место из пяти.

Сезон 1968-69 годов стал успешным для "Горняка", команда стала чемпионом Казахстана среди 10 команд, а также вышла в один из полуфиналов, который проходил в Рудном.

В 1971-72 годах команда возродилась под новым названием «Вымпел». Под руководством Вадима Смирнова и Бориса Сагитова хоккеисты вновь стали чемпионами Казахстана. Однако в играх за путёвку во вторую лигу класса «А» с карагандинским «Строителем» рудненцы уступили.

В сезоне 1972-73 годов «Вымпел» получил путёвку в класс «А», но был заменён «Строителем» из Темиртау, после чего прекратил выступления в классе «Б».

Клуб "Горняк" возродился в сезоне 1979-80 годов благодаря поддержке спортивных организаций и любителей хоккея.

В 1980-е годы "Горняк" продолжал развиваться как команда, привлекая новые таланты и улучшая свои тренировочные методики. Это был период роста и укрепления для клуба, который стремился стать ведущей силой в хоккее Казахстана.

В течение этих лет клуб стал известен своими усилиями в развитии молодых игроков и поддержке местного хоккея, что способствовало росту популярности этого вида спорта в Рудном и Казахстане в целом. "Горняк" стал не только спортивным символом города, но и важной частью местной культуры и общества.

История развития хоккея в Казахстане в годы Советского Союза тесно связана с успехами и развитием таких команд как "Торпедо" из Усть-Каменогорска и "Горняк" из Рудного.

Сборная Казахстана по хоккею с шайбой, образованная в 1992 году, стала заметным игроком на международной арене, особенно после распада Советского Союза. С 1993 по 2006 год команды Казахстана (включая юношескую, молодёжную, женскую и мужскую сборные) завоевали 35 медалей на чемпионатах мира и Азии, в том числе 17 золотых, 9 серебряных и 9 бронзовых.

Мужская сборная Казахстана дважды участвовала в Олимпийских играх — в Нагано и Турине, а женская сборная — в Солт-Лейк-Сити. Наивысшее достижение мужской сборной — попадание в восьмёрку лучших на Олимпиаде в Нагано. Команда также пять раз играла в высшем дивизионе чемпионата мира, достигнув 12-го места в 2005 году.

В 1996 году на зимних Азиатских играх в Харбине под руководством Бориса Александрова казахстанская сборная завоевала золото. В 1997 году команда выиграла путёвку на Олимпийские игры 1998 года в Нагано, где достигла четвертьфинала.

Одной из знаковых побед сборной Казахстана стала победа над сборной Словакии (4:3) на Олимпиаде в Нагано 1998 года, что позволило команде занять место в восьмёрке сильнейших сборных мира.

В 1999 году в квалификационном турнире в Великобритании команда не смогла выйти из «группы В» в «группу А» чемпионата мира 2000 года, уступив Латвии и Украине.

На чемпионате мира 2001 года в первом дивизионе команда уступила первое место сборной Словении, а в 2002 году в Голландии команда неожиданно проиграла Франции и уступила первое место сборной Белоруссии.

На пятых зимних Азиатских играх в 2003 году в Японии сборная Казахстана заняла второе место, уступив хозяевам. На чемпионате мира 2004 года в Чехии команда заняла 13-е место, но смогла сохранить место в высшем дивизионе.

Отборочный турнир на Олимпиаду 2006 года в австрийском Клагенфурте закончился для сборной Казахстана успехом. Команда одержала минимальные победы над Украиной и Францией и заняла первое место в своей подгруппе. На самой Олимпиаде в Турине команда выступила достойно, заняв итоговое 9-е место. Александр Корешков был знаменосцем казахстанской делегации на открытии Игр.

На чемпионате мира 2006 года в Риге сборная Казахстана заняла 15-е место и покинула топ-дивизион. Главный тренер Николай Мышагин ушёл с поста после этого турнира.

Из-за финансовых проблем в федерации хоккея Казахстана и ужесточения правил для легионеров в российской Суперлиге новые тренеры Анатолий Картаев и Евгений Сагымбаев столкнулись с трудностями в формировании сборной. Картаев, который также тренировал "Казахмыс", привлёк в сборную несколько российских игроков из своего клуба.

На шестых зимних Азиатских играх в 2007 году в Китае сборная Казахстана снова уступила первое место команде Японии. На групповом этапе Казахстан одержал две крупнейшие победы: 38:0 против ОАЭ и 52:1 против Таиланда.

В 2009 году сборная Казахстана выиграла турнир в первом дивизионе, но в следующем году на чемпионате мира в Германии провалилась, проиграв все шесть матчей.

В 2011 году сборная выиграла Зимнюю Азиаду в Астане, но затем заняла последнее место на чемпионате мира, набрав только 1 очко.

В 2019 году Казахстан выиграл домашний турнир в первом дивизионе, а в 2021 году в высшем дивизионе чемпионата мира достиг десятого места, что стало лучшим результатом в истории выступлений сборной на чемпионатах мира. Этот успех подчеркнул значительный прогресс команды и её способность конкурировать на высоком уровне.

В 2022 году сборная Казахстана на чемпионате мира в высшем дивизионе обыграла Италию со счётом 5:2, что позволило ей занять четырнадцатое место и сохранить место в высшем дивизионе. Это было важным достижением, подтверждающим стабильность и уровень игры команды.

В 2023 году на чемпионате мира в высшем дивизионе сборная Казахстана продемонстрировала ещё более уверенную игру, одержав победы над Норвегией и Словенией, а также достигнув исторической победы над Словакией со счётом 4:3. Команда заняла одиннадцатое место, что стало вторым лучшим результатом в истории её выступлений на чемпионатах мира.

Эти успехи подчеркивают растущий потенциал хоккея в Казахстане. Успехи сборной способствуют популяризации хоккея в стране и вдохновляют молодых игроков на достижение спортивных высот. Сборная Казахстана демонстрирует, что, несмотря на различные трудности, такие как финансовые ограничения и проблемы с формированием команды, она способна конкурировать и достигать значимых успехов на международной арене.

3. САУЫҚТЫРУ, БЕЙІМДЕЛУ ЖӘНЕ ИНКЛЮЗИВТІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ БОЙЫНША ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕР.

3. CURRENT PROBLEMS OF RECREATIONAL, ADAPTIVE AND INCLUSIVE PHYSICAL EDUCATION.

3. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ, АДАПТИВНОЙ И ИНКЛЮЗИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

Айтуганова А.Д.

студент 2 года обучения

Научный руководитель: Кекилбекова М.К.

старший преподаватель

кафедра физической культуры и начальной военной подготовки

МКТУ им. Ходжа Ахмета Ясауи

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Данная статья обсуждает актуальные проблемы инклюзивного образования в области физической культуры. Она выделяет основные препятствия, такие как недостаток квалифицированных специалистов, отсутствие ресурсов, социокультурные барьеры и нехватку сотрудничества между педагогами. Решение этих проблем требует комплексного подхода для создания равных возможностей в образовании.

Ключевые слова: физическая культура, инклюзия, инклюзивное образование, адаптация, дети с ограниченными возможностями здоровья.

Түйіндеме. Бұл мақалада дене шынықтыру саласындағы инклюзивті білім берудің өзекті мәселелері талқыланады. Ол білікті мамандардың жетіспеушілігі, ресурстардың жетіспеушілігі, әлеуметтік-мәдени кедергілер және тәрбиешілер арасындағы ынтымақтастықтың болмауы сияқты негізгі кедергілерді бөліп көрсетеді. Бұл мәселелерді шешу білім беруде тең мүмкіндіктер жасау үшін кешенді тәсілді қажет етеді.

Кілт сөздер: дене шынықтыру, инклюзия, инклюзивті білім беру, бейімдеу, мүмкіндігі шектеулі балалар.

Annotation. This article discusses the current problems of inclusive education in physical education. It highlights the main obstacles such as lack of qualified professionals, lack of resources, socio-cultural barriers and lack of co-operation between educators. Addressing these challenges requires an integrated approach to create equal opportunities in education.

Keywords: physical education, inclusion, inclusive education, adaptation, children with disabilities.

В мире каждый год число детей с особыми потребностями (детей с ограниченными возможностями здоровья, ОВЗ) постоянно увеличивается. И эти дети, так же, как и их сверстники, имеют право на полноценное образование. Отличие заключается в том, что для особых детей требуется специальный подход. Инклюзивное образование представляет собой систему, в которой дети не разделяются по своему здоровью, а обучаются вместе. Оно признает, что у каждого ребенка есть свои особые потребности и адаптируется к ним в соответствии с их возможностями.

Инклюзия — это включение кого-либо или чего-либо в общественный процесс. Слово «инклюзия» происходит от латинского «Includo», что означает «включаю».

Инклюзивное образование (англ. inclusion — включение, включающее образование, совместное обучение) — форма обучения, при которой каждому человеку, независимо от имеющихся физических, социальных, эмоциональных, ментальных, языковых, интеллектуальных и других особенностей, предоставляется возможность учиться в общеобразовательных учреждениях.

Современный Казахстан стал очевидцем увеличения числа детей с особыми потребностями, которое превышает 188 тысяч человек. Проблема, которую успешно преодолевают во всем мире с помощью комплекса мер, требует особого внимания. Ключевым решением становится формирование инклюзивного общества, где каждый человек, независимо от пола, возраста, этнической принадлежности, статуса, физического или психологического состояния, ощущает себя признанным, понятым и полноправным членом общества. Этапом на пути к созданию такого общества является инклюзивное образование.

Нельзя отрицать, что проблема инклюзивного образования стала ключевым вопросом XXI века по всему миру. Казахстан ратифицировал международную конвенцию по защите прав инвалидов ещё в 2008 году, а в 2016 году была принята конвенция, направленная на борьбу с дискриминацией в сфере образования. Согласно закону, начиная с 2020 года, школы в Казахстане стали инклюзивными, и каждому гражданину страны гарантирован доступ к образованию, независимо от его индивидуальных возможностей. Однако на практике проблемы инклюзивного образования до сих пор не решены полностью, их решение происходит медленно и с трудом, благодаря усилиям тех, кто отстаивает права детей с особыми потребностями и их семей.

Физическое воспитание привлекает разные категории людей, будь то здоровые или больные, те, кому необходимо восстановление здоровья, физическая и социальная реабилитация и адаптация. Создание основ физической и духовной культуры личности, улучшение физического здоровья рассматривается как система ценностей для достижения здорового образа жизни, особенно в свете снижения уровня здоровья и физической активности людей.

Семьи, в которых растут дети с особыми потребностями, сильно мотивированы адаптировать их к жизни в обществе и обеспечить им качественное образование. Инклюзивная физическая культура играет ключевую роль в адаптации таких детей к социальной жизни.

Анализируя детей с ОВЗ по характеру заболевания, можно выделить следующие группы:

- болезни сердца и системы кровообращения;
- болезни костно-мышечной системы;
- болезни нервной системы (из них можно выделить с ДЦП);
- болезни эндокринной системы и обмена веществ;
- болезни глаз;
- болезни органов дыхания (в частности, бронхиальная астма);
- болезни органов пищеварения;
- злокачественные новообразования;
- психические расстройства;
- болезни кожи.

При этом у большинства детей наблюдается совокупность нескольких заболеваний. В связи с этим, инклюзивное образование должно осуществляться с учетом уровня физического здоровья. Необходимо разумно использовать все методы в занятиях физической культурой.

Однако в сфере инклюзивной физической культуры существуют различные проблемы, которые затрудняют эффективную реализацию этого направления. Например, существует проблема изменения образовательного процесса и разработки программ, которые соответствовали бы потребностям всех детей. Также существует проблема создания оценочной системы, которая бы подходила для такого типа детей.

Для решения проблемы инклюзивного физического воспитания требуется улучшение профессиональной подготовки и переподготовки учителей физической культуры в области адаптивного физического воспитания.

Однако, в вопросе о том, как улучшить качество работы с детьми, имеющими отклонения в развитии, в условиях инклюзии на уроках физической культуры, необходимо отдать первостепенное значение получению новых знаний, освоению методик и технологий проведения уроков физической культуры для здоровых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья. Затем следует указать на важность модернизации материально-технического обеспечения учебного процесса и школы, а также нормативно-правового обеспечения. Также необходимо разработать адаптированные программы обучения детей и обеспечить их учебно-методическую поддержку, включая специальные оздоровительные программы. Организация психологической поддержки для детей, их родителей и учителей также является важным фактором. Важно провести психологическую подготовку здоровых детей и их родителей к присутствию детей с ограниченными возможностями здоровья рядом с ними.

К сожалению, практика показывает, что организация процесса развития и обучения "особых" детей в обычных школах до сих пор остается проблемой. Это связано не только с особенностями методик, но и с недостаточной подготовленностью кадров, создающих инклюзивную образовательную среду и оказывающих коррекционную и психологическую поддержку учащимся с особыми образовательными потребностями. Специалисту по физической культуре и спорту приходится играть ведущую роль в реализации инклюзивного подхода в образовании, так как занятия физической культурой играют ключевую роль в социальной адаптации инвалидов, стимулируя их взаимодействие с окружающим миром. Основательница одного из первых в стране Центров социальных инклюзивных программ - Салтанат Мурзалинова-Яковлева на вопрос о том, что нужно для развития инклюзии отвечала: «- Это в первую очередь кадры. Необходимо обучать кадры, и мы говорим, что мы хотели бы стать такой академией специалистов, которые «прокачиваются» именно по инклюзии. И здесь надо понимать, что важна и просветительская работа, важна и информационная работа. Это широкий круг вопросов, то, что мы делаем комплексно. Начиная с дошкольного возраста, до проектов «восемнадцать плюс», это важно».

Однако подготовка специалистов в области физической культуры к работе в условиях инклюзивного образования затруднена средовыми "барьерами" (выбор учебного материала, соответствующего интересам и возможностям всех учащихся класса; повышенное психологическое напряжение педагога; сложности общения школьников с особыми образовательными потребностями как со здоровыми сверстниками, так и с педагогом и другие проблемы). К тому же, специалист по физической культуре и спорту работает в условиях повышенного психологического напряжения, так как требования по обеспечению безопасности занятий физическими упражнениями для всех участников образовательного процесса становятся более сложными, так как педагогу необходимо больше внимания уделять детям, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

Таким образом, анализ актуальных проблем инклюзивного образования в сфере физической культуры выявил необходимость срочных действий для преодоления недостатков в этой области. Как говорила Салтанат Мурзалинова-Яковлева: «-Основная проблема - это инвалидизация. Это такой медицинской подход к вопросу, когда мы говорим, что человек с диагнозом -это человек с диагнозом. Это равно -диагноз, это не равно -человек. И в целом так думает все общество, и в этом самая большая проблема. На самом деле нужно думать и говорить о том, что у человека есть какие-то дефициты, но при этом человек всегда может найти свое место, свою социальную роль, свое значение и т.д». Исходя из этого, решение проблем инклюзивного физического образования требует системного подхода, включающего повышение квалификации педагогов, обеспечение ресурсами и инфраструктурой, а также изменение отношения общества к включению учащихся с различными особенностями. Поддержка инклюзивного физического образования сыграет ключевую роль в обеспечении равных возможностей и интеграции всех учащихся в процесс обучения.

Список использованных источников

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
2. <https://cyberleninka.ru/article/n/o-probleme-inklyuzivnogo-obrazovaniya-v-sfere-fizicheskoy-kultury>
3. <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-fizicheskogo-vospitaniya-shkolnikov-v-usloviyah-inklyuzivnogo-obrazovaniya>

Алексеева И.В.

учитель физической культуры, КГУ «ОШ №59»

педагог-исследователь

Асланиди Г.В.

преподаватель физической культуры,

педагог-исследователь

Карагандинский высший гуманитарный колледж г. Караганда, РК

МЕЖПРЕДМЕТНЫЕ СВЯЗИ НА УРОКАХ СПЕЦИАЛЬНО-МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

При проведении занятий в специальной медицинской группе очень важно сформировать у учащихся не только двигательный интерес, но и познавательный. Познание своего тела и всех процессов, происходящих в организме, одно из главных задач занятий в специальной медицинской группе. Для этого очень важно уделить внимание межпредметным связям, интегрировать занятие с другими предметами.

В процессе выполнения корригирующей гимнастики учитель комментирует все движения и объясняет учащимся, какие мышцы напрягаются при выполнении упражнения, какие суставы задействованы, что происходит в организме при выполнении физической нагрузки, какие изменения происходят в крови - в это время учащиеся могут на практике закрепить свои знания, полученные на уроках биологии и химии.

Интеграция с физикой и химией проходит, когда учащиеся получают полную информацию о составе пищевых продуктов, их энергетической ценности, о потребности человека в энергии, получаемой с пищей (калории), а также о затратах калорий при физических нагрузках. Ребята, особенно с избыточным весом должны понимать какие процессы происходят в организме, знать, что любое «лишнее» потребление калорий приводит к ухудшению не только внешнего вида, но и здоровья в целом.

В ходе занятий учащиеся знакомятся, с казахскими национальными играми, с развитием Казахстанского спорта, с достижениями наших спортсменов, на этих уроках осуществляется интеграция с уроками истории и географии.

Создание эмоционального положительного фона во время занятий способствует повышению мотивации, в этом случае поможет интеграция с предметом «Музыка». Музыкально-ритмические упражнения способствуют не только созданию положительного фона и активности на занятии, но и формированию хорошей осанки, гибкости, пластики движений, растяжки, умению двигаться в такт и быть координированным. При систематическом выполнении упражнений под музыку возрастает положительный эффект в тонизировании ЦНС, кроме того улучшается снабжение головного мозга кровью, богатой кислородом, снижается умственное утомление и быстрее восстанавливается энергия.

Сочетание в одном занятии двух предметов приводит к положительному эффекту, такие уроки интересны, несут в себе процесс критического осмысления многих факторов в учебном процессе. Интерес к интегрированным занятиям является катализатором энергии учащегося, он не только облегчает выполнение тех или иных упражнений, но и стимулирует волевое усилие, способствует проявлению целеустремленности победить недуг.

Алёшичева А.А.
аспирант 1 года обучения,
Воробьев В.Ф., к. биол.наук
ЧГУ, город Череповец
Российская Федерация

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПЛАНИРОВАНИЮ ПОСТУРАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Старение - биологически предопределённый процесс, приводящий к ухудшению функционирования организма, как целого, так и его отдельных систем. Проблемы с поддержанием вертикального положения тела увеличивают не только риск падения, но и сопровождаются ухудшением самочувствия и самооценки женщин пожилого возраста. Но концепт «вертикальная устойчивость» не достаточно чётко отражает сущность проблемы. В настоящее время широко используются понятия «постуральный баланс», «постуральная тренировка».

В научной литературе подробно описаны инструментальные методы и простые диагностические методики, позволяющие оценивать различные нарушения постурального баланса. Установлено, что поддержание вертикального положения тела обеспечивается сложной иерархически организованной многокомпонентной системой [1].

Очевидно, что коррекция нарушений может и должна проходить по-разному в зависимости от их генеза. Даже предметная область исследований будет несколько различной. Группа практически здоровых женщин может проходить тренировку в пространстве оздоровительной физической культуры. Если осуществляется постуральная тренировка женщин пожилого возраста с соответствующими заболеваниями в анамнезе, то помощь им реализуется врачами и средним медицинским персоналом с помощью средств и методов лечебной физической культуры. Коррекция вторичных и предупреждение третичных нарушений у выздоравливающих и женщин пожилого возраста с хроническими заболеваниями в стадии ремиссии осуществляется средствами и методами адаптивной физической культуры.

Анализ научно-методической литературы для поиска методических подходов к встречному планированию постуральной тренировки женщин пожилого возраста осуществлялся на основе идей радикального конструктивизма.

Мы реализовывали эпистемологический подход, согласно которому знание представляет собой систему конструкторов, выстраиваемых при углубленном изучении процессов или явлений.

В результате анализа литературных источников можно констатировать, что использование специальных средств позволяет эффективно развивать постуральную устойчивость. Большое значение многие авторы придают тренировке на стабильных платформах, подвесных устройствах. В тоже время показана эффективность использования средств восточных оздоровительных практик, суставной гимнастики, упражнений йоги и пилатеса.

По нашему мнению, не в полной мере раскрыты возможности использования комплекса средств адаптивной физической культуры без использования специального оборудования. Необходимо разработать методическое сопровождение такого процесса тренировки, что позволит реализовать новую технологию в любом оздоровительном центре с наименьшими материальными затратами. Улучшение качества реакции системы баланса зависит как от корректирующей информации от зрительной системы, так и от проприоцептивной информации от параспинальных мышц [3]. Поэтому необходимо объективно оценить результаты тренировки, что возможно с помощью инструментальных методик оценки качества постуральной устойчивости, обосновывая статистическими методами достоверность отмеченных различий.

При расчете задач и подборе ресурсов на период до года говорят о краткосрочном планировании. Постуральная тренировка, по нашему мнению, должна быть частью ежедневной двигательной активности. В частности, самокоррекция положения спины в положении стоя может быть важной ежедневной процедурой, особенно во время длительного сидения [2]. С другой стороны, она может предвещать комплексную подготовку, особенно при первичном обращении в оздоровительный центр женщин пожилого возраста с постуральной неустойчивостью. По мнению физиологов, долговременная адаптация реализуется при тренировке продолжительностью 6-8 недель. Анализ научной литературы по проблеме продолжительности результативной тренировки позволяет утверждать, что тренировка на протяжении двух месяцев позволяет преодолеть постуральную неустойчивость в достаточной степени и добиться достоверного улучшения психофизического состояния женщин пожилого возраста.

По результатам анализа научно-методической литературы можно заключить, что при условии ежедневных самостоятельных занятий достаточно двух тренировок в неделю на протяжении 45 – 60 минут под руководством специалиста в области адаптивной физической культуры.

Важно учесть, что при планировании постуральной тренировки женщин пожилого возраста необходимо не только подобрать средства адаптивной физической культуры и продолжительность тренировок, но и сроки сохранения полученных положительных эффектов. Например, при тренировке на протяжении 3 месяцев отмечали улучшение постурального самоконтроля на протяжении последующих 6 месяцев. С другой стороны, в литературе отмечено, что при использовании проприоцептивных тренировок на основе восточных оздоровительных практик, стойкий эффект наблюдался, в частности, только при постоянных тай-чи тренировках.

Последовательность выполнения отдельных упражнений при реализации встречного планирования базируется на реализации предложений тренера и пожелания женщин, имеющих различный уровень адаптационного резерва и двигательного опыта. В частности, могут использоваться танцевальные упражнения [4].

При проведении занятий по адаптивной физической культуре необходима регулярная оценка субъективного состояния. Нами планируется проводить оценку воспринимаемого мышечного напряжения в баллах и характер уменьшения болевых ощущений при их наличии на начало цикла занятий. Необходимость поиска оптимального сочетания инструментальных методов, простейших функциональных проб и двигательных заданий тоже является важной задачей.

Список литературы

1. Самарцев И.Н. Современные представления о нейрофизиологических механизмах и клинических проявлениях статодинамических расстройств, возможностях их коррекции / И.Н. Самарцев, С.А. Живолупов, Ю.С. Бутакова //Клиническая фармакологическая терапия. – 2019. –№ 28(2). – С. 93-98.
2. Barczyk-Pawelec K, Sipko T. Active self-correction of spinal posture in pain-free women in response to the command "straighten your back". *Women Health*. 2017; 57 (9):1098-1114. doi:10.1080/03630242.2016.1243605.
3. Drzał-Grabiec J, Rachwał M, Podgórska-Bednarz J, et al. The effect of spinal curvature on the photogrammetric assessment on static balance in elderly women. *BMC Musculoskelet Disord*. 2014;15:186. Published 2014 May 29. doi:10.1186/1471-2474-15-186.
4. Shanahan J, Coman L, Ryan F, et al. To dance or not to dance? A comparison of balance, physical fitness and quality of life in older Irish set dancers and age-matched controls. *Public Health*. 2016;141:56-62. doi:10.1016/j.puhe.2016.07.015

*Алиаскарова Г.Т.
Дене тәрбиесі, спорт, алғашқы әскери дайындығы
және қосымша білім берудің ғылыми-тәжірибелік
орталығының аға әдіскері
Жетісу облысы*

ЕРЕКШЕ БІЛІМДІ ҚАЖЕТ ЕТЕТІН ОҚУШЫЛАРҒА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА БІЛІМ БЕРУ

Көптеген дамыған елдерде жалпы адами құндылықтары мен әлеуметтік талаптарға сай білім беру жүйесінде барлық балалар тең және тосқауылсыз білім алулары қажет деген шешімге келген Қазақстан Республикасының заңнамаларында балаларды қорғау аясындағы халықаралық құжаттарға сәйкес мынандай ұғым енгізілген: ерекше білімді қажет ететін балалар (тұлғалар) және барлық оқушылардың жекелік мүмкіндіктері ескеріле отырып сапалы білім алудағы тең құқығы.

Қазақстан Республикасының Президенті Қасым-Жомарт Тоқаев «Қазақстан Республикасының кейбір заңнамалық актілеріне инклюзивті білім беру мәселелері бойынша өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы» Заңға қол қойды. Мемлекет ерекше білім беру қажеттіліктері бар балалардың жеке даму ерекшеліктерін ескере отырып, білім беру жүйесі шеңберінде білім алуы үшін жағдай жасауға міндеттенеді. Ерекше білімді қажет ететін балалар үшін арнайы білім беру бағдарламалары әзірленіп, жетілдірілуде. Мектепке дейінгі және орта білім беру ұйымдары заң бойынша қызмет көрсету аймағында тұратын барлық балаларды, оның ішінде ерекше білім беру қажеттіліктері бар балаларды қабылдауға міндетті.

Бала білім берудің қолданыстағы шарттары мен нормаларына сәйкес бейімделмеуі керек, керісінше бүкіл білім беру жүйесі баланың белгілі бір қажеттіліктері мен мүмкіндіктеріне бейімделеді. Инклюзивті білім беру - барлық балаларды, соның ішінде ерекше білім беруді қажет ететін балаларды жалпы білім үрдісіне толық енгізу және әлеуметтік бейімдеу, кедергілерді жою. Қазіргі уақытта ерекше қажеттіліктері бар баласының құрдастарымен бірге оқығанын және тұрақты балалар қоғамдастығына қосылғанын қалайтын ата-аналардың саны көбеюде. Инклюзивті білім берудің кеңінен дамуына байланысты көптеген мектептер бұл бағытты қолдауға дайын. Өйткені денсаулығында ақауы бар балалардың саны артып келеді өзіне деген сенімділік. Құрдастарымен байланыс толыққанды білім алу мүмкіндігі, қоғамның мүгедектік мәселесін түсінуі пайда болады, ерекше білімді қажет ететін балаларға жауаптылық пен түсіністікке тәрбиелеу қоғамның мүгедектік мәселесін түсінуі пайда болады, ерекше білімді қажет ететін балаларға жауаптылық пен түсіністікке тәрбиелеу қоғамға бейімделуі және интеграция инклюзивті білім беру – ерекше білім беру қажеттіліктері мен жеке-дара мүмкіндіктерін ескере отырып, барлық білім алушылар үшін білім алуға тең қолжетімділікті қамтамасыз ететін процесс. Ерекше білім беруді қажет ететін балалар – тиісті деңгейде білім алу және қосымша білім алу үшін арнаулы жағдайларға тұрақты немесе уақытша қажеттілік көріп жүрген балалар. Ерекше білім беру қажеттіліктерін бағалау-білім алу үшін қажетті арнаулы жағдайларды айқындау, психологиялық-педагогикалық қолдап отыру. Білім беру ұйымдарында іске асырылатын, процесінде ерекше білім беру қажеттіліктерін бағалау негізінде ерекше білім беруді қажет ететін балаларды оқыту және дамыту үшін әлеуметтік-психологиялық және педагогикалық жағдайлар жасалатын жүйелі-ұйымдастырылған қызмет Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңында белгіленген. Инклюзивті білім беру шеңберінде 30-тармақта көрсетілген пәндер бойынша сыныпты топтарға бөлу әрбір ерекше білім беру қажеттілігі бар балаға сынып толымдылығындағы білім алушылардың жалпы санын үшке кеміту есебінен жүзеге асырылады.

Мұғалімдер жиі келесі қиындықтарды анықтайды:

- Ерекше қажеттіліктері бар балалармен жұмыс істеу тәжірибесінің, теориялық және әдістемелік білімінің болмауы.

- Арнайы білім беруді қажет ететін баланы оқытуға уақыт тапшылығы

- Баланың ерекшеліктері материалды тиімді қабылдауға мүмкіндік бермейді.

- Ерекше білімді қажет ететін оқушы көп көңіл бөлуді қажет етеді, сондықтан басқа оқушыларға жеткілікті көңіл бөлінбейді.

- Ата-ананың ерекше қажеттіліктері бар баланы тиімдірек оқыту үшін мұғаліммен ынтымақтастықтан бас тартуы.

Егер балаға дұрыс көзқарас мәселесі бойынша ата-аналар мен мұғалімдердің ұстанымдары сәйкес келсе, сыныптастары көбінесе баланың қорғаушысы және қамқоршысы ретінде әрекет етеді, төзімділік пен мейірімділік танытады. Балалар ұжымы ерекше қажеттіліктері бар баланың келуіне дайын болуы керек, сонда «Әр түрлі, бірақ тең» қағидасы сәтті жүзеге асады. Осы факторлар мен шарттарды енгізу және қамтамасыз ету мұғалімдердің психологиялық жағдайына оң әсер етеді, бұл оларға инклюзивті білім беру аясында ерекше білім беруді қажет ететін балаларды оқытуды жақсырақ жүзеге асыруға көмектеседі. Білім алушыларды сынып педагогінің және психологиялық-педагогикалық қолдау мамандарының балалардың мүмкіндіктерін психологиялық-педагогикалық зерделеу негізінде жасалған және жарты жылдан аспайтын мерзімге арналған жеке оқу бағдарламаларына сәйкес оқыту, өлшемді сипаттамалық бағалау және бес баллдық шкаланы пайдалана отырып, оқу жетістіктерін бағалау. Орташа түрде зердесі зақымдалған білім алушылардың жетістіктерін бағалау кезінде балдық бағалау пайдаланылмайды. Балалардың психикалық және физикалық жағдайын жақсартатын құралдардың бірі - дене тәрбиесі. Дене белсенділігі денсаулық ресурстарын дамыту мен нығайтудың негізгі көзі болып табылады.

Дене шынықтыру сабағында шешілетін міндеттер:

- Сақталған функцияларды дамыту үшін жағдай жасау;

- Оқуға оң мотивацияны қалыптастыру,

- Жалпы даму деңгейін арттыру;

- Когнитивті және эмоционалды-тұлғалық саланы дамыту;

- Берілген қызметті жүзеге асыру процесінде ерікті реттеу механизмдерін қалыптастыру;

- Қарым-қатынас және басқа да дағдыларды дамыту.

Дене тәрбиесінің құралдарының, әдістері мен тәсілдерінің көмегімен қозғалыс және сенсорлық компоненттер арқылы дене шынықтыру мұғалімі әртүрлі анализаторларға белсенді түрде әсер етіп, жалпы баланың психикасына, оның денесінің мүмкіндіктеріне әсер ете алады. Сабақ кезінде жалпы физикалық белсенділікті азайта отырып:

- Қиын жаттығуларды жеңілге бейімдеу;

- Дәрігерлік себептер бойынша жаттығулардың жекелеген түрлерін алып тастау;

- Дене шынықтыруға, өзіне және денсаулығына деген дұрыс көзқарасты қалыптастыру;

- Өнімділік нәтижелерін жақсартуға ынталандыру;

- Сабақ кезіндегі релаксация;

- Балаға спорттық жаттығуларды орындауға көмектесу;

- Теориялық ақпарат (анықтама, нұсқау);

- Тыныс алу жаттығулары, өзін-өзі уқалау, сыртқы киімдер, жүру, өрмелеу, жүгіру, би қимылдары, ашық ойындар, координация жаттығулары.

Осылардың барлығы қозғалыстардың дыбыстық реттелуіне ықпал етеді. Олар музыкаға, әндерге, дабылдарға, әзілдерге, өлеңдерге сүйемелденеді. Көрнекі және визуалды қабылдау. Қозғалыс үлгісін немесе оның жеке элементтерін дұрыс, анық көрсету. Айналадағы өмір үлгілеріне еліктеу. Кеңістікте бағдарлауды қалыптастыру үшін көрнекі белгілерді пайдалану. Фильмдерді, бейнефильмдерді, фотосуреттерді, графиктерді, сызбаларды, телешоуларды және т. б. пайдалану. Сабақ толығымен кез-келген сюжетке

негізделуі мүмкін (мысалы, мен жасаған сабақтар: «қарақшылар мен полицейлер», «ерекше саяхат» және т.б.), сондай-ақ сабақтың кез – келген бөлігіндегі сюжеттік компоненттерді қолдана отырып (мысалы, сабақтың дайындық бөлігі – «орман алқабын тазарту» жылыту. Сонымен қатар жұмыс парағын қолдану мүмкіндігі бар. Жұмыс парағы-бұл баспа негізіндегі бір реттік дидактикалық нұсқаулық, оқу процесінің (сабақтың)шағын бөлігінде қолданылады, оқу тапсырмалары міндетті элемент болып табылады арнайы жасалған нысандарда (дайындамаларда) пайдаланылады.

Көрнекті гуманист және педагог Януш Корчак өзінің «Баланы қалай сүю керек» еңбегінде нағыз мұғалім «Нағыз тәрбиеші балаға бұғау салмайды, еркіндік береді; басымдық көрсетпейді, мақтап-мадақтайды; намысына тимейді, қалыптастырады; бұйырмайды, үйретеді; талап етпейді, сұрайды; балалардың қиналған сәтінде олармен бірге күйзеліске түседі» деген болатын. Ерекше білімді қажет ететін балалармен жұмыс жасайтын кез келген мұғалім де дәл солай болуы тиіс. Егер, мұғалім ерекше білімді қажет ететін балалармен сабақта да, сабақтан тыс уақытта да кешенді және жүйелі түзету жұмыстарын жүргізіп отырса, жұмыс оң нәтиже беретіні сөзсіз.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. В. Данилова «Ерекше қажеттіліктері бар оқушыларға инклюзивті білім беруде дене тәрбиесін ұйымдастыру мәселесі» Жас ғалым мектебі: XIII Бүкілресейлік материалдар ғылыми- тәжірибе конф. бірге халықаралық қатысу - Калининград, 2019. - Б.49-52.

2. Н. Е. Ерешко «Шетелдік ғылыми-әдістемелік әдебиеттер негізінде инклюзивті спорттық сабақтарды құру принциптері» ғылыми ізденіс. — 2017. — № 4. - Б.59-62.

3. М. А. Казарян «Қазіргі мектеп жағдайындағы дене шынықтыру құралдарымен балаларға инклюзивті білім беру» ғылыми форум: педагогика және психология: XXVI Халықаралық материалдар бойынша СБ. ст. ғылыми.- тәжірибе. конф. - Мәскеу, 2019. - 5-8.

4. Н. В.Карягина «Дене шынықтыру сабақтарында инклюзивті білім беру» - Майкоп, 2019. – 152-156 ББ.

5. Е. В. Кетриш «Дене шынықтыру саласындағы инклюзивті білім беру мәселесі туралы» / Е. В. Кетриш // Сібір педагогикалық журналы. – 2015. – № 3. – 121-124 ББ.

6. М. А. Лозовая «Бейімделгіш дене шынықтыру және спорт. Дене тәрбиесі саласындағы инклюзивті білім берудің қазіргі жағдайы мен даму перспективалары». - Сургут, 2019. – 223-226 ББ.

7. В. Данилова «Ерекше қажеттіліктері бар оқушыларға инклюзивті білім беруде дене тәрбиесін ұйымдастыру мәселесі» - Калининград, 2019. - Б.49-52.

Аубакирова Т.С.

Имамалиева Г.Н.

*ст. преподаватели НИИ профилактической медицины
имени академика Е.Д. Даленова*

НАО «Медицинский университет Астана»

г. Астана

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Актуальность. Физическая культура - это комплекс упражнений, направленных на укрепление всех систем организма. Спорт — это соревновательная деятельность, направленная на достижение высоких результатов.

Физкультура и спорт — источник здоровья и красоты, отличного настроения, заряд энергии и позитива. Они помогают человеку стать более уверенным в себе, целеустремленным, дисциплинированным.

Данная тема **актуальна**, так как в современном мире, где гиподинамия становится все более распространенной проблемой, физкультура и спорт приобретают особую актуальность.

Цель исследования: изучить влияние физкультуры и спорта на здоровье человека, его физическое и психическое состояние.

В соответствии с темой были поставлены следующие **задачи**:

1. Определить значение физкультуры и спорта в жизни человека.
2. Изучить влияние физкультуры и спорта на различные системы организма.
3. Выявить особенности занятий физкультурой и спортом для людей разных возрастов.
4. Разработать рекомендации по повышению мотивации к занятиям физкультурой и спортом.

Объект: влияние физкультуры и спорта на здоровье человека.

Предмет: особенности занятий физкультурой и спортом для людей разных возрастов.

В ходе исследования были задействованы **методы**: анализ литературы, анкетирование, интервью, педагогический эксперимент.

Научная новизна: в работе дана комплексная оценка влияния физкультуры и спорта на здоровье человека, его физическое и психическое состояние.

Практическая значимость: разработанные рекомендации по повышению мотивации к занятиям физкультурой и спортом могут быть использованы в работе педагогов, тренеров, занимающихся.

Результаты и обсуждение.

1. Значение физкультуры и спорта в жизни человека. Физическая культура и спорт - общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Исторически физическая культура складывалась под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду. Сегодня же физическая культура стала базовым фактором формирования двигательных умений и навыков.

2. Влияние физкультуры и спорта на различные системы организма. Не секрет, что люди, регулярно выполняющие физические упражнения, гораздо чаще пребывают в хорошем расположении духа, а их самочувствие гораздо лучше, чем у тех, кто ведет сидячий образ жизни. Это связано с комплексным положительным влиянием спорта на все системы организма. Из-за сидячего образа жизни наш мозг начинает хуже работать. При выполнении упражнений на растяжку кровь лучше передвигается по организму и приливает к мозгу. Результаты исследования показали, что студенты, регулярно занимающиеся спортом, гораздо лучше усваивают материал, чем их неспортивные коллеги. Спортивные нагрузки помогают не только сбросить лишний вес, но и улучшить кровоснабжение мышц и регуляцию деятельности нервной системы. Улучшается ряд физических показателей, например, зрение и слух, возрастает объем легких, значительно повышаются мыслительные возможности и лучше запоминается полученная информация.

Спорт влияет и на гормональную систему. Во время тренировки организм вырабатывает эндорфины. Из-за этого самочувствие человека после занятия спортом улучшается. Регулярные занятия физической культурой и спортом повышают иммунитет и улучшают самочувствие.

Физическое и духовное развитие личности крепко связаны. Спорт способствуют формированию у молодого поколения здоровых интересов, развивают высокие волевые качества и выносливость, помогают избавиться от вредных привычек и наклонностей.

В целом, регулярные занятия физкультурой и спортом укрепляют все системы организма, включая сердечно-сосудистую, иммунную, пищеварительную, дыхательную, опорно-двигательную, нервную. Регулярные физические нагрузки также повышают когнитивные способности человека.

3. Особенности занятий физкультурой и спортом для людей разных возрастов.

Физической культурой нужно заниматься в любом возрасте, но необходимо помнить об особенностях каждой возрастной группы.

У детей младшего школьного возраста (от 6-7 до 10-12 лет) происходит изменение пропорции тела: Конечности быстро растут и становятся значительно длиннее, чем туловище, повышается масса тела, начинают укрепляться мускулы. В связи с этим для детей важна двигательная активность, игры на свежем воздухе, подвижные игры. Подходят упражнения гимнастические, кувырок вперед, кувырок в сторону, кувырок назад, стойка на лопатках, ходьба на носках, на пятках. Важны командные игры для лучшей социализации, игры на свежем воздухе.

В возрастной категории (от 16 до 21 года юношеского возраста) в теле происходят значительные изменения: увеличение роста, нарастает мышечная масса, растет толщина костей, увеличивается глубина дыхания, жизненная емкость легких, сердце становятся как у взрослого человека. В этом возрасте девушки больше всего увлекаются фитнесом, шейпингом, чтобы сделать фигуру идеальной. Юноши предпочитают упражнения как подтягивание, отжимание, скручивание. В юношеском возрасте приоритетными являются занятия с отягощениями, с собственным весом, на тренажерах.

В зрелом возрасте (от 33 до 55 лет) уходит больше энергии на бытовые дела, увеличивается профилактическая роль физических упражнений. Стоит чаще подниматься по лестницам, ездить на велосипеде, заниматься фитнесом, бегать по утрам и вечерам, заниматься спортивной ходьбой. Благодаря физическим нагрузкам в зрелом возрасте происходит поддержание тела в лучшей форме, укрепление здоровья, замедление процесса старения.

У людей пожилого возраста (от 55 до 75 лет) постепенно уменьшаются размеры сердца, ослабляются дыхательные мышцы, ухудшатся эластичность мышц, становится меньше силы. Данный возраст занимается простыми упражнениями, для них существует определенная технология оздоровительной физической культуры. Часто занимаются дыхательной гимнастикой, оздоровительной ходьбой. Пожилые люди спортом удлиняют свою жизнь, так же следят за своим здоровьем.

4. Рекомендации по повышению мотивации к занятиям физкультурой и спортом. *Поставить перед собой цель.* Программа и темп занятий будут сильно различаться для тех, кому нужно похудеть и тех, кто готовится к соревнованиям. *Найти единомышленников*, привлечь друзей или членов семьи. Выделить на занятия время в своем ежедневном графике. Выбрать тот вид спорта, который приносит удовольствие, чтобы увеличить получаемый положительный эффект. Не сравнивать себя с другими. Ставить реалистичные цели и планомерно достигать их. Очень важно наслаждаться процессом.

В заключение стоит отметить, что физкультура и спорт - это важные составляющие здорового образа жизни. Они должны присутствовать в жизни каждого человека, независимо от его возраста, пола, профессии.

Ахмадиева М. студентка 1 курса

Рожко Г. Т.

старший преподаватель

Казахский Агротехнический исследовательский университет им. С. Сейфуллина г.Астана, РК

ПРОБЛЕМЫ ПЛОХОГО ЗРЕНИЯ (МИОПИИ) В СПОРТЕ

Аннотация: Миопия на данный момент - очень распространенное заболевание у молодежи и не только. Очень важно знать, какое отношение оно имеет в спорте. Многие люди не подозревают, что необходимо правильно подойти к ситуации, не навредив себе еще больше. В этой статье подробно описаны действия в случае приобретенного или генетически полученного плохого зрения.

Ключевые слова: Миопия, диагностика, физические упражнения, зрение, спорт

Аннотация: Миопия қазіргі уақытта басқалар ғана емес, жастар арасында өте кең таралған ауру. Оның спортпен қалай байланысты екенін білу өте маңызды. Көптеген адамдар өздеріне одан әрі зиян келтірместен жағдайға дұрыс қарау керек екенін білмейді. Бұл мақалада көру қабілеті нашар болса не істеу керектігі егжей-тегжейлі сипатталған.

Негізгі сөздер: Миопия, диагностика, дене шынықтыру, көру, спорт

Abstract: Myopia is currently a very common disease among young people and not only others. It is very important to know how it relates to sports. Many people are unaware that they need to approach the situation correctly without hurting themselves further. This article details what to do if you have acquired or genetically acquired poor vision.

Key words: Myopia, diagnosis, physical exercise, vision, sports

Миопия—это дефект зрения, при котором человек вдаль видит - плохо, а вблизи - хорошо. Это происходит за счет преломления изображения, которое фокусируется перед сетчаткой глаза, а не на ней. Для людей с плохим зрением существуют очки либо контактные линзы.

Причиной являются внешние факторы сильно влияют на приобретение плохого зрения. Это нехватка витаминов, вынужденное нахождение в помещениях с плохим освещением на протяжении длительного времени, недостаточное физическое развитие. А также самый главный признак -появление новых технологий, за которыми молодежь проводить большую часть своего не только свободного, но и учебного времени.

Наследственная миопия так же проявляется у людей. Это было доказано в эксперименте, который проводился над однойяцевыми близнецами, которые росли в абсолютно разных условиях, но у них были схожие симптомы в виде близорукости.

Миопия делится на три степени: слабая, средняя. Высокая.

Итак, мы подошли к главной теме - какова же роль миопии в спорте. Она прямо зависит от степени развития близорукости.

Для людей при любой степени миопии опасны практически все виды спорта. Они несут в себе большой риск отслоения сетчатки. В основном это, все виды боевых искусств, гимнастика, спорт с применением мячей, шайб и других предметов, легкая и тяжелая атлетика, а также мотоспорт и прыжки в воду.

При слабой близорукости можно заниматься физической культурой, которая не несет в себе возможные удары по голове, резкие движения всего тела и напряжения у занимающегося.

При средней степени, как и при слабой, рекомендовано выполнять те же инструкции, только при не прогрессирующей близорукости.

При высокой степени не допустимы все тяжелые виды спорта. Только легкая утренняя разминка и зарядка для глаз.

Полную диагностику состояния и рекомендации по допустимым видам спорта даст диагностика специалиста. (офтальмолог).

Полезные упражнения для зрения являются циклические упражнения, которые влияют на кровообращение. Врачи в основном рекомендуют: плавание, йогу, езду на велосипеде, танцы и пешие прогулки.

Гимнастика для глаз созданная Э.С. Аветисовым является самой распространенной и действенной среди всех. Она состоит из разных групп.

- Усиление кровоснабжения

Упражнения выполняются в обязательном порядке без линз и очков, положение сидя с ровной спиной, прямое положение головы. До ощущения легкой усталости.

1. Осторожно и бережно касаясь век, помассировать их подушечками указательных пальцев в течение 1 мин.

2. С силой сжать веки, зажмуриться. Задержаться в этом состоянии 3-5 секунд. Открыть глаза, расслаблено смотреть перед собой 4-6 секунд. Повторить от 6 до 8 раз.

3. В течение четверти минуты быстро моргать. Отдыхать, взгляд прямо — 5 секунд. Повторять до 6 раз.

4. Закрыть глаза. Соединенными указательным и средним пальцами легко, но ощутимо нажимать на глазное яблоко, как бы придавливая его, на 2-3 секунды. Сделать паузу: глубокий вдох, медленный выдох. Это упражнение можно сделать 4-6 раз.

5. Крепко прижать указательные пальцы к надбровным дугам. Поочередно нахмуривать лоб и прищуриваться, создавая пальцами сопротивление мышцам верхнего века и лба. Повторять до 8 раз.

- Укрепление двигательных мышц лица

При регулярном повторении комплекса упражнений останавливается прогрессия миопии. Происходит снятие напряжения и усталости в глазах. Выполнять при тех же инструкциях.

1. На счет 1, 2 — перевести взгляд вверх. Счет 3, 4 — остановка. 5, 6 — опустить взгляд вниз. 7, 8 — не менять положение. Считать медленно, дыхание свободное. Выполнять плавно. Повторить 8-12 раз.

2. Придерживаясь этого же счета, сделать упражнение, переводя глаза из стороны в сторону, стараясь максимально уводить взгляд налево и направо.

3. Посмотреть вниз-влево, по диагонали перевести взгляд вверх-вправо. Выполнить 8 раз. Отдохнуть полминуты. Повторить, начиная с позиции вниз-вправо, переводя глаза в положение вверх-влево. Сделать 8 повторов.

4. Выполнить глазами движение по кругу сначала по-, затем против часовой стрелки, по 6-8 раз в каждую сторону. Стараться, не меняя положения головы, охватить как можно больший радиус обзора. Сначала возможно появление чувства усталости. Это нормальное явление. Со временем мышцы натренируются, и вместо утомления будет приходиться приятное ощущение тепла и легкости.

- Улучшение аккомодации

Данный комплекс выполняется в положениях сидя или стоя. Они направлены на фокусировку зрения на различных предметах, которые находятся на разных расстояниях.

1. Принять удобное положение — стоя или сидя. На расстоянии около 30 см от глаз расположить собственную руку и сфокусировать взгляд на указательном пальце. Перевести взгляд вперед, и найти точку или предмет в отдалении не менее 3-4 м. Дождаться фокусировки зрения на этом предмете. Затем перевести взгляд опять на палец. Повторить до 10-12 раз.

2. Исходное положение то же, что и в первом пункте. Не отводя взгляда от пальца, медленно приближать его к носу, сводя глаза к переносице. Вернуть палец и глаза в первоначальную позицию. Достаточно будет 10 повторов.

3. Выполнить первое упражнение отдельно для каждого глаза по 8 раз. «Неработающий» глаз закрыть свободной рукой.

4. Подойти к окну. На стекле нарисовать фломастером или приклеить небольшую метку. Подойдет также маленькая картинка с мелкими деталями. Встать так, чтобы четко видеть все подробности рисунка. С полминуты внимательно рассматривать изображение. Перевести взгляд на достаточно удаленный объект за окном, стараясь рассмотреть его как можно четче. Повторить эту последовательность действий 8 раз.

Для лучшего эффекта эти комплексы рекомендуется выполнять ежедневно и в строгой последовательности. Также не забывать про выполнение легкой зарядки на тело. При нагрузке на глаза делать перерывы и стараться сократить время проведения за экраном любых электронных приборов. Если такой возможности нет, нужно выполнять профилактические меры.

Список литературы

1. Аветисов Э.С. Возвращение зрения. М., 1980.

2. Аветисов Э.С., Ливадо Е.И., Курпан Ю.И. Занятия физкультурой при близорукости. – М., 1983 «Глазные болезни»: Учебник. Под ред. Т.И. Ерошевского, А.А. Бочкаревой. - М.: Медицина 1983.

3. Аветисов Э.С. «Близорукость» - М.: Медицина, 1986.

4. Стив Шенкман «Можно ли жить без очков?», М: 1992

5. Джерри Фридман «Освободи свои глаза», М: 1997

6. Сайкина Е.Г., Фирилёва Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Сборник физкультурных упражнений для дошкольников: Учебно – методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. – СПб., 2004.

7. Бахрах, И.И «Физическое воспитание детей школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья», М.: 2006

Байсерикова Н. С.

*учитель ф.к. высшей категории, педагог исследователь
«Средняя школа №1 имени Абая» КММ,
г.Талдықорган, РК.*

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КАЗАХСКОЙ ГИМНАСТИКИ АЙКУНЕ

Сегодня мы являемся свидетелями триумфа оздоровительных видов гимнастики. Популярность гимнастики в течение более чем 10 лет основана на ее отличительных чертах эффективности, доступности, эмоциональной окрашенности и внешней привлекательности. Возможности ее применения широки, диапазон упражнений огромен, и под умелым руководством педагога они являются мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном и образовательном, так и в воспитательном направлении развития личности человека.

Правильная осанка, которая начинает формироваться в раннем возрасте, и ее главная составляющая – здоровый позвоночник – отражают степень общего развития детей и подростков, их функциональный статус и являются основой здоровья школьников.

«Оздоровительная казахская гимнастика Айкуне» которую используем до начала занятий и для детей с ослабленным здоровьем. Новой формой занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей является Айкуне-гимнастика. Казахская гимнастика Айкуне известна как «комплекс упражнений для позвоночника».

Своим многообразием упражнений гимнастика Айкуне доступна и полезна, формирует физические качества легко и непринужденно, не требует большой физической нагрузки или специальной подготовки, однако дает колоссальный результат.

Достоинством данной гимнастики, выгодно отличающих ее от других видов оздоровительной деятельности, является то, что при организации занятий не требуется особых условий, материальных затрат, в том числе дополнительного дорогостоящего оборудования такого как степы, тренажеры и т.д.

Сама гимнастика признана эффективной, оригинальной, безопасной поэтому все упражнения в Айкуне связаны с позвоночником. Тем самым учат детей следить за своей спиной это и умение правильно сидеть, стоять что немало важно в наше время

Правильное выполнение упражнений предполагает оптимальное положение тела и всех его звеньев: происходит наиболее гармоничная работа мышечных групп, обеспечивающих сохранение позы. Посадка считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой составляет 90%, голова приподнята, и ее центральная линия совпадает с осью туловища, спина выпрямлена, руки лежат на коленях, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Неправильно, криво сидеть невозможно, так как нарушается равновесие и теряется баланс.

Только поддержание такого положения, при котором совпадают центр тяжести занимающегося, способствует сохранению равновесия, поэтому одна правильная посадка уже способствует формированию трудно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки.

При помощи простых упражнений можно справляться с такими недугами, как остеохондроз, искривление, межпозвоночные грыжи, а через оздоровление позвоночника решить и более «глубинные» проблемы здоровья.

В народе говорят: «Здоровому все здорово!» Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются сбои и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя от них подчас невозможного. «Мы не знаем более могущественного и более благоприятного средства воздействия на жизнь и процветание всего организма, чем чувства радости. Занятия гимнастики должны приносить детям радость, иначе он теряет половину своей цели»

Берников Я.М.

магистрант 2 года обучения

Научный руководитель: Мехдиева К.Р.

к.м.н., УрФУ им.Б.Н.Ельцина

кафедра сервиса и оздоровительных технологий

ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В РАННЕМ ПОСЛЕОПЕРАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ ПРИ ПАНКРЕОНЕКРОЗЕ

Введение.

В современном мире одним из актуальных направлений является физическая реабилитация, направленная на полное или частичное восстановление нарушенных или компенсацию утраченных функций пораженных органов или систем, поддержание нормальной работоспособности организма человека в результате патологического процесса. Это в полной мере относится к панкреонекрозу, являющемуся многофакторным и полисиндромным заболеванием, что требует комплексного подхода к физической реабилитации. В этом отношении использование программы физической реабилитации является особенно актуальным и целесообразным. Включение в программу миостимуляции, механотерапии и массажа обеспечивает купирование болевого синдрома, профилаксирует: застойные явления в лёгких, тромбоз верхних и нижних конечностей, гиподинамию, нарушение гравитационного градиента, пролежней, а так же улучшает кровообращение и обменные процессы в поджелудочной железе.

Цель исследования.

Оценить эффективность разработанной программы физической реабилитации в раннем послеоперационном периоде у пациентов после оперативного вмешательства по поводу панкреонекроза с применением стола вертикализатора (Lojer Tilt), миостимулятора (Beurer) и активно-пассивного велотренажера для лежачих пациентов (Мото Л).

Материалы и методы.

Исследование проводилось на базе городского автономного учреждения здравоохранения Свердловской области, городской клинической больницы №40 (Россия), курс физической реабилитации получили 20 пациентов, прооперированных по поводу панкреонекроза. В исследовании приняло участие 20 человек, жителей Свердловской области. Пациенты мужского и женского пола, в возрасте от 45 до 65 лет. Из них 10 мужчин и 10 женщин. В каждой группе было 5 мужчин и 5 женщин.

У всех пациентов поставлен одинаковый диагноз – панкреонекроз. Были сформированы 2 группы: контрольная (n=10) и экспериментальная (n=10). В обеих группах длительность периода физической реабилитации составляла 14 дней.

Контрольная группа проходила реабилитацию по комплексной программе (активная и пассивная суставная гимнастика, массаж, позиционирование, дыхательная гимнастика) без включения в нее миостимуляции, стола – вертикализатора и велотренажера.

Экспериментальная группа получала лечение по комплексной программе с использованием миостимуляции, стола – вертикализатора и механотерпии.

Лечение пациентов происходило по следующей методике:

1) Позиционирование подразумевало положение Симса и Фаулера, позиционирование пациента проводилось каждые 2 часа в дневное время суток и каждые 4 часа в ночное время, 7 дней в неделю.

2) Активная и пассивная суставная гимнастика проводилась 2 раза в день по 20 минут 6 раз в неделю.

3) Механотерапия проводилась с помощью аппарата для механотерапии «МОТО Л» 2 раз в день по 20 минут, 6 дней в неделю.

4) Вертикализация пациентов осуществлялась с помощью стола – вертикализатора «Lojer Tilt» 1 раз в день, 3 раза в неделю.

5) Миостимуляция дыхательной мускулатуры проводилась через аппарат «Beurer» 1 раз в день, 3 раза в неделю в течение 15 минут с длительностью импульса 0,5 м/с и с частотой от 20 до 50 Гц.

6) Массаж верхних и нижних конечностей 5 раз в неделю в течение 15 минут.

7) Дыхательные упражнения проводились в течение 5ти минут, 2 раза в день, 6 дней в неделю до начала активной и пассивной суставной гимнастики.

Контроль качества и эффективности реабилитационных мероприятий проводили посредством использования основных реабилитационных метриков, тестирование проводилось до и после восстановительного лечения.

Применялись следующие шкалы:

Визуально аналоговая шкала (ВАШ) представляет собой отрезок прямой длиной 10 см. Его начало соответствует отсутствию болевого ощущения – «боли нет» а конечная точка отражает мучительную нестерпимую боль – «невыносимая боль».

Индекс мобильности Ривермид соответствует баллу, присвоенному вопросом, на который врач может дать положительный ответ в отношении пациента. Значение индекса может составлять от 0 (невозможность самостоятельного выполнения каких-либо произвольных движений) до 15 (возможность пробежать 10 метров).

Шкала мобильности Реме используется для оценки уровня подвижности пациента в определенный момент времени, оценивается психический статус, потенциальные ограничения для подвижности, функциональная сила, подвижность в кровати, пересаживание, ходьба и выносливость. Минимальный балл 0, максимальный 32.

Шкала оценки двигательного дефицита MRC, по данной шкале можно оценить силу любой мышцы. Основу тестирования всех мышц составляют принципы мануального мышечного тестирования. Специалист следит, чтобы мышцы агонисты были, по возможности, «выключены» из движения, а тестируемая мышца максимально «включалась» в работу, максимальный балл равен 20.

Индекс Бартелла, для оценки повседневной активности пациента. Индекс должен отражать реальные действия больного, а не предполагаемые. Основная цель тестирования – установить степень независимости от любой помощи, физической или вербальной, как бы ни была эта помощь незначительна и какими бы причинами ни вызывалась. Максимальный балл 100.

Шкала оценки психического статуса MMSE используют для оценки изменений, произошедших при развитии болезни либо под воздействием терапии. Происходит краткая оценка арифметических способностей человека, его памяти и ориентирования. Максимальный балл 30.

Проверку достоверности оценки изучаемых параметров по полученным данным выполняли путем сравнительного анализа с использованием U-критерия Манна-Уитни. Различия считали достоверными при $P < 0,05$.

Результаты и их обсуждение.

Визуально – аналоговая шкала: до начала курса интенсивность боли в обеих группах составляла в среднем 7.9 баллов, после курса физической реабилитации в контрольной группе этот показатель составлял 3.9, а в экспериментальной 1.7 (лучше на 56.4%, $p < 0.05$).

Индекс мобильности Ривермид: до начала курса в контрольной группе средний показатель составлял 1.6, а в экспериментальной 1.3. После курса физической реабилитации в экспериментальной группе средний показатель составлял 5.6 $p < 0.05$, что на 64.7% лучше, чем в контрольной (3.4).

Шкала мобильности Rome: до начала курса средний показатель в экспериментальной группе составил 5.3, а в контрольной 6.4. После двухнедельного курса различия в сравниваемых группах статистически не значимы, в экспериментальной группе средний показатель составил 13.7 (лучше на 11.38% ($p > 0.05$), а в контрольной 12.3.

Оценка двигательного дефицита MRC: до начала курса средний показатель в экспериментальной группе составил 11.2, а в контрольной 11.0, после двухнедельного курса показатели в экспериментальной группе (18.5), по сравнению с контрольной (13.2) стали лучше на 40.1% ($p < 0.05$).

Индекс Бартелла: по начала курса физической реабилитации средний показатель в экспериментальной группе составил 18.7, а в контрольной 18.6. После курса физической реабилитации средние показатели в экспериментальной группе (75.4) на 43% $p < 0.05$ лучше, чем в контрольной (52.7).

Шкала оценки психического статуса MMSE: до курса средние показатели составили 18.2 в экспериментальной и 18.6 в контрольной. После двухнедельного курса средние показатели в обеих группах улучшились до 27.1 в экспериментальной и до 25.1 в контрольной ($p > 0.05$).

Проведенный контроль качества и эффективности реабилитационных мероприятий по 6 изученным параметрам показал целесообразность выбранной программы физической реабилитации для данной категории больных.

Выводы.

Как показали результаты, в экспериментальной методике имеется положительная динамика, мы склонны связывать это с правильно подобранными методами физической реабилитации. Динамика показателей в экспериментальной группе достоверно значимо отличалась от показателей в группе контроля (стандартная программа физической реабилитации).

Литература

1. Козлова И. В., Быкова А. П., Осадчук М. А. Хронический панкреатит с СРК-подобным синдромом: новые подходы к терапии // Тер. архив. - 2020. - Т. 92, № 2. - С. 61-65.

2. Миронов В.И., Ходасевич Л.С. Физические методы лечения панкреатита: возможности и перспективы // Курортная медицина. - 2020. - № 2. - С. 40-51.

3. Федоров А.А., Оранский И.Е., Гуляев В.Ю. Пелоидотерапия при хроническом панкреатите // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. 1993;6:22-25.

4. Физическая и реабилитационная медицина: национальное руководство // под ред. Г.Н. Пономаренко. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 688 с.

5. Yang D., Forsmark C. E. Chronic pancreatitis // Curr. Opin. Gastroenterol. - 2017. - Vol. 33, No 5. - P. 396-403.

*Вишнякова Н. П.
Незбудей В.И.: Сиротина С. Г.
старшие преподаватели
Центр ЗОЖ спортивного клуба КазНУ им. аль-Фараби, Алматы, РК*

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ С МЯЧАМИ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Преподавателям, работающими со студентами специальной медицинской группы для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, формирования мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культурой, повышения интереса занимающихся необходим большой арсенал разнообразных средств обучения, методов и приемов в соответствии с целью и задачами занятия.

Упражнения, выполняемые с мячами динамичны и эмоциональны, хорошо развивают координационные способности, быстроту двигательных реакций, силовые способности, требуют проявления находчивости, концентрации и быстрого переключения внимания, точности движений. Они эффективно влияют на развитие психических процессов: внимания, восприятия, воображения, памяти, рациональности мышления. Также эффективно влияют на физиологические процессы: усиливают кровообращение, дыхание и обмен веществ.

В связи с доступностью и отсутствием противопоказаний упражнения с мячами рекомендуются для включения в учебный процесс со студентами, имеющими различные заболевания, и отнесенными в специальные медицинские группы. Упражнения с мячами (баскетбольными, волейбольными, теннисными, набивными) можно использовать как в качестве общеразвивающих, так и как подготовительных и специальных упражнений, в том числе для составления комплексов гимнастики для профилактики и коррекции отклонений в состоянии здоровья. Они могут быть включены как в подготовительную, так и в основную часть занятия. В заключительную часть включение активных упражнений с мячами для студентов специальных медицинских групп не рекомендуется.

При проведении занятий с применением мячей со студентами специальной медицинской группы мы придерживаемся следующих методических положений:

- подбор упражнений с учетом имеющихся противопоказаний, индивидуальных особенностей занимающихся, уровня физического развития и подготовленности;
- при подборе и применении упражнений соблюдать чередование нагрузки на различные мышечные группы;
- придерживаться принципа постепенности и последовательности повышения нагрузки;
- сочетать упражнения различные по характеру и направленности.

При выполнении упражнений с мячами на занятиях мы применяем различные виды построения студентов: в одну или несколько шеренг, в колонну, в кругу.

Необходимо обратить внимание, что при составлении комплексов упражнений с мячами нецелесообразно выполнение нескольких упражнений из одного и того же исходного положения. Очередность выполнения упражнений должна быть такой, при которой в определенной последовательности происходит смена «работающих» мышечных групп, т.е с соблюдением принципа рассеянной мышечной нагрузки, предупреждающей развитие утомления. Большинство упражнений, выполняемых в положении стоя, можно заменить выполнением из исходного положения сидя или лежа, что позволяет равномерно распределять уровень мышечной нагрузки.

Упражнения с мячами выполняются на время, на число повторений, на точность, на выполнение поочередно правой и левой рукой, двумя руками одновременно.

В зависимости от задач занятия упражнения с мячами выполняются индивидуально, либо в парах, тройках и малых группах. При выполнении парных или групповых упражнений соблюдаются следующие методические указания:

- партнеры подбираются по росту, полу и уровню физической подготовленности;
- при размещении обязательным условием является соблюдение безопасной дистанции между парами (группами);
- соблюдать темп и согласованность движений.

При выполнении упражнений в бросках и ловле мячей (баскетбольных, набивных) необходимо сначала научить занимающихся правильно ловить мяч. Неправильная ловля мяча может привести к травмам (повреждение пальцев, ушибы). Для соблюдения техники безопасности при обучении ловле сначала применяются имитационные упражнения без мяча, затем броски с малого расстояния между партнерами. При выполнении бросковых упражнений занимающиеся должны в обязательном порядке смотреть на летящий мяч до тех пор, пока он не будет пойман руками.

Для стимулирования интереса и активации студентов в процессе занятия целесообразно применять соревновательный или игровой метод, проводить игры и эстафеты с мячами средней интенсивности.

Применение разнообразных средств обучения и методов на занятиях физической культурой со студентами специальных медицинских групп позволяет повысить интерес занимающихся к занятиям, положительно влияет на их психо-эмоциональное состояние.

*Вучева В.В. к.п.н., доцент
кафедры теории и методики спорта,
Вучев В.Н. аспирант 2 года обучения
СКФУ, город Ставрополь, Россия
Научный руководитель: Магин В.А.,
д.п.н. профессор, СКФУ
кафедры образовательных технологий физической культуры и спорта*

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Физическая культура и спорт способствуют укреплению здоровья, развитию физических качеств. В последние годы происходит значительное снижение уровня физкультурно-спортивной активности среди студенческой молодежи, что также негативно сказывается на уровне физического здоровья. Базовые психические компоненты оказывают большое влияние на физическое самочувствие человека, и имеют непосредственную связь с теми или иными физическими заболеваниями. Итак, физическое и психическое здоровье находятся в тесной взаимосвязи друг с другом. Если происходят нарушения в одном из них, то следуют и негативные изменения в другом.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, спорт, физическое здоровье, психическое здоровье, тестирование.

В настоящее время вызывает тревогу состояние здоровья и физической подготовленности студентов вузов.

Всемирная организация здравоохранения дает определение здоровью, как состоянию полного физического, психического и социального благополучия. И здесь важно не только отсутствие болезней. Здоровье – это понятие комплексное и определяется совокупностью таких факторов, как образ жизни, правильное питание, генетическая предрасположенность, особенности взаимодействия с окружающей средой и т. д.

Теоретические и практические исследования подтверждают тот факт, что базовые психические компоненты оказывают большое влияние на физическое самочувствие человека, и имеют непосредственную связь с теми или иными физическими заболеваниями.

Физическая культура и спорт являются определенной деятельностью различных демографических групп, которая способствует укреплению здоровья, развитию физических качеств.

Согласно ряду литературных источников и практических исследований, в последние годы происходит значительное снижение уровня физкультурно-спортивной активности среди студенческой молодежи, что также негативно сказывается на уровне физического здоровья.

И если критериями физического здоровья являются уровень физического развития, возрастные анатомо-физиологические особенности, степень физической подготовленности, наличие острых или хронических заболеваний, физических дефектов. То в качестве критериев психического здоровья можно выделить: обладание чувством идентичности и постоянства, способность к самоанализу, адекватная реакция на происходящее, способность контролировать и регулировать свое поведение в соответствии с ситуацией, планирование своей жизни, адаптивность и гибкость поведения.

Психическое здоровье – это не только отсутствие расстройств, но и состояние гармонии, благополучия, душевного равновесия, которое позволяет человеку самореализоваться в различных сферах жизнедеятельности, адаптироваться к условиям окружающей среды и эффективно противостоять ее негативным факторам.

Итак, физическое и психическое здоровье находятся в тесной взаимосвязи друг с другом. Если происходят нарушения в одном из них, то следуют и негативные изменения в другом. В связи с этим был выделен ряд психологических факторов, влияющих на физическое здоровье людей:

1. Представление человека о собственном здоровье. Из-за открытости и доступности информации многие люди ставят сами себе диагнозы, таким образом настраивая себя на то развитие событий, которое сами для себя предсказали.

2. Представления человека о здоровье в целом. Здесь говорится о том, насколько хорошо человек понимает «Что значит быть здоровым».

3. Стресс и стрессовые состояния. Непрерывный стресс, тревога и беспокойство всегда отрицательно сказываются на физическом здоровье- ухудшается уровень сопротивляемости к инфекционным заболеваниям, появляются проблемы со сном.

4. Болезнь родственников. Зная, как болели ранее члены семьи, человек предполагает развитие такого же заболевания и у себя, тем самым прогнозируя такое же развитие событий.

Точно такое же влияние оказывает физическое состояние здоровья на психическое. А именно недостаток сна, неправильное питание, низкая физическая активность, значительное умственное напряжение и сидячий образ жизни – накапливаются и разрушительно действуют на психику человека.

Рассмотрение здоровья на психологическом уровне имеет связь с личностным контекстом, в рамках которого человек предстает как психическое целое. Среди критериев психического здоровья особо значимы такие, как интегрированность личности, ее гармоничность, уравновешенность, духовность, ориентация на саморазвитие.

Для выявления взаимосвязи между физическим и психическим здоровьем нами было проведено исследование на базе Северо-Кавказского Федерального Университета, в котором приняли участие студенты четвертого курса факультета физической культуры, в количестве 22 человек.

Самооценка состояния физического и психического здоровья проводилась по методике, разработанной С. Степановым. Самооценка представляет собой оценку респондентом своего физического и психического состояния здоровья непосредственно с помощью личностных ощущений.

Самооценка, как интегральный показатель, может охватывать широкий круг вопросов и явлений. В проведенном нами исследовании самооценка интегрирует в себе оценку физического здоровья, включающую наличие или отсутствие симптомов заболевания в

соответствии с личностными ощущениями, а также оценку психологического комфорта, заключающуюся в оценке своих возможностей и личностных качеств, степени своей уравновешенности, спокойствия, душевной гармонии, позитивного настроения и осознания жизненных перспектив в различных сферах жизнедеятельности (спортивной, профессиональной и т. д.).

Проведенное нами тестирование включало оценку испытуемыми своего физического здоровья по наиболее важным показателям. Для самооценки психического здоровья студентам предлагалось оценить степень своей уравновешенности, спокойствия и душевной гармонии. В данном исследовании были получены следующие результаты:

1. По шкале «Уровень физического здоровья» выявлено, что основная масса студентов факультета физической культуры (90%) обладают высоким уровнем физического здоровья, что говорит о хорошей физической подготовленности, высоком уровне развития физических качеств, достаточных резервах выносливости, сопротивляемости болезням и другим негативным факторам.

У 10% студентов был выявлен средний уровень физического здоровья, что свидетельствует о необходимости исключения факторов риска (значительные физические нагрузки, лишний вес, недостаточное восстановление и т. д.). Низкий уровень физического здоровья, согласно результатам исследования, у студентов отсутствует.

2. По шкале «Уровень психического здоровья» у большинства студентов (60%) был выявлен высокий уровень психического здоровья, что говорит о внутренней гармонии, уравновешенности, высоком уровне душевного и физического состояния. У 30% обследуемых был выявлен средний уровень психического здоровья, что свидетельствует о незначительном душевном дисбалансе, но в целом о сохранении психического здоровья. И лишь у незначительного количества студентов (10%) выявлен низкий уровень психического здоровья, что говорит о том, что такие студенты нуждаются в коррекции тренировочного процесса, оздоровительных мероприятиях, нормализации физического и психического состояния.

Полученные нами результаты свидетельствуют, что чем выше уровень физического здоровья, тем больше показатели уровня психического здоровья. Таким образом, можно констатировать, что существует взаимосвязь и взаимовлияние между физическими и психическими компонентами здоровья человека. Если человек не заботится о своем физическом состоянии, то это отражается на его психологическом уровне. А значит нужно следовать мерам сохранения физического здоровья и, в первую очередь, заниматься физическими упражнениями и спортом, поддерживать свою телесную сущность в хорошей форме, постоянно проявляя физическую активность.

*Гайнутдинов Д.К. студент 4 курса
Научный руководитель: Титова Е.Б. доцент
Казанский национальный исследовательский технический
университет им. А.Н. Туполева – КАИ, г. Казань)*

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА

Здоровье населения – это не только медицинский показатель, он оказывает прямое влияние на экономическую, демографическую, этическую ситуацию в стране. Именно поэтому важно поддерживать здоровье нации на благоприятном уровне.

Студенты – одна из самых активных и сознательных частей населения. В период студенчества идёт активное становление личности, которое в дальнейшем определит будущее человека. Будущее страны во многом зависит от того, каким будет это новое поколение, и одна из главных задач – чтобы это поколение было здоровым. Эта ответственная задача по большей части лежит на административном звене высших учебных заведений, и в особенности на преподавателях физической культуры.

Здоровье современных студентов подвержено влиянию множества факторов, многие из которых негативные. Учеба в мегаполисах отнимает у студентов много времени на дорогу, разный уровень жизни вынуждает многих совмещать работу с учёбой, что подрывает режим дня и питания – недосыпание и перекусы подрывают здоровье обучающихся. Не секрет, что большинство студентов имеют вредные привычки. По данным различных исследований, количество курящих, употребляющих алкоголь и наркотики студентов достигло 72,2 %. Низкая физическая активность отмечается почти у 70% студентов.

Исследования показали, что выше 70% девушек и около 45% юношей не занимаются спортом, вся их физическая активность сводится к занятиям физкультурой в вузе из них 11% имеют полное освобождение от физической культуры и 23% занимаются в группах с ослабленным здоровьем, поэтому учебные учреждения не только должны организовать учебные занятия с максимальной пользой и предусмотреть возможность студентам заниматься в спортивных секциях.

Студенты, в большей степени заняты умственной работой, а занятия физической культурой помогут им сочетать умственную и физическую нагрузку, которая положительно влияет на гармоничное развитие личности.

Дело в том, что импульсы от опорно-двигательного аппарата резко повышают тонус клеток коры головного мозга за счет улучшения в них обменных процессов. Одновременно существенно возрастает выброс в кровь гормонов эндокринными железами, что также усиливает обменные процессы во всех органах. Физические упражнения оказывают положительное воздействие не только на мышечную систему, но и на систему кровообращения, положительно образом влияет на иммунитет, состояние здоровья, молодость и красоту, сохраняет способность к активному образу жизни.

Стоит отметить, что занятий физической культурой в условиях современных учебных программ недостаточно для покрытия суточной нормы физической активности студентов. Необходимо оптимизировать образовательный процесс по физической культуре с использованием личностно-ориентированного, дифференцированного и индивидуального подходов. Необходимо распределять занимающихся физическими упражнениями на типологические группы для более объективного учёта индивидуальных и групповых особенностей студентов.

Реализация дифференцированного и индивидуального подхода в процессе обучения даёт возможность не только помочь обучающимся в усвоении программного материала, но и развить интерес к выполнению физических упражнений.

На современном этапе развития педагогической науки реализация индивидуально-дифференцированного подхода считается необходимым условием решения многих педагогических задач, в том числе социализации личности и её адаптации к жизни в обществе и на оздоровление подрастающего поколения.

Гизатов А.А.

*№19 жалпы орта білім беретін мектебінің
дене шынықтыру пәнінің мұғалімі, п.ғ.м., Орал қ.*

БЕЙІМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫН ҰЙЫМДАСТЫРУ ЖӘНЕ ӨТКІЗУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Қазақстан Республикасының Президенті Қасым-Жомарт Тоқаев «Еліміздің басты құндылығы – адам. Бұл – айқын нәрсе. Сондықтан, ұлттық байлықты тең бөлу және баршаға бірдей мүмкіндік беру – реформаның басты мақсаты. Ұлт саулығы жақсы болса ғана, қоғам орнықты дамиды».

Қазіргі таңда мүгедек балалардың денсаулығы өзекті мәселеге айналып отыр. Мүгедек жандардың дене дамуын қалпына келтіру барысында дене шынықтыру және спорт

мүмкіндігі шектеулі адамдар үшін маңызды орын алады. Қазіргі уақытта дене тәрбиесінің биімделуінде негізгі бағыт жүйке физикалық дамуына негізделіп отыр. Мүмкіндігі шектеулі балалардың жаһандық сұраныстарға сәйкес толық әлеуметтік мәдени қажеттіліктермен қанағаттандыру мәселесі мамандардың назарын аударуда. Мәселе дене дамуы, жұмысқа қабілеттілігі мен өмір сүру мүмкіндіктерін арттыруға бағытталған дене жаттығуларымен әр түрлі топқа жататын мүгедек балалармен бір уақытта бір жерде сабақ жүргізу үрдісінде дене тәрбиесінің қандай формалары мен әдіс-тәсілдерін қолдану қажеттілігін айқындайды. Сауықтыру топтарында бірге айналысатын мүмкіндігі шектеулі балаларды бейімдеу және сауықтыруға арналған дене шынықтырудың түрлі әдіс-тәсілдерін қолдануға деген қажеттілік, ал екінші жағынан аталған топ өкілдерімен бейімдеу-сауықтыру сабақтарын жүргізудің тиімді әдістерінің дамуы.

Білім беру мекемесінің спорт залының бос болмауына байланысты арнайы медициналық топқа жатқызылған оқушылар негізгі топпен бірге, бірақ жеке (сараланған) тәсіл негізінде айналысады.

1. Дене шынықтыру сабақтарына қауіпсіздік техникасы мен еңбекті қорғау талаптарына сәйкес ауа райы жағдайларына, спорт сабағының немесе сабақтың түріне сәйкес спорттық нысаны бола отырып, барлық білім алушылар қатысады. Әрбір оқу жылының басында дәрігерлік-бақылау комиссиясының анықтамасын ұсынған оқушылар дене жүктемелерінен босатылады.

2. Дене жүктемелерінен босатылған барлық білім алушылар спорт залының үй-жайында немесе спорт алаңында дене шынықтыру мұғалімінің қарауында болады.

3. Дене жүктемесінен уақытша босатылған оқушылар «Дене шынықтыру» пәнінен босатылмайды. Сабақта олар теориялық сұрақтарды оқиды, төрешілікте өзін көрсетеді, қатысушылардың қозғалыс техникасын бағалайды және т.б., тиісті бағалар мен үй тапсырмасын алады.

4. Дене шынықтыру сабақтарын өткізіп алған кезде оқушы расталған медициналық анықтамамен немесе сынып жетекшісіне берілетін өзге де ресми құжатпен болмауының себебін растауға міндетті.

- Дене шынықтыру мұғалімі алдағы сабаққа осы оқушылармен физикалық немесе басқа сабақтардың түрін, дәрежесін және деңгейін анықтайды, мысалы: материалды теориялық зерттеу; немесе зияткерлік ойындар (дойбы, шахмат); немесе үстел теннисі, бадминтон және басқа да ойындар ашық ойындар; сабақты өткізуге немесе ұйымдастыруға көмек.

Емдік дене шынықтырумен айналысуға ұсынылған, сабақтан тыс уақытта дәрігерлердің бақылауымен ЕДШ мамандандырылған кабинеттеріне баратын білім алушылар ЕДШ курсы аяқтағаннан кейін баға алу үшін дене шынықтыру мұғаліміне анықтама ұсынуы тиіс.

Денсаулық күйінің жақсаруына, дене дамуына, дене дайындығына, мүмкіндігі шектелген балалардың психикалық күйінің жақсаруына емдік дене шынықтыру және бейімдік дене шынықтыру ұсынылады. Дене шынықтыру және сауықтыру сабақтары балалардың бірдей мүмкіншілігін ескеріп және вариативтік, жеке мүмкіншіліктеріне бағытталған организмнің жұмыс істеуіндегі жетіспеушіліктерге негізделген. Мүмкіндігі шектеулі балалармен жүргізілетін сауықтыру дене тәрбиесі қызмет алушылардың бірдей мүмкіндіктерін ескеретін базалық және жекеленген қасиеттерін есепке алатын белгілі бір топқа байланысты бағытталған вариативтік құрылымды құрамына кіргізуі қажет.

Қорыта келе бейімдік дене шынықтыру сабағын өз деңгейінде ұйымдастырып, өткізу үшін бастысы арнайы спорт залдырмен қамтамасыз ету маңызды. Осы орайда мемлекет басшысы Қ.К.Тоқаев: «Орта білімнің сапасы – табысты ұлт болудың тағы бір маңызды шарты. Әрбір оқушының білім алып, жан-жақты дамуы үшін қолайлы жағдай жасалуға тиіс. Сол үшін «Жайлы мектеп» ұлттық жобасы қолға алынды. Біз 2025 жылға дейін 800 мың баланың заманауи мектепте оқуына жағдай жасаймыз. Осылайша, апатты жағдайдағы және үш ауысыммен оқитын мектеп мәселесін толық шешеміз. Бұл ауыл және қала мектептерінің

айырмашылығын едәуір азайтады» деп атап өткендей ерекше қамқорлықты қажет ететін оқушылардың дұрыс дамуы үшін жағдай жасалуы ерекше орында.

Қолданылған әдебиеттер тізімі

1. Мемлекет басшысы Қ.К.Тоқаевтың Қазақстан халқына жолдауы «Әділетті мемлекет. Біртұтас ұлт. Берекелі қоғам» 1 қыркүйект 2023 жыл
2. Мамбетов Қ.Ш. Мүмкіндігі шектеулі балалармен дене тәрбиесі сабағын ұйымдастыру және өткізу ерекшеліктері
3. 2022-2023 оқу жылына арналған дене шынықтыру мұғалімдеріне нормативтік және әдістемелік құжаттар. Нұр-Сұлтан қ.2022 жыл

Головченко С. В., Бокаев О. Т.

ст. преподаватели

кафедры «Физвоспитание» КУ имени Коркыт Ата

Әніс А. Б. педагог-модератор

школа-лицей №5 имени И.В.Панфилова

РК, г.Кызылорда

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ: ГЕНДЕРНЫЙ АСПЕКТ

Феномен «здоровья» обладает определенной спецификой. Сложность изучения состояния здоровья состоит в том, что в основе поведения подростка, связанного со здоровьем, лежат самые различные, иногда конфликтные, потребности. При этом значительная часть видов поведения, оказывающих влияние никак не связанными на здоровье, обуславливается мотивами, со здоровьем. Поведение в сфере здоровья является, главным образом, результатом общепринятой деятельности, не требующей приложения особых усилий и обусловленной существующими в обществе социальными нормами. И именно такое поведение имеет более устойчивый характер по сравнению с моделями поведения, в основе которых лежат сознательная мотивация индивида. Все это существенно осложняет факторов, показателей здоровья и изучение поведенческих их обуславливающих [1].

Тем не менее, существует набор показателей, которые характеризует отношение индивида к своему здоровью: самооценка здоровья, мед. информированность, место ценностей, наличие вредных привычек, экологические факторы, стрессогенные факторы, физическая активность. Особый интерес представляет изучение межнациональных, региональных, а также гендерный особенностей поведение детей и подростков в аспекте здоровья и здорового образа жизни. Под гендером понимается человека, который характеризует особенности социальный пол социальных функции мужчины и женщин [1; 2].

Цель исследования - изучение гендерных особенностей поведения подростков в аспекте здоровья и здорового стиля жизни.

Исследование научного проекта Здоровье и поведение мониторинга, под которым в процессе исследования использовалось технология социально- педагогического опроса, понимается способ педагогического организации сбора, хранения, обработки и распространение информации о педагогической системе и социальной инфраструктуре. Информация, получаемая с помощью социально-педагогического мониторинга, может быть использована специалистами органов управления, и педагогических соц.

Методика социально-педагогического опроса в процессе массового социологического исследования применялась специально разработанная анкета, включающая более 70 вопросов, объединенных смысловыми блоками: питание, физическая активность, позитивное здоровье, культура семьи, культура сверстников, поведенческий риск, вредные привычки [2; 3].

Результаты исследования и их обсуждение: В ходе исследования рассмотрены поведенческие факторы здоровья детей и подростков, выполнена апробация технологии социально-педагогического мониторинга здоровья и физической активности детей школьного возраста, выявлены гендерные особенности здоровья, физической активности и здорового стиля жизни подростков.

Самооценка здоровья подростков: Отношение человека к своему здоровью обусловлено объективными и субъективными проявлениями в действиях, поступках, выражается суждениями относительно причин, на его физическое и психическое благополучие. Отношение человека к здоровью включает в себя психическое состояние. Самооценка человеком своего состояния является своеобразным индикатором и регулятором реального и вербального поведения.

Самооценка состояния здоровья непосредственно связана с целостной самооценкой человеком самого себя, своих возможностей и качеств, осознанием жизненной перспективы и места среди других людей. Вместе с тем самооценка психологического и физической состояния выступает в качестве реального показателя здоровья, довольно высокая степень соответствия поскольку установлена и объективной характеристики здоровья по данным самооценки медицинских исследований.

Установлено, что показатели самооценок девочек и девушек достоверно ниже, чем у мальчиков и юношей того же возраста, и эти различия с возрастом еще больше увеличиваются.

Гендерные различия показателей самооценок состояния здоровья соотносятся с тем, что для девушек в большей степени характерны различные жалобы на состояния здоровья, недомогания, психосоматические расстройства. В частности, установлено, что 15-летними девушками чаще, чем юношами, отмечены жалобы и недомогания.

Медицинское информированность подростков. Поведения подростков в контексте здоровья в значительной мере связано с уровнем их медицинской информированности. В первую очередь характеризуется знаниями подростка: о вреде для здоровья, некоторых привычек, о факторах риска наиболее распространенных заболеваний, об особенностях своего организма в связи с противопоказанием тех или иных лекарств, о правилах оказания первой медицинской помощи и т. д. Только имея представления об уровне санитарно-гигиенической культуры и медицинской информированности, можно оценить осознанность поведения детей и подростков в отношении своего здоровья и других людей.

Место здоровья в системе жизненных ценностей детей и подростков. Результаты раннее проведенных социологических исследований свидетельствует о том, что в системе жизненных ценностей индивида 3-4 место после базовых ценностей занимает «семья», «работа». В условиях современной ситуации ценность здоровья все в большей степени приобретает инструментальный характер. Большинство детского населения нашей страны эксплуатируется как доступный человеческий ресурс, а у детей, подростков и молодежи нередко и единственного ресурса здоровья.

Социальные последствия эксплуатации здоровья детей и подростков очевидны: экономические потери, качество здоровья, дополнительные финансовые вложения трудовых ресурсов в программы социальной защиты населения, здоровья будущих поколений, социальное самочувствие общества, рост социальных девиаций. А в связи с увеличением в системе здравоохранения доли платных услуг при параллельном сокращении доходов большинства населения можно уверенно прогнозировать страны, где будет рост безработицы, дальнейший рост инструментальной ценности здоровья.

Наличие у подростков вредных привычек. В прогнозе общественного здоровья, отмечается усиления таких факторов для риска здоровья, как алкоголизм, курение, наркотическая зависимость, снижение физической активности. Подобный прогноз заставляет уделить этим факторам особое внимание. Проведено большое количество масштабных исследований, в которых показана взаимосвязь курения со многими заболеваниями, продолжительностью жизни и смертности. Курение вредно, особенно в

детском и подростковом возрастах. Курение, как правило, становится первой формой девиантного поведения, с которой впоследствии сочетается употребление алкоголя, а в ряде случаев - и наркотиков.

Установлено, что во многих европейских странах показатели приверженности к курению у девочек и девушек не ниже, а некоторых странах (Гренландия, Уэльс, Дания, Канада, Германия, Испания) выше, чем у мальчиков и юношей.

Употребление алкогольных напитков. Установлено, что к пятнадцатилетнему возрасту практически все подростки имеют опыт употребления алкогольных напитков. Наиболее высокие показатели употребления алкоголя среди 15-летних подростков установлены школьников Уэльса (52% юношей и 45% девушек). А наименьшие показатели - у швейцарских подростков (4% юношей и 3% девушек). Для российских 15-летних подростков характерно следующее: 21% юношей и 11% девушек еженедельно употребляют алкогольные напитки. А в последние годы уровень употребления алкогольных напитков различной крепости российскими подростками увеличился в 1,8-2,5 раза.

Употребление наркотических веществ. В ходе исследований, направленных на изучение особенностей употребления детьми и подростками наркотических веществ, установлено, что употреблению наркотиков обычно предшествует курение и употребление алкогольных напитков (чем раньше подросток начинает курить, тем выше вероятность того, что в будущем он приобщится к наркотикам).

Установлено также, что в последние 3-5 лет среди подростков 13-15 лет увеличилась распространенность употребления наркотических веществ, алкогольных напитков и курения, объединенных общим названием психоактивные вещества. Так, уровень распространенности ежедневного курения увеличился в 1,4 раза, уровень алкоголизации — в 1,8 раза, уровень наркотизации — в 3,0 раза.

Следует также отметить, что употребление детьми и подростками психоактивных веществ тесно связано с изменением их сексуального поведения, установлено, что у большинства подростков, имеющих ранний половой опыт, сексуальные связи начинались с курения, употребления алкоголя и наркотиков. Случайные половые связи приводят к заражению болезнями, передающимися половым путем, в том числе ВИЧ-инфекцией. Такой комплекс факторов риска актуален для определенной части подростковой молодежной среды и существенно осложняет формирование у них самосохранительного поведения.

Влияние стрессогенных факторов. В социологическом плане стресс у подростков связан с особенностями взаимоотношений со своими сверстниками, учителями, родителями, а также общей удовлетворенностью своей жизнью. Преобладание негативных переживаний во время взаимоотношений со сверстниками (отсутствие друзей, трудности во время ответов у классной доски и публичных выступлений и т. п.), родителями (непонимание со стороны родителей, «давление» со стороны родителей, уходы из дома и т. п.), а также неудовлетворенность своей жизнью (переживание чувства раскаяния и стыда за сделанное, необходимость действовать по указанию взрослых, публичные замечания со стороны учителей т. п.) приводят к возникновению серьезных отклонений в физическом и психическом состояниях, возникновению болезней.

Физическая активность детей и подростков. Понятие «физическая активность» трактуется как деятельность индивида, направленная на достижения физического совершенства и характеризуется конкретными качественными и количественными показателями. Физическая активность в большой степени отражает соц. мотивированное отношения человека к физической культуре.

Физическая активность должна рассматриваться как главная сфера формирования физической культуры личности. Социальный аспект проблемы формирования физической активности школьников связан с тем, что воздействие природных факторов на развитие физического потенциала имеет объективный характер, но его специфика состоит в том, что оно может усиливаться или ослабевать в зависимости от активности самого человека [2; 3].

Установлено, что в целом для юношей и девушек характерен более низкий уровень физической активности, чем для мальчиков младшего возраста.

В заключение следует отметить, что изучение гендерных особенностей поведения подростков в сфере здоровья и здорового стиля жизни обеспечивает разработку образовательных программ нового поколения и реализацию дифференцированного подхода к учебно-воспитательному процессу.

Список литературы

1. Журавлева И.В. Здоровье подростков: социологический анализ. - М.: Изд-во ин-та социологии РАН, 2002. - 240 с.

2. Здоровье и поведение школьников: социально-педагогический мониторинг здоровья, физической активности и образа жизни школьников: Уральский федеральный округ. Сост. А.И. Федорова, С.Б. Шарманова. Челябинск: Урал ГАФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2004.

3. Комков А.Г., Лубышева Л.И., Малинин А.В., Утенко В.Н. Здоровье и поведение российских школьников. 2003 г. Национальные и региональные особенности. - СПб.: СПОНИИФК 2004. - 228 с.

*Дадаханова М.А. 2 курс студенті
Ғылыми жетекшісі: Дүйсенов Қ.Қ,
аға оқытушы.*

*дене тәрбиесі және бастапқы әскери дайындық кафедрасы
ХҚТУ, Қожас Ахмет Ясауи*

БЕЙІМДЕЛГЕН ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНДЕГІ ИНКЛЮЗИВТІ БІЛІМ БЕРУ

Қазіргі таңда әлеуметтік қорғалмаған адамдардың көптеген түрлері бар, олардың ішіндегі ең маңыздысы мүмкіндігі шектеулі адамдардың санаты болып табылады (ДМШ). Оларға әлеуметтік ортада аз көңіл бөледі, физикалық сау адамның мәселелерінен гөрі маңызды болатын көптеген маңызды мәселелерге назар аудармайды.

Бұл зерттеу тақырыбының өзектілігі артып келеді, өйткені қазіргі уақытта қоршаған экологияның нашар болуына байланысты мүгедек балалар көбейіп келеді. Мұндай адамдар әлеуметке сіңісуге тырысады және олар қарапайым мектептерде оқиды, яғни дене шынықтыру сабақтарында олар сау балалармен бірге айналысады. Осыдан терапиялық дене шынықтыру топтарын дұрыс қалыптастыру өте маңызды болып табылады.[1]

Мақсаттары мен міндеттеріне келер болсақ:

- Бейімделген дене шынықтыруды және оның міндеттерін, емдік дене шынықтыруды ұйымдастыру әдістерін дамыту.

- Сауықтыру дене шынықтырудың өзекті мәселелерін зерттеу.

Ғылыми жаңалық - сауықтыру дене шынықтыру сабақтарының дұрыс жүргізілуін және осындай сабақтарды ұйымдастырудың әдістерін қарастыру.

Инклюзивті балалар, әлеуметтік мағынада, дені сау адамдардан еш айырмашылығы жоқ, олар да әлеуметтік құқықтардың толық пакетіне ие. Мүгедектерге әлеуметтік қорғауға мұқтаж және денсаулығының қандай да бір бұзылуы, тіршілік әрекетінің шектелуіне алып келетін организмнің бұзылуы бар адамдар тобы жатады. Әдетте мұндай ауытқулар жаракаттан туындайды, кейде адам денсаулығында ақаулармен туылады, бірақ тіпті денсаулықтың мұндай бұзылуы адамның физикалық белсенділікке араласуына кедергі болмайды. Әсіресе, осындай санаттағы адамдар үшін спортпен айналысуға жағдай жасалған. Қазіргі уақытта дене шынықтырудағы адаптивті дене шынықтыру деп аталатын бүкіл бағыт ерекшеленеді. Ол мүгедектерге оңалтуға, күнделікті қоғамға қосылуға, сау адамдардың өмір сүру жағдайларын алуға көмектеседі.

Бейімделген дене тәрбиесі және оның міндеттері. Дене шынықтыру-бұл денемен жұмыс істеу ғана емес, сонымен бірге рухпен, адамның ерік-жігерімен жұмыс істеу. Дене

шынықтыру мен физикалық белсенділіктің жеткіліксіз деңгейі адамның функционалды, эмоционалды, интеллектуалдық қасиеттеріне теріс әсер етеді. Олардың мақсаты денсаулық жағдайында ауытқулары бар адамның өміршеңдігін барынша дамытуға қол жеткізу болып табылады.

Бейінді дене тәрбиесінің міндеттері:

- Қатарлас ауруды түзету);
- Компенсаторлық тапсырмалар (протездерде жүруге үйрету, міндеттерді қалыптастыру (негізгі ақауға, зағип жандарға бағдар беру және т. б. жүргізіледі);
- Профилактикалық міндеттер;
- Сауықтыру-дамыту міндеттері (физикалық қасиеттер мен қабілеттерді дамыту, дене бітімін жетілдіру);
- Білім беру міндеттері (білімге, дағдыларға, шеберлікке оқыту);
- Тәрбиелік міндеттер (жеке тұлғаны тәрбиелеу).[2]

Бейінді дене шынықтырудың мақсаты денсаулық жағдайында ауытқулары бар адамның өміршеңдігін барынша дамыту болып табылады.

Организмдегі негізгі ауытқулар:

- Ақыл-ой (ақыл-ойдың бұзылуы, сөйлеу, мониторлы әлеуметтік қабілеттердің бұзылуымен сипатталатын психиканың толық емес дамуының артта қалуы.
- Көру қабілетінің бұзылуы. Соқырлар толығымен соқыр және қалдық көру (0-ден 0,04-ке дейін) болып бөлінеді. Нашар көретіндердің көру қабілеті 0,2-ден 0,6-ға дейін.
- Есту қабілетінің бұзылуы-есту органдарының зақымдануы (ішкі құлақ, ортаңғы құлақ, есту нерві).
- Балалардың церебральды сал ауруы (церебральды сал ауруы) - бұл құрсақшілік даму кезеңі, босану немесе жаңа туылған кезең және сөйлеу, қозғалыс және психикалық бұзылулармен бірге жүретін мидың зақымдануы.
- Жұлын сезімталдығының зақымдануы зақымдану деңгейінен төмен, жамбас мүшелерінің функциясының бұзылуы.
- Аяқ-қолдан айрылуы мотор стереотипінің бұзылуына, жаяу жүру функциясының, қимылдарды үйлестірудің, бұлшықет атрофиясының бұзылуына әкеледі.[3]

Еліміздегі дене шынықтырудың ең өзекті мәселелері:

- білікті мамандардың жетіспеушілігі әлі күнге дейін өзекті мәселелері болып отыр. Көптеген жаттықтырушылар сау адамдармен жұмыс істеуге үйретіледі. Барлық адамдар мүгедектермен жұмыс істегісі келмейді, өйткені бұл үшін медицина мен психологияға байланысты білімнің үлкен көлемін білу, саңырау адамдармен олардың тілінде сөйлесе білу, мүгедектерді қоғамға тартуға ықпал ету және т. б.
- Еліміздегі қаржыландырудың өткір мәселесі -қалпына келтіру шарасының болмауы. Мүмкіндіктері шектеулі адамдарды емдеу және оңалту үшін олардың физикалық дамуын жақсартуға көмектесетін дәрі-дәрмектер мен препараттар қажет.
- Оңалту кешендерінің аз саны, бейімделгіш дене шынықтыру кешендеріне ие. мүгедектермен жұмыс істеу үшін қажетті жабдықтармен қамтамасыз етіледі. Шағын қалаларда кейбір кешендер барлық ауылдарда, ауылдарда және ауылдарда жоқ.
- Елімізде медицина деңгейі төмен, арнайы білімі бар сертификатталған дәрігерлердің болмауы. Көптеген дәрігерлер мүгедекті белгілі бір спорт түріне жатқызуды анықтай алмайды.
- Көптеген қалаларда мүгедектердің қозғалысы проблемалы, олар үшін жағдайлардың жеткіліксіз жабдықталуы (пандустар, лифтілер, көлік, қызметкерлерді шақыру түймесі және т.б.).
- Шағын қалаларда мүгедектер үшін өмір қолайлы, өйткені қажетті дәрі-дәрмектер жоқ.

- Адаптивті спортты насихаттаудың болмауы. Мұндай медициналық мекемелер, кешендер, іс-шаралар туралы ақпаратты негізінен жаттықтырушылар, еріктілер белсенділері таратады.

- Адамдардың мүгедектерге деген немқұрайлылығы. Кейбір адамдар мұндай адамдарды байқағысы келмейді және олардан аулақ жүреді.

- Мүмкіндігі шектеулі адамдар үшін спорт теориясы мен әдістемесінің жеткіліксіз әзірленуі,

- Бейімделген спортты дамытудың бірыңғай тұжырымдамасы мен мемлекеттік стратегиясының болмауы.[4]

Қорытынды

Көптеген мәселелерді жақын арада шешуге болады, егер адамдар бар күш-жігерін салып, мүгедектерге көмектесуге күш салса. Сіз кем дегенде материалдық жағынан көмектесе аласыз, тіпті егер әр адам мүгедектерді оңалту үшін рубль тастаса да, нәтижесінде сіз сауықтыру шараларын өткізуге жеткілікті сома аласыз. Мүмкіндігі шектеулі жандарға көмек ретінде акциялар өткізу қажет. Мемлекет осы мәселеге назар аударып, дәрі-дәрмектерге, оңалту кешендерін салуға, қалаларды мүгедектердің жүріп-тұруына қажетті жағдайлармен жабдықтауға барлық шығындарды өтей алатын қаржыландыру бөлуі қажет. Осылайша, біз мүмкіндігі шектеулі балалар үшін емдік дене шынықтыруды дұрыс әдістермен ұйымдастыру мен жүргізудің маңыздылығын анықтадық, бұл олардың денсаулығын нығайтуға және құрдастарымен оңай қарым-қатынас жасауға мүмкіндік береді.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Василенко С.Г. Теория адаптивной физической культуры. [Электронный ресурс]: URL: <http://zakazat.by/bgufk/vitebskij-gosudarstvennyj-universitet-im-p-mmasherova/fakultet-fizicheskoy-kultury-i-sporta/349-kurs-lektsij-teoriya-adaptivnojfizicheskoy-kultury.html> (дата обращения: 15.06.21)
2. Цель физической реабилитации как вида физической культуры
3. <https://multiurok.ru/index.php/files/sauyktyru-zh-ne-beimdelgen-dene-shynyktyrudyn-oze.html>
4. «Мүгедектігі бар балалардың жағдайына талдау: Қазақстан Республикасында инклюзивті қоғамды дамыту», -Астана,2014ж

Джанбосинов С.С. 2 курс магистранты

Ғылыми жетекшісі: Габдуллин А.Б.

PhD докторы, Батыс Қазақстан

инновациялық-технологиялық

университеті, Қоғамдық пәндер және дене мәдениеті кафедрасы Орал қаласы, ҚР

АРНАЙЫ МЕДИЦИНАЛЫҚ ТОП СТУДЕНТТЕРІМЕН САБАҚТАР ҰЙЫМДАСТЫРУ ЖӘНЕ ӨТКІЗУ

Бүгінгі таңда спорт денсаулықты нығайтудың ажырамас бөлігі болып табылады. Дене шынықтыру пәнінің оқытушылары өз сабақтарын нәтижелі өткізуге бағытталған көптеген формаларды, әдістер мен құралдарды пайдаланады. Бірақ стандарт болып саналатын қызмет түрлері барлығына оңай емес. Біз арнайы медициналық топқа жататын студенттер туралы айтып отырмыз. Мұндай адамдарға студенттердің негізгі тобына арналған бағдарламаны жеңу өте қиын. Бірақ бұл спорт олар үшін жабық әрекет дегенді білдірмейді. Оларға дене тәрбиесі дені сау адамдардан кем емес. Мұғалімдер көбінесе әлсіреген жастардың іс-әрекетін ұйымдастыра алмайды және негізгі топқа жататын студенттер орындауы керек талаптарды қоя алмайды. Арнайы медициналық топтарда дене шынықтыру сабақтарын дұрыс ұйымдастыру және студенттердің өздерін спортқа қызықтыру үшін оқытушыларға сараланған әдісті ұстанған жөн. И.И.Сулеймановтың анықтамасы бойынша

сараланған дене тәрбиесі – адамның жеке қабілеттерін дамыту арқылы оның мақсатты түрде дене тәрбиесі болып табылады [1]. Мұндай студенттермен жұмыс істеу кезінде оқытушы осы категорияға жатқызылған әрбір студенттің диагнозын білуі керек және белгілі бір аурудың ерекшеліктерін және кез келген жаттығуларды орындауға қарсы көрсеткіштерді ескере отырып, қосымша көмекші бола алатын дене жаттығуларының кешенін жасауы керек. Төменде студенттердің денсаулығын нығайтуға көмектесетін және олардың жағдайын нашарлатпайтын жаттығулар кешенін таңдау кезінде оқытушы ұстануға тиіс қарсы көрсеткіштер мен ұсыныстар берілген.

Жүрек-қан тамырлары ауруларына қарсы көрсетілімдер: жаттығулар, олардың орындалуы тыныс алуды және шиеленісті ұстауды, қарқынды күрт жеделдетуді және статикалық кернеуді қамтиды. Барлық бұлшықет топтарын қамтитын жалпы дамыту жаттығулары, бастапқы қалыпта жату, отыру, тұру, жүру, баяу қарқынмен өлшенген жүгіру (20 секундтан 2-3 минутқа дейін) ұсынылады. Тыныс алу жолдарының ауруларына Тыныс алуды тудыратын жаттығулар. Кернеумен жаттығулар болмайды. Толық тыныс алуға көмектесетін тыныс алу жаттығулары ұсынылады. Бүйрек ауруларына ауыр физикалық белсенділікпен, секірумен жаттығулар ұсынылмайды. Алдыңғы іш қабырғасының бұлшықеттерін күшейтуге арналған жаттығулар. Жүзу 5-10 минутпен шектелген (дәрігердің рұқсаты қосымша қажет) ұсынылады. Жүйке жүйесінің ауруларына жүйке кернеуін тудыратын жаттығулар (тепе-теңдікті сақтау үшін, ойын уақыты шектеулі) ұсынылмайды. Жалпы дамыту жаттығулары ұсынылады. Көру мүшелерінің ауруларына секіру, сальто, күш түсіру жаттығулары, қолмен, баспен жүру жаттығулары ұсынылмайды. Жалпы дамыту жаттығулары ұсынылады.

Дене тәрбиесінің бір ерекшелігі – сабақты арнайы оқу жоспары бойынша өткізу, онда сабақтар екі кезеңге бөлінеді: дайындық және негізгі [2]. Дайындық кезеңі семестрдің бірінші бөлігін алады, оның міндеттері: жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелерін және бүкіл денені дене жаттығуларын орындауға кезең-кезеңімен дайындау; өзін-өзі бақылау дағдыларын меңгеру. Бұл кезеңде жалпы дамыту жаттығулары орындалады, баскетбол және төмен қарқынды қозғалмалы ойындар элементтері игеріледі, дене жаттығуларымен бірге дұрыс тыныс алуға көңіл бөлінеді. Арнайы медициналық топта оқытудың негізгі кезеңінің ұзақтығы студенттердің дене жаттығуларына төтеп беруге бейімділігіне, денсаулық жағдайына, жүйке жүйесінің пластикалық және қозғалғыштығына байланысты.

Бұл кезеңнің міндеттері:

- негізгі қозғалысты қалыптастыру;
- дене белсенділігін көтере алатын дененің жалпы жарамдылығын және функционалдық қабілетін арттыру.

Бұл жағдайда белгілі бір шарттарды сақтау қажет. Арнайы медициналық топ студенттерінің физиологиялық жүктеме қисығы сабақ басталар алдында, негізгі бөлімде және сабақ соңында олардың жүрек соғысы жиілігін санау арқылы анықталады. Қисықтың толқын тәрізді сызбасы ұсынылады, онда үзілістер кезінде жүрек соғысы жиілігі төмендейді, оның қалпына келу кезеңі 5 минуттан аспайды. Жүктеменің қарқындылығы мен көлемі бүкіл жаттығу циклінде өзгереді. Осылайша, 1-ші семестр салыстырмалы түрде төмен сынып тығыздығымен сипатталады (55%). Дәл осындай көрініс 2 семестрде де байқалады. Бұл, біріншіден, сабақтардың бастапқы кезеңінде жүктеме аз болуы керек, содан кейін бірте-бірте көтерілуі керек; екіншіден, 1 және 2 семестрде жаңа оқу материалын меңгеру көп уақытты алады. Студенттер қажетті қимыл-қозғалыс әрекеттерін игеріп, кейбір дағдылар мен біліктерді меңгеріп, дене дайындығы деңгейін жоғарылататындықтан, 2-курста сабақтардың тығыздығы айтарлықтай артады. 4-ші семестрге қарай сабақ тығыздығы 65–75%-ға дейін артады. Арнайы медициналық топ сабақтарында дене шынықтыру сабақтарының жалпы қабылданған құрылымын ұстанған жөн. Сабақ төрт бөлімнен тұрады. Кіріспе бөлім (3–4 мин.): тамыр соғу жиілігін бақылау, тыныс алу жаттығулары. Дайындық бөлімі (10–15 мин.): алдымен баяу, содан кейін орташа қарқынмен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. Әрбір жаттығу 4-5 реттен 6-8 ретке дейін

қайталанады. Дұрыс тыныс алуға ерекше назар аудару керек. Үлкен бұлшықет күшін қажет ететін және тыныс алуды қиындататын жаттығулар ұсынылмайды. Сабақтың дайындық бөлігінде жалпы дамыту жаттығуларының көмегімен жұмысқа барлық үлкен бұлшықет топтарының кезектесіп (жүктемені «тарату» принципі бойынша) қосылуын қамтамасыз етуге болады. Бұл жағдайда жүктеме күрт артпауы керек. Арнайы тыныс алу жаттығулары, ең шаршаған физикалық күш салудан кейін қолданылатын, дененің функционалдық стресс деңгейін төмендетуі мүмкін. Негізгі бөлім (15–18 мин.): жаттығу және жаттығу. Ол жаңа дене жаттығуларын үйретеді, тыныс алу дағдыларын жаттықтырады, қозғалысын дамытады. Ең үлкен дене белсенділігі сабақтың негізгі бөлімінің екінші жартысында болады [3]. Ол үшін оқу материалы негізгі бөлімнің бастапқы кезені жеңілірек дене жаттығуларымен толтырылатындай етіп таратылады. Әдетте, сабақтың бұл бөлігінде бір жаңа жаттығу оқытылады. Әрбір сабақ бұрын игерілген бірнеше жаттығуларды қайталауды қамтиды. Монотонды қозғалыстарды қайталау кезінде шаршауды болдырмау өте маңызды. Бұл үшін, сабақтың дайындық бөлігіндегідей, әртүрлі бұлшықет топтарындағы жүктеме «таралады».

ЖОО-да білім алушылар контингентімен сабақтар ұйымдастыру және өткізу, олардың жас ерекшеліктерін морфофункционалды және психологиялық ерекшеліктерін ескеру қажет. Дене шынықтыру сабақтарын өткізу үшін әр университеттегі барлық студенттер оқу бөлімдеріне бөлінеді: негізгі, арнайы және спорттық. Бөлу жынысы, денсаулық жағдайы (медициналық қорытынды), дене бітімі дамуы, дене шынықтыру және спорттық-техникалық даярлығы, студенттердің мүдделері ескеріле отырып, оқу жылының басында жүргізіледі. Осы көрсеткіштерге сүйене отырып, әрбір студент міндетті дене шынықтыру курсынан өту үшін үш бөлімнің біріне түседі. Әр бөлімде белгілі бір мазмұн және сабақтың мақсатты бағыты бар. Негізгі оқу бөліміне медициналық тексеру нәтижелері бойынша негізгі және дайындық медициналық топтарға жатқызылған, яғни денсаулық жағдайында ауытқулары жоқ, бірақ физикалық тұрғыдан нашар дайындалған студенттер қабылданады. Негізгі бөлімде оқу процесі мыналарға бағытталған студенттердің жан-жақты дене дамуы, олардың жалпы дене шынықтыру, кәсіптік-қолданбалы және әдістемелік-практикалық даярлығының деңгейін арттыру; дене шынықтыру және спортпен шұғылдануға белсенді көзқарас пен қызығушылықты қалыптастыру.

Сабақтар аэробты төзімділікті тәрбиелеуге баса назар аудара отырып, жалпы дене дайындығы типі бойынша айтарлықтай кешенді бағытқа ие, өйткені бұл жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелерінің жалпы физикалық өнімділігі мен белсенділігін арттыруды қамтамасыз етеді. Күш пен үйлестіру қабілеттерін тәрбиелеуге, жалпы және кәсіптік-қолданбалы бағыттағы қозғалыс техникасын оқытуға тиісті көңіл бөлінеді. Сабақ әдістемесі негізінен оқу-жаттығу сипатына ие. Қозғалыс тығыздығы 50% - дан төмен түспейді, жүрек соғу жиілігі бойынша жүктеме қарқындылығы 130-160 соққы/мин шегінде ауытқиды [4].

Арнайы медициналық бөлімдегі оқу процесі белгілі бір ерекшелікке ие және негізінен мыналарға бағытталған:

- студенттердің денсаулығын нығайту, оқу кезеңінде функционалдық ауытқуларды, дене дамуындағы кемшіліктерді және дене дайындығын жою;
- студенттердің өз ауруының сипаты мен барысы туралы білімдерін пайдалануы, аурудың алдын алуға бағытталған жалпы даму және арнайы жаттығулар кешендерін өз бетінше құрастыру және орындау;
- студенттердің дене тәрбиесінің теориясы, әдістемесі және ұйымдастырылуы негіздері бойынша қажетті білім алуы.

Оқу сабақтарының бағыты айқын сауықтыру-қалпына келтіру сипатында болады.

Медициналық тексеру деректері бойынша арнайы топқа жатқызылған, яғни денсаулық жағдайында белгілі бір ауытқулары бар студенттер арнайы оқу бөліміне қабылданады. Арнайы оқу бөліміне арналған практикалық материалды оқытушылар әр студент үшін көрсеткіштер мен қарсы көрсеткіштерді ескере отырып әзірлейді, дене

шынықтыру құралдарын қолданудың түзету және сауықтыру-профилактикалық бағытына ие.

Қолданылған әдебиеттер тізімі

1. Распуткина, Т. С. Особенности организации занятий студентов, входящих в специальную медицинскую группу / Т. С. Распуткина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2014. — № 7 (66). — С. 236-238. — URL: <https://moluch.ru/archive/66/8695/> (дата обращения: 13.03.2024).

2. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учеб. пособие. М.: Высш. шк., 2005. 255 с

3. Загревская А.И. Методология построения содержания физкультурного образования студентов специальной медицинской группы педагогического вуза // Теория и практика физической культуры. 2008. № 10. С. 17-21.

4. Капилевич Л.В., Солтанова В.Л., Давлетьярова К.В. Организация занятий лечебной физической культурой с освобожденными от физического воспитания студентами // Теория и практика физической культуры. 2008. № 7. С. 29-32.

Диарова Ә.А.

магистрантка 1 года обучения

Научный руководитель Кубиева С.С.

к.п.н., ассоциированный профессор

*кафедра теории и методики физического воспитания
АРУ им.К.Жубанова, город Актөбе, РК*

Сражова Г.А. магистр п.н.

Общественное Объединение «Союз инвалидов Актюбинской области»

НАУЧНЫЕ АСПЕКТЫ ВНЕДРЕНИЯ ДЕТЕЙ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ В РАБОТУ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Актуальность темы исследования. В докладе комитета ООН по правам инвалидов было подчеркнуто, что более десяти тысяч детей-инвалидов, зачисленных в школы образовательного характера, на самом деле не посещают школу и обучаются в домашних условиях. Поэтому перед министерством образования Республики Казахстан с целью совершенствования образования инклюзивного характера была поставлена задача реализовать проблемы нехватки кадров, обеспечения методическими материалами, совершенствования материально-технического оснащения таких учреждений в границах среды без барьеров. А также решить проблему внедрения детей с инвалидностью в деятельность физкультурно-спортивного характера в качестве важного блока их реабилитации с комплексным обеспечением.

Проблема исследования видится в противоречии между, с одной стороны, надобностью работы с теми детьми, которые обучаются дома, внедрением их в деятельность физкультурно-спортивного характера, а с другой стороны, недостаточным научно-методическим сопровождением этой проблемы.

На данный вопрос обратили внимание следующие специалисты: Е.П.Бурцева [2], В.В.Бернекер [1], Е.И.Холостова, Н.Ф.Дементьева [8], С.П.Евсеев, И.В.Вырупаев [3].

На данном этапе развития физической культуры адаптивного направления представлено довольно много испытанных на практике обоснованных с научной точки зрения оздоровительных технологий. Необходимо иметь в виду, что, например, если всех индивидов собрать всех вместе в лечебных заведениях специального характера по видам их заболеваний, то они могли бы заниматься сообща. Но не всегда это возможно. В связи с этим стали реализовываться занятия физкультурно-спортивного характера с инвалидами по конкретным заболеваниям и сбором людей к месту проживания, работе.

Цель исследования – обосновать научно-теоретические предпосылки технологии внедрения детей с инвалидностью в деятельность физкультурно-спортивного характера.

Анализ изученной нами литературы по данному вопросу позволили выявить следующее.

Е.П.Бурцевой [2] обозначены некоторые проблемы физического воспитания индивидов с ограниченными возможностями и вовлечения их в занятия физической активностью. Одним из вопросов была невосприимчивость здоровыми детьми детей-инвалидов. Ею обозначены миссии физического воспитания детей с детским церебральным параличом. Среди них миссии классического характера (общеобразовательные, оздоровительные, воспитательные). Вторая группа миссий – моторные коррекционные миссии.

В.В.Бернекер [1] предложила свой опыт по обеспечению реабилитации детей-инвалидов в ходе реализации деятельности физкультурно-спортивного характера. Она отметила два проекта: «пауэрлифтинг для инвалидов с нарушением опорно-моторного аппарата» и Дартс.

Е.И.Холостов, Н.Ф.Дементьева [8] рассмотрели теоретические вопросы реабилитации социального характера, её доминирующие стороны, предоставили характеристику среды с социальным окружением жизнеобеспечения инвалидов, охарактеризовали проекты и методики реабилитации социального характера, изложили опыт деятельности заведений социального сопровождения индивидов.

С.П.Евсеев, К.В.Вырупаев [3] представили обновленные взгляды к организации спорта адаптивного направления в Российской Федерации. Первый взгляд связан с отказом Международного параолимпийского комитета по совершенствованию 10-ти видов спорта параолимпийского направления.

Второй подход основан на сближении олимпийского и параолимпийского спорта (где наблюдаются аналогичные функции управления).

Третий взгляд базируется на приемлемости вида спорта адаптивного характера «футбол для индивидов с церебральным параличом».

В Казахстане работа по внедрению инвалидов в спорт профессионального характера началась с 1990 года. В 2001 году был организован Национальный Параолимпийский комитет, где шло совмещение занятий спортом взрослых спортсменов, так и детей-инвалидов. Например, в Актюбинской области Республики Казахстан дети-инвалиды внедрены в деятельность физкультурно-спортивного характера по следующим видам спорта: легкоатлетические виды, настольный теннис, волейбол сидячего характера и видам спорта интеллектуального характера. На первых периодах внедрения усиленно проводятся занятия по лечебной физической культуре, позволяющие освоить некоторые блоки упражнений по видам спорта. Главным звеном при подготовке к упражнениям является деятельность по работе с родителями детей-инвалидов. Здесь доминирующая роль отводится общественному объединению инвалидов, где ведется работа культурно-спортивного характера и массового характера.

В последние годы государственные и общественные организации различных стран прилагают большие усилия для привлечения инвалидов к систематическим занятиям физическими упражнениями как эффективного универсального средства физической, психической, социальной адаптации.

В реабилитации людей с инвалидностью очень важны двигательная активность. Поэтому привлечение детей с инвалидностью в физкультурно-спортивную деятельность является неотъемлемой частью реабилитационных мер.

В 2014 году был организован «Спортивный клуб для лиц с ограниченными возможностями Актюбинской области». Здесь реализуется работа по внедрению детей-инвалидов в деятельность физкультурно-спортивного характера. За последние годы наблюдается увеличение числа детей-инвалидов, принимающих участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Этому способствовало дачи возможности таким детям

заниматься в спортивных залах бесплатно, при контроле со стороны тренеров. Рассматривается вопрос внедрения спортивной базы специализированного характера и проблемы материального вознаграждения тренеров.

Под контролем управления координации занятости и социальных программ Актюбинской области реализуется проект по иппотерапии для лиц с ДЦА и ЗПР, а скоро планируется внедрение профессионального конного спорта для детей-инвалидов [5,6].

С помощью ОО «Фонд поддержки парализованных лиц года Актюбе» внедрена спортивно-тренировочная база по виду спорта «Паурлифтинг» и «Чемпион GYM» [7].

На сегодняшнем этапе в г.Актюбе юноши и девушки-инвалиды с профессиональным ориентиром осуществляют занятия спортивной хореографией (танцы на колясках).

По данному направлению имеются достижения. Много медалей на чемпионате страны и золото на IV Параолимпийских играх Республики Казахстан и занятая 6-я позиция в Международном открытом чемпионате.

В Марте 2019 года на чемпионате страны команда г.Актюбе завоевала две медали. В сентябре 2019 года Актюбинская область принимает V Паралимпийские Игры РК. На ряду со взрослыми спортсменами готовятся к соревнованиям и дети старше 12 лет к участию в Паралимпийских Играх на правах принимающей стороны и будет выставят 2-ой состав команды по видам спорта.

Выводы

1 Среди проблем физического воспитания индивидов с ограниченными возможностями можно выделить можно невосприимчивость здоровыми детьми детей-инвалидов.

2 Среди миссий физического воспитания обозначены миссии классического характера (общеобразовательные, оздоровительные, воспитательные) и моторно-коррекционные миссии.

3. Определены новые подходы по организации спорта адаптивного характера.

Отказ по совмещению видов спорта параолимпийского направления; сближение олимпийского и параолимпийского спорта; внедрение футбола для индивидов с церебральными параличом.

4 В Казахстане активизирована работа по внедрению детей-инвалидов в деятельность физкультурно-спортивного характера (в Актюбе открыт спортивный клуб для инвалидов; реализуется проект по иппотерапии; проводятся занятия с профессиональным ориентиром по спортивной хореографии; имеются конкретные результаты по видам спорта на международных соревнованиях).

Литература

1 Бернекер В.В. Обеспечение реабилитации и абилитации инвалидов, в том числе детей-инвалидов, в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности на территории муниципального образования город Каменск-Уральский. Опыт, проблемы, перспективы <https://ufk-sport.ru/files/4-obespechenie-reabilitacii-i-abilitacii-invalidov.pdf>

2 Бурцева Е.П. Проблемы физического воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов и привлечения их к занятиям спортом <https://cvo-samara.ru/colleagues/metod-docs/fiz-vospitanie/>

3 Евсеев С.П., Вырупа К.В. Новые подходы к организации адаптивного спорта в Российской Федерации. https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/8_evseev_novye_podkhody_k_organizacii.pdf

4 Меринова В. Н. Особенности интеграции в общество лиц с ограниченными возможностями здоровья. - 2007 г. <http://cheloveknauka.com/osobennosti-integratsii-v-obschestvo-lits-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya#ixzz5kJL9ndYs>

5 <http://avestnik.kz/osobaya-terapiya/>

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ИХ ОСОБЕННОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

В настоящее время число учащихся с ослабленным состоянием здоровья увеличивается год за годом. Основная причина – это недостаточно активный стиль жизни молодого поколения. Что запрашивает детальную предварительную работу и создание упорядоченных тренировок для студентов, также организацию занятий с учетом индивидуальных особенностей и потенциала каждого облучающегося.

Методика, применяемая при проведении занятий физической культурой для обучающихся со специальными запросами, требует особого внимания и корректной концепции. В результате специального упрощенного режима, применяемого до поступления в высшие учебные заведения, наблюдается низкий уровень выносливости и работоспособности, а также неустойчивое развитие двигательных навыков и координации. Кроме того, эти обучающиеся часто не готовы к нагрузкам, связанным с продолжительным пребыванием на занятиях и лекциях. В результате возникает дефицит проприоцептивных раздражителей, что влечет за собой снижение способности организма к адаптации к внешним воздействиям окружающей среды. Это, в свою очередь, создает дополнительные предпосылки для возникновения различных заболеваний, включая повторные и сопутствующие.

Целью данного исследования является изучение различных подходов к организации занятий физической культурой, а также разработка их содержания для студентов с отклонениями и болезнями. Для этой цели использовались анализ научных и методических источников, а также педагогические наблюдения.

Исследования демонстрируют, что организация занятий, тщательный выбор методов и структурирование занятий непосредственно влияют на эффективность как процесса обучения в целом, так и на выполнение упражнений студентами с ослабленным здоровьем. Кроме того, помимо передачи содержания, ключевым аспектом является способность обучить студента правильной технике выполнения упражнений, что способствует улучшению его самочувствия и здоровья, принося пользу в долгосрочной перспективе.

Организация занятий в специализированных учебных отделениях ранее была одним из основных подходов. Этот подход учитывал особенности выполнения физических упражнений при наличии различных заболеваний и адаптировался под индивидуальные потребности каждого учащегося. Однако это не приводило к желаемым результатам из-за недостаточной однородности групп студентов, где не учитывались физические и функциональные возможности каждого студента.

Часто встречаются различные комбинации основных и сопутствующих диагнозов у студентов. Наблюдаются случаи, когда у одного студента выявляется несколько диагнозов. Это становится значительным препятствием для формирования групп для занятий, учитывая нозологические особенности.

Каждый преподаватель данной дисциплины должен обращать внимание на этот аспект. Обычно в диагнозе учитывается заболевание, которое студент перенес в предшествии. Последствия этого заболевания, как правило, уже ослабили и оказывают меньшее воздействие на студента.

Практические занятия способствуют освоению студентами специальных практических материалов в области оздоровительной физической культуры. Обучение студентов комплексам упражнений, а также методам релаксации, аутогенной тренировки, зрительной гимнастики и другим приемам, разделенным по разновидностям заболеваний,

требует четкого внимания и сфокусированности. Для студентов, имеющих свободное время от практических занятий, предоставляются возможности для создания презентаций, участия в выступлениях и докладах на занятиях, лекциях и семинарах. Это позволяет им активнее включаться в учебный процесс и принимать участие в уроках.

Развитие физических данных и навыков осуществляется через разнообразные виды активности, включая ходьбу, подвижные игры, лыжную подготовку, катание на коньках, настольный теннис, бадминтон, гимнастику и тренировки на тренажерах. Занятия с участием студентов, имеющих специальные потребности в здоровье, планируются в соответствии с учебным расписанием, без деления по диагнозам или полу. Такая организация позволяет адаптировать занятия к различным потребностям студентов, включая оздоровительные, тренировочные и адаптационные форматы. Оценка и учет состояния организма, функциональных показателей и опыта каждого студента являются важными аспектами этого процесса.

Согласно мнению немалой части экспертов, в учебный процесс для студентов с особыми потребностями можно внедрить плавание, ритмическую гимнастику, а также теннис и бадминтон. Это обосновывается тем, что постепенное освоение навыков в конкретном виде спорта способствует возрастанию увлеченности со стороны студентов и их дальнейшему развитию в этой области. Выигрышные аспекты организации учебного процесса в данной области заключаются в наличии разнообразного спортивного оборудования в учебных заведениях, что позволяет эффективно организовывать занятия по различным видам спорта.

Необходимо отметить и противоположную сторону этого подхода. Для многих обучающихся избрание среди видов физической активности представляет собой замысловатую задачу из-за огромного разнообразия их типов. Этот процесс зачастую затягивается, что может привести к потере заинтересованности со стороны студентов.

С учетом вышеизложенного, наиболее эффективным решением на данный момент является занятие физической активностью. Программа включает в себя вступительную и завершающую части, а основной урок проводится в соответствии с общим планом или специально составленным планом, учитывая индивидуальные рекомендации и противопоказания к физическим нагрузкам. Из всего этого следует, что для повышения уровня здоровья и физической подготовки студентов с непрочным здоровьем необходимо не только участие в занятиях физической культурой, но и выполнение регулярных самостоятельных упражнений, которые будут проводиться на регулярной основе.

Также важно отметить, что студенты, занимающиеся самостоятельно, могут увеличить свою общую физическую активность, улучшить выполнение физкультурных программ, ускорить процесс формирования физической подготовки и приобрести здоровый образ жизни.

Список литературы

1. <http://kk.sport.gov.kz>
2. Изаак С.И., Малиц В.Н., Рожков П.А. Развитие адаптивной физической культуры и спорта в современной ситуации общественного развития // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9.
3. Бердышева Е. В. Физкультурно-оздоровительная работа со студентами с ослабленным здоровьем / Е. В. Бердышева // Вестник Бурятского государственного университета. Философия. – 2009.
4. Межман И. Ф., Ухина Н. В. Актуальные вопросы адаптивной физической культуры // Молодой ученый. – 2015. – №18.
5. Евдокимов, В. И. Оздоровительная физическая культура - средство оптимизации профессионального здоровья и качества жизни / В. И. Евдокимов, О. А. Чурганов // Актуальные проблемы физической подготовки. – 2007. – № 2.

Зулянов.М.
магистрант 2 года обучения
Научный руководитель Ботагариев Т.А., д.п.н., профессор
АРУ им.К.Жубанова,
Кафедра теории и методики физического воспитания город Актобе, РК

ОСОБЕННОСТИ АРМРЕСТЛИНГА КАК АДАПТИВНОГО ВИДА СПОРТА

Актуальность темы исследования. Спорт для инвалидов в последнее время стал более популярным, увеличивается количество людей с ограниченными возможностями, занимающихся спортом. В настоящее время, в Казахстане накапливается опыт применения средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в работе с инвалидами и людьми, имеющими ограничения в состоянии здоровья. Характерной особенностью деятельности лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) является длительно существующий стереотип гиподинамии, значительно снижающий адаптивные возможности, и искажение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем в результате невозможности или ограничения произвольного удержания тела в вертикальном положении. В доступной нам литературе мало уделено внимания совершенствованию занимающихся армрестлингом, у которых нарушен опорно-двигательный аппарат. В связи с этим считаем данную тему актуальной.

Проблема исследования видится в противоречии между, с одной стороны, надобностью работы спортсменами-армрестлерами, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата, а с другой стороны, недостаточным научно-методическим сопровождением этой проблемы.

Цель исследования – определить особенности армрестлинга как адаптивного вида спорта.

Анализ изученной нами литературы по данному вопросу позволили выявить следующее.

В источнике [2] отмечается, что для людей с инвалидностью, сталкивающихся с ограничениями в опорно-двигательном аппарате, этот вид физической активности может стать ключевым фактором поддержания и улучшения физической силы. Улучшение координации и гибкости технически сложные движения армрестлинга не только способствуют увеличению силы, но и требуют высокой координации и гибкости. Данное улучшение может быть особенно полезным для людей с ограниченным опорно-двигательным аппаратом, помогая им развивать более широкий спектр двигательных навыков. Освоение техник армрестлинга может оказать практическое воздействие на повседневную жизнь.

И.Н. Никулин [3] акцентировал особенности развития армрестлинга лиц с поражением опорно-двигательного аппарата в современных условиях. Для армрестлеров с ПОДА стол был ниже, чем у спортсменов, борющихся стоя. Соревнования проводились среди спортсменов с заболеваниями разных нозологических групп без учета особенностей людей с ограниченными возможностями, без использования специальной классификации. В различных спортивных дисциплинах, в которых участвуют лица с поражением ОДА, учитываются следующие поражения: дефицит конечности, нарушение диапазона пассивных движений, нарушение мышечной силы, разница длины ног и рук, спастика мышечных групп, атеноз, атаксия, низкорослость. Компенсаторные позы при выполнении основных локомоций или спортивных действий требуют дополнительных специальных видов тренировок для достижения оптимального результата. Спортсмены с ограничениями подвижности сгруппированы в классификации в зависимости от их физических способностей, что направлено на создание равных условий путем объединения спортсменов в классы в зависимости от их способности выполнять определенную деятельность.

А. Шушарин [6] охарактеризовал Способы реабилитации спортсмена-инвалида в армрестлинге. Воздействие тренировок на мышцы спортсменов с поражением ЦНС тренировки в армспорте вызывают значительные изменения в мышцах верхних конечностей и верхнего плечевого пояса в целом. Данные группы мышц, в ходе тренировок становятся более сильными и выносливыми. Что в значительной мере отражается в повседневной жизни спортсмена. Благодаря росту силовых показателей, спортсмен становится более свободным в повседневной жизни, улучшает и расширяет свои возможности к самообслуживанию и передвижению. В результате чего, спортсмен с инвалидностью становится более мобильным, что в значительной мере упрощает его социальную адаптацию. Что касается поврежденных групп мышц тела и нижних конечностей, в результате тренировок они не приобретают силу и выносливость. Однако изменения затрагивающие их очень важны.

М.И.Даниловой [4] представлено влияние армрестлинга на людей с инвалидностью. Для людей с инвалидностью, сталкивающихся с ограничениями в опорно-двигательном аппарате, этот вид физической активности может стать ключевым фактором поддержания и улучшения физической силы. Улучшение координации и гибкости технически сложные движения армрестлинга не только способствуют увеличению силы, но и требуют высокой координации и гибкости. Данное улучшение может быть особенно полезным для людей с ограниченным опорно-двигательным аппаратом, помогая им развивать более широкий спектр двигательных навыков. Освоение техник армрестлинга может оказать практическое воздействие на повседневную жизнь. Умение правильно использовать силу и контролировать движения может облегчить многие ежедневные задачи, такие как поднятие и перенос тяжелых предметов. Для людей с инвалидностью это может стать невероятно полезным навыком, повышающим их самостоятельность и уровень комфорта.

А.Д.Башмина, И.Н.Никулин, В.А.Плотников[1] акцентировали проблемы и перспективы развития армспорта среди слабовидящих в России. Установлено, что основными проблемами развития армспорта среди слабовидящих являются: неравномерное развитие спорта слепых на территории Росси; слабое кадровое обеспечение тренерами и методической базой, обучение специалистов в области «адаптивная физическая культура» проводится не во всех регионах России; недостаточный уровень развития детско-юношеского спорта, подготовки и формирования спортивного резерва.

В источнике [5] обозначен пара-армрестлинг в Казахстане: перспективы. Почему армрестлинг для людей с ограниченными возможностями стал таким популярным? Большую роль сыграло разделение спортсменов на новые классы и теперь каждый борется в классе, соответствующем его заболеванию. Это и стало причиной того, что спортсменов стало намного больше. Соревнования проводились и раньше, но в них участвовало 3-4 спортсмена, даже в национальном Чемпионате Казахстана. Сегодня можно сказать, что 2015 год - это год рождения пара армрестлинга в Казахстане. Все благодаря этому разделению на классы. В Казахстане, особенно в регионах, очень мало тренировочных площадок, приспособленных для инвалидов. Мы привозим ребят в залы, там, где еще не оборудованы помещения для спортсменов- паралимпийцев, переносим вручную их к месту тренировки. В Казахстане сейчас действует программа помощи людям с ограниченными возможностями, но, как многие подобные программы, она раскачивается очень медленно, и вот мы помогаем ей побыстрее раскачаться. Большим минусом является то, что армрестлинг не является олимпийским видом спорта, но в перспективе, с помощью всех международных федераций, он станет частью паралимпийской семьи и у нас должны быть готовые спортсмены к тому моменту.

Выводы. Среди особенностей армрестлинга как адаптивного вида спорта можно выделить следующее.

1. Для людей с инвалидностью, сталкивающихся с ограничениями в опорно-двигательном аппарате, этот вид физической активности может стать ключевым фактором поддержания и улучшения физической силы.

2. В различных спортивных дисциплинах, в которых участвуют лица с поражением ОДА, учитываются следующие поражения: дефицит конечности, нарушение диапазона пассивных движений, нарушение мышечной силы, разница длины ног и рук, спастика мышечных групп, атеноз, атаксия, низкорослость.

3. Воздействие тренировок на мышцы спортсменов с поражением ЦНС тренировки в армспорте вызывают значительные изменения в мышцах верхних конечностей и верхнего плечевого пояса в целом. Данные группы мышц, в ходе тренировок становятся более сильными и выносливыми.

4. Умение правильно использовать силу и контролировать движения может облегчить многие ежедневные задачи, такие как поднятие и перенос тяжелых предметов. Для людей с инвалидностью это может стать невероятно полезным навыком, повышающим их самостоятельность и уровень комфорта.

5. Основными проблемами развития армспорта среди слабовидящих являются: неравномерное развитие спорта слепых на территории России; слабое кадровое обеспечение тренерами и методической базой, недостаточный уровень развития детско-юношеского спорта, подготовки и формирования спортивного резерва.

6. Большим минусом является то, что армрестлинг не является олимпийским видом спорта.

Литература

1 Башмина А.Д., Никулин И.Н., Плотников В.А. Проблемы и перспективы развития армспорта среди слабовидящих в России // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры, спортивной тренировки, рекреации и фитнеса, адаптивной и оздоровительно-восстановительной физической культуры. - Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Липецк, 2022. Изд-во: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского (Липецк). - С.16-20 <https://elibrary.ru/item.asp?id=48827667>

2 Влияние армрестлинга на людей с инвалидностью // Научный лидер. - Выпуск № 50 (148), Декабрь, 2023 <https://scilead.ru/article/5495-vliyanie-armrestlinga-na-lyudej-s-invalidnost>

3 Данилова М. И. Особенности организации адаптивного спорта / М. И. Данилова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 23 (365). — С. 361-363. — URL: <https://moluch.ru/archive/365/82020/> (дата обращения: 10.03.2024).

4 Никулин И.Н. Особенности развития армрестлинга лиц с поражением опорно-двигательного аппарата в современных условиях // Журнал «Интернаука» № 27 (250), 2022. https://www.waf-armwrestling.com/wp-content/uploads/2022/12/8_Internauka_2022.pdf

5 Пара-армрестлинг в Казахстане: перспективы <https://ru.armpower.net/article/3135/para-armrestling-v-kazahstane-perspektivy>

6 Шушарин, А. Ю. Способы реабилитации спортсмена-инвалида в армрестлинге // Молодой ученый. — 2023. — № 36 (483). — С. 148-149. — URL: <https://moluch.ru/archive/483/105828/> (дата обращения: 10.03.2024).

Иванникова М.Ф.

Учитель физической культуры КГУ СОШ 26, г.Павлодар, РК

ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ С ООП

В стратегии развития страны «Казахстан-2030» одним из долгосрочных приоритетов Президент определил «Здоровье, образование и благополучие граждан», важнейшим компонентом которого отмечено предупреждение заболеваний и стимулирование здорового образа жизни. Во исполнение задач, вытекающих из данной стратегии,

Президентом Республики Казахстан издан Указ «О первоочередных мерах по улучшению состояния здоровья граждан Республики Казахстан».

Охрана здоровья подрастающего поколения — важнейшая стратегическая задача государства. Анализ состояния здоровья учеников, организации медицинского контроля, содержания и методики физического воспитания в школе, санитарно-гигиенических условий многих школ типового строения показывают, что около 35% школьников имеют физическое развитие ниже среднего уровня. За последние пять лет заболеваемость школьников выросла на 22 %. В том числе: анемии – в 2,5 раза, болезни органов дыхания – в 1,5 раза, эндокринные болезни и расстройства питания – в 1,4 раза, болезни нервной системы – в 1,5 раза, травмы, отравления.

По данным анкетирования учащихся 7-11 лет городских школ, несмотря на собственную оценку здоровья как хорошую, у 91 % детей имеются различные жалобы на состояние здоровья (вялость, головная боль, боли в спине, в мышцах ног, животе, в области сердца), возникающие в разное время суток; большинство детей (89,1 %) перенесли детские инфекции, болели простудными заболеваниями, 4,3% отмечают в анамнезе травмы позвоночника, что в процессе онтогенеза не может не отразиться на состоянии здоровья человека.

В настоящий период времени школе предстоит решать важнейшую задачу по оздоровлению детей и подростков средствами физической культуры.

Проводя уроки физической культуры, я обратила внимание на некоторых детей, имеющих проблемы с координацией движения, нарушением ориентирования в пространстве, медленной реакцией при принятии решений в различных игровых ситуациях. С данным вопросом я обратилась за консультацией к школьному психологу и оказалось, что эти дети с ООП и нуждаются в индивидуальном подходе. Совместно с администрацией и психологом школы, было принято решение об организации занятий по физической культуре с данными детьми во внеурочное время.

Цель кружка «Час здоровья» - всестороннее физическое развитие личности; повышение двигательной активности и мобильности обучающихся с ООП, преодоление отклонений в развитии средствами физической культуры.

Задачи:

1) обучать технике выполнения упражнений, подбирая индивидуальную дозировку, постепенно увеличивая ее с учетом состояния здоровья ребенка, его пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств;

2) постоянно вырабатывать навыки правильной осанки и координации движений, осуществления самоконтроля;

3) создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровлении;

4) воспитывать волевые качества, стимулировать стремления обучающегося к своему личному совершенствованию, улучшению результатов;

5) закреплять достигнутые результаты оздоровления;

6) побуждать обучающихся самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность освоенными способами (применение знаний и умений).

Занятия проводятся два раза в неделю по 45 минут между сменами, так как посещают занятия дети 1-4 класса, обучающиеся в разные смены.

Для детей был составлен тематический план, позволяющий рационально строить коррекционный процесс, получать положительные сдвиги в развитии организма и формировать у обучающихся двигательные навыки, соответствующие их возможностям. В него были включены: игры низкой интенсивности («Ровным кругом», «С кочки на кочку», «Не урони шарик» и т.п.), игры на развитие интеллекта («Колечко», «Кулак-ребро-ладонь», «Ухо-нос», «Горизонтальная восьмерка» и т.п.), упражнения на растяжку («Дерево», «Сорви яблоко»), телесные упражнения («Робот», «Яйцо»), упражнения на релаксацию, дыхательная гимнастика, упражнения на нейроскалке.

Самой большой проблемой при организации и проведении занятий оказалось отсутствие координации движений практически у всех занимающихся, поэтому пришлось корректировать планирование и менять некоторые упражнения.

Положительной стороной организации оказалось то, что дети приходят заниматься только те, кто сам этого захотел, ну и количество занимающихся 5-6 человек, что позволяет индивидуальную и коррекционную работу проводить на должном уровне.

Занятия в кружке проводятся с 2019 года и на протяжении этого времени совместно с психологом, классными руководителями и учителями предметниками ведется наблюдение за данными детьми. Учителями отметили положительную динамику в улучшении почерка, координации движений у детей, посещающих кружок «Час здоровья».

В нашей работе мы применяем следующие упражнения

«Дерево». Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

«Сорви яблоки». Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, сверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

«Свеча». Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

«Дышим носом». Подыши одной ноздрей, и придет к тебе покой. Исходное положение – о. с. 1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох; 2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

«Робот». Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

«Яйцо». Спрячемся от всех забот, только мама нас найдет. Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

«Дирижер». Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка).

Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком. Пусть в

то время, как вы дирижируете, музыка течет через все твое тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь

В дальнейшем мы планируем продолжить работы с детьми с ООП по развитию координации и интеллекта средствами физической культуры на интегрированных занятиях совместно с психологом школы.

Идрисов Н.А.

дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

Жансүгіров атындағы Қызылағаш орта мектеп

Ақсу ауданы, Жетісу облысы

ИНКЛЮЗИВТІ ОҚИТУДАҒЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

Аннотация. Дене шынықтыру саласындағы инклюзивті білім берудің ерекшеліктеріне назар аудару қажет. Ерекше білімді қажет ететін балалардың физикалық жетілуіне жағдай жасау мүмкіндіктері қарастырылған. Денсаулық жағдайында ауытқулары бар балалар үшін дене шынықтыру және спорт сабақтарын дененің жүйелі бұзылыстарын ескере отырып, денсаулық жағдайының ерекшеліктерін ескеру қажет. Оқу кезеңінде инклюзивті білім беруде дене шынықтыру және спорт саласының мамандарын тереңдетіп даярлау бүгінгі қоғам талабы болмақ.

Тірек сөздер: инклюзивті білім беру, денсаулық, спорт, қоғам.

Аннотация. Необходимо обратить внимание на особенности инклюзивного образования в области физической культуры. Рассмотрены возможности создания условий для физического созревания детей с особо образовательными потребностями. Занятия физкультурой и спортом для детей с особо образовательными потребностями необходимо проводить с учетом особенностей состояния здоровья с учетом системных нарушений организма. В период обучения углубленная подготовка специалистов в области физической культуры и спорта в инклюзивном образовании станет требованием современного общества.

Ключевые слова: инклюзивное образование, здоровье, спорт, общество.

Ерекше қажеттіліктері бар балалардың дене шынықтыру сабақтарындағы инклюзиялардың білім беру процесі-бұл барлық жоғары дамыған елдер қатысатын әлемдік үдеріс. Мұндай балаларға білім беруді ұйымдастырудың жаңа тәсілі өмірге көптеген себептермен байланысты, олар экономикалық, құқықтық және мәдени дамудың белгілі бір деңгейіне жеткен қоғам мен мемлекеттің әлеуметтік тапсырысы ретінде белгіленуі мүмкін.

Сабақтағы стратегия-әр мұғалім өз тәжірибесін талдап, өз қызметінің жағымды және жағымсыз жақтарын атап өтуі керек, жыл сайын балалармен үнемі жұмыс істей отырып, балаларды жандандыру, ынталандыру, оқуға деген ынтасын арттыру үшін бірдеңе жетіспейтінін түсінеді. Бағалау-бұл оқыту мен оқудан кейін жүзеге асырылатын әрекет.

Осылайша, дене шынықтыру сабақтарында инклюзивті білім беру кәсіби және жеке дайындыққа ерекше талаптар қояды, бұл инновациялық білім беру процесінде кәсіби қызметті жүзеге асыруға әкеледі. Қазіргі кезеңде білім алушыларды әлеуметтендіру және бейімдеу мәселелері бірінші орында. Сондықтан инклюзивті білім беру стандарттарын енгізу нәтижелі, жүйелі инновацияның қатарына жатады.

Инклюзия-бұл барлық деңгейдегі білім беруді дамытудың прогрессивті бағыты. Бұл инновация білім беру ұйымдары қызметінің әртүрлі салаларын қозғайды: басшылық, педагогтардың, білім алушылардың, ата-аналардың ынтымақтастығы, қоғаммен байланысты іске асыру, инновациялық қызметті талдау және ақпараттық қамтамасыз ету. Инклюзивті оқытуды дамытудағы жүйелі тәсіл білім беру саласындағы мемлекеттік саясат

деңгейінде және өңірлер деңгейінде де жүзеге асырылады. Оқушылардың психофизикалық денсаулығын және инклюзивті білім беру жағдайларына бейімделу ерекшеліктерін зерттеу пәнаралық зерттеулердің өзекті бағыты болып табылады. Бірінші сыныпқа түсе отырып, тіпті денсаулығына байланысты проблемалары жоқ мектеп оқушылары да стрессті бастан кешіреді, жаңа ерекше жағдайларға – қиын оқу жүктемелеріне, жеке жауапкершіліктің артуына және жаңа әлеуметтік байланыстарға түседі. Сонымен қатар, жаңа әлеуметтік-білім беру жағдайларына түсе отырып, ерекше білімді қажет ететін бастауыш мектеп жасындағы балалар сыныптастарымен қарым-қатынас кезінде қашықтықты сақтай отырып, бірнеше есе ыңғайсыз және стрессті сезінеді. Тиісінше, олар бейтаныс ортада болумен байланысты алаңдаушылықты арттырады.

Көбінесе инклюзивті білім беру жағдайында ерекше білімді қажет ететін балаларды оқытудың қиындықтары оқу жүктемелеріне бейімделу процесінде олардың денесінің функционалдық жағдайының нашарлауымен байланысты. Бейімделу мен бейімделмейтін жағдайлардың дамуы инклюзия жағдайында оқитын балалардың ақыл-ой және қозғалыс белсенділігінің төмендеуіне ықпал ететін фактор болып табылады.

Көптеген зерттеушілердің пікірінше, қазіргі білім беру жағдайында ерекше білімді қажет ететін балаларды интеграциялау және әлеуметтендіру мәселесін шешуде дене шынықтыру мен спорт маңызды болып табылады. Дене шынықтыру инклюзивті оқыту жағдайларына бейімделуді жақсартудың және бастауыш сынып оқушыларының психофункционалды жағдайын түзетудің тиімді құралы бола алады. Баланың денесінің қалыпты жағдайда қалыптасуы мен дамуының маңызды шарттарының бірі-қозғалыс. Қозғалыс белсенділігінің көмегімен мидың үлкен жарты шарларының кортекс аймақтары дамиды, орталықаралық үйлестіру жақсартады, психофизикалық жағдайдың кемшіліктерін түзету мүмкін болады, анализатор жүйелері мен жоғары психикалық функциялардың моторлық байланысы қалыптасады.

Қозғалыс оқушы денесінің оңтайлы жұмыс істеуін қамтамасыз етеді, сонымен қатар ақыл-ой мен физикалық өнімділікті арттырады. Осыған сәйкес, мүмкіндігі шектеулі жандардың инклюзивті оқыту жағдайларына бейімделуін жақсартудың маңызды бағыты Оқыту процесінде пайда болатын психофизикалық стрессті түзету үшін дене шынықтыру құралдарын қолдану болып табылады.

Сонымен қатар, ерекше білімді қажет ететін жандардың инклюзивті білім беру жағдайына бейімделуінің физиологиялық ерекшеліктерін зерттеу негізінде жүзеге асырылуы мүмкін өзінің компенсаторлық механизмдерін жұмылдыруға баса назар аудару қажет. Бұл ретте бейімделуді жақсарту құралдарын қолдану физиологиялық негізделген принциптерде, атап айтқанда жүйке жүйесінің функционалдық жай-күйін және вегетативтік қамтамасыз ету механизмдерін ескере отырып жүзеге асырылуы тиіс. Ерекше білімді қажет ететін оқушыларда дене шынықтыру пәні: негізгі физикалық қасиеттерді дамытуға; ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін арттыруға; дене-қозғалыс қасиеттерін қалыптастыруға, сақтауға және пайдалануға арнайы білім кешенін қалыптастыруға бағытталады. Осы оң әсерлерден басқа, инклюзивті дене шынықтыру сабақтарының бірқатар артықшылықтары бар. Ерекше балалар моторлы еліктеу үшін қол жетімді үлгі алады; толыққанды өмірге кедергі келтіретін физикалық және психологиялық кедергілерді жеңу қабілеті қалыптасады; қоғамға өзінің жеке үлесінің қажеттілігі түсініледі; сіздің физикалық жағдайыңызды жақсартуға деген ұмтылыс пайда болады. Инклюзивті білім беру принциптері қолдауға, өзара көмекке, теңдік пен достыққа негізделген. Ерекше білімді қажет ететін бала үшін оның дені сау балалармен тең қарым-қатынас жасай алатындығын түсіну, басқа балалармен қарым-қатынас жасау үшін қандай қасиеттер қажет екенін түсіну, өзінің физикалық әлеуетіне көз жеткізу маңызды. Басқа балалар да осындай сабақтардың оң тәжірибесіне ие болатыны сөзсіз. Олар үшін бұл сабақтар қарым-қатынас пен эмоционалды саланы дамытудың, өзіншілдік көзқарастарды немесе артықшылық кешенін жеңудің жаңа дағдылары болып табылады. Білім беру процесіне бірлесіп қатыса отырып,

барлық балалар мен ерекше білімді қажет ететін балалар бір-біріне деген толерантты қатынасты үйренеді.

Ерекше білімді қажет ететін оқушыларды дене шынықтыру сабағына қатыстыру арқылы пән мұғалімі көптеген жетістіктерге қол жеткізе алады. Ерекше білімді қажет ететін оқушылар сынып алдында: өзін ешқайсынан кем санамау, сыртқы әлеммен жоғалған байланысты қалпына келтіру, қоғаммен қауышу үшін қажетті жағдайлар жасау, қоғамдық пайдалы еңбекке қатысу және өз денсаулығын оңалту.

Сонымен қатар, дене шынықтыру және спорт халықтың осы санатын психикалық және физикалық жетілдіруге көмектеседі, олардың әлеуметтік интеграциясы мен физикалық оңалтуына ықпал етеді.

Спорт – денсаулық кепілі. Жаңа Қазақстанға жан-жақты, білімді, дені сау ұрпақ керек екенін жадымыздан шығармайық!

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1.В. Данилова «Ерекше қажеттіліктері бар оқушыларға инклюзивті білім беруде дене тәрбиесін ұйымдастыру мәселесі» Жас ғалым мектебі: XIII Бүкілресейлік материалдар. ғылыми- тәжірибе конф. бірге халықаралық қатысу - Калининград, 2019. - Б.49-52.

2.Н. Е. Ерешко «Шетелдік ғылыми-әдістемелік әдебиеттер негізінде инклюзивті спорттық сабақтарды құру принциптері» ғылыми ізденіс. — 2017. — № 4. - Б.59-62.

3.М. А. Казарян «Қазіргі мектеп жағдайындағы дене шынықтыру құралдарымен балаларға инклюзивті білім беру» ғылыми форум: педагогика және психология: XXVI Халықаралық материалдар бойынша СБ. ст. ғылыми.- тәжірибе. конф. - Мәскеу, 2019. - 5-8.

4.Н. В.Карягина «Дене шынықтыру сабақтарында инклюзивті білім беру» - Майкоп, 2019. – 152-156 ББ.

5.Е. В. Кетриш «Дене шынықтыру саласындағы инклюзивті білім беру мәселесі туралы» / Е. В. Кетриш // Сібір педагогикалық журналы. – 2015. – № 3. – 121-124 ББ.

6.М. А. Лозовая «Бейімделгіш дене шынықтыру және спорт. Дене тәрбиесі саласындағы инклюзивті білім берудің қазіргі жағдайы мен даму перспективалары». - Сургут, 2019. – 223-226 ББ.

*Исламова Л. З.- учитель
физической культуры КГУ«Гимназия № 56
им. К. Сатпаева», педагог-исследователь г. Алматы*

ПРИМЕНЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ: МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ.

Аннотация. Статья посвящена проблеме вовлечения в урок ФК детей с ослабленным здоровьем, имеющих справки, освобождающие от физической нагрузок. Примеры как вовлечь таких учащихся в процесс урока, вызвать интерес и расположение ребенка к играм, развивающим физические качества. Ответственность лежит на учителе, на сколько важно находить собственные подходы для достижения поставленных целей. Тема раскрывает эффективность прививаемых умений, навыков, знаний, общение с ровесниками, понимания обязательного пребывания в социуме, его неотрывное влияние на жизнь у учащихся как конечный результат. Кроме того, развитие интереса у детей с ослабленным здоровьем к здоровому образу жизни и пути решения этих задач. Содержание статьи актуально для учителей, как пример для работы на уроках физической культуры

Ключевые слова: Профессионализм современного учителя, методы, способы и подходы к преподаванию, мотивация, результат.

Актуальность исследования: Проблема современных уроков ФК содержит в себе несколько пунктов: Недостаточное финансирование физического воспитания и спорта в школах и ВУЗ. Низкий уровень массовых занятий спортом среди населения с особыми потребностями. Недостаточное количество спорт объектов и инфраструктуры и внимание государства к данной проблеме. Проблемы с подготовкой кадров в области ФК и С в направлении работы с детьми с особыми потребностями и детьми с ограничениями физических нагрузок.

В современном мире, дети всё больше ведут пассивный образ жизни, предпочитая виртуальный мир, занимая всё своё свободное время. Перед учителями ФК стоит очень важная задача - воспитать ученика физически здоровым и убедить, внушить желание быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в ЗОЖ. Так как существует одно очень известное высказывание: «движение – это жизнь». Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, основная цель ФК.

Предмет «Физическая культура» очень многогранен и учитель, находясь в хорошей физической форме, должен быть еще и эрудирован, чтобы служить своим ученикам примером. Профессия учителя ФК – профессия особенная, она включает в себя огромный запас знаний и умений. Именно учителя ФК закладывают основу для занятий спортом и со школьного спортзала начинается любовь к спорту и все спортивные победы разного уровня. Китайская мудрость гласит: «Самое прекрасное на свете – вид ребенка, уверенно идущего по жизненной дороге, после того как вы показали ему путь» Не редко ребенок выбирает направление, непосредственно вид спорта, именно в стенах спортзала школы. Поэтому обязательная составная это – физическая активность, должна присутствовать в жизни людей с самого раннего возраста.

Регулярные занятия спортом помогут детям развить физические качества, укрепят здоровье, улучшат общее физическое состояние, поспособствуют развитию психомоторики, улучшат настроение, помогут справляться с стрессовыми ситуациями, работа в команде, поставленные цели и их достижение. Задача учителей ФК состоит в том, чтобы подрастающее поколение нашего общества, напрямую связанного с развитием нашей страны, осознавало свою потребность здорового, подвижного образа жизни. ФК необходима в повседневной жизни для того, чтобы дети росли крепким физически, с отличной двигательной активностью. Итогом профессиональной деятельности учителей физической культуры служит развитие и укрепление физических свойств и навыков, а также заинтересованность ребенка, умение думать, мыслить. Вырастает не просто крепкий физически человек, но и интеллектуально развитый.

Цель исследования: Проблема преподавания предмета. Дети должны быть задействованы в процессе урока: и те, кто физически здоровы и те, кто имеет справку врачебной комиссии, дети, которые по состоянию здоровья не могут принимать полноценное участие в уроке, так как у них есть ограничения. Физическая активность в силу медицинских показаний противопоказана. Настольные игры, судейство, тесты по пройденному материалу в электронном формате — это выход из ситуации, но подключая освобожденных по состоянию здоровья к этим действиям, мы ограничиваем их в движении. Ребенок, который проводит в день 5-6 уроков за партой, приходя на урок ФК вместо того, чтобы двигаться, развивать, физические качества, укреплять здоровье и получать навыки в силу своих возможностей, вынужден снова сидеть. Как решать эту проблему? Этот вопрос надо отрабатывать не на уровне школы. Должна быть единая система и программа именно для таких детей, с учетом диагноза каждого ребенка и инвентарь определенного вида. Подходить к решению этого вопроса нужно очень осторожно. Высказывание «не навреди» должно быть поставлено во главу угла. Учителя выходят из положения кто как может. Как, не перегружая детей физически задействовать их в процессе урока, чтобы это вызывало интерес, при этом они не чувствовали себя ущемленными? Нужна своя программа, с учетом менталитета, традиций и материально технической базы.

Метод исследования: Стимулирование интереса. Важно создать интересные задания, которые будут вызывать желание у учащихся поучаствовать. Урок ФК в силу своей специфики, это все-таки игра, в разных ее проявлениях, игра – это соперничество, конкуренция и поэтому, основой исследования служили игры. Любая игра подчиняется своим правилам. Каждый учитель ФК выходит из положения в зависимости от своих знаний, навыков, умений и имеющегося в наличии инвентаря. Предлагая учащимся ту или иную игру, всегда наблюдаешь за тем, увлекает ли она его, вызывает ли стремление научиться, овладеть навыками и в конечном счете стать лучшим, т.е. победителем. Поощрение и похвала одна из не маловажных составляющих стимулирования и мотивации. Детей надо хвалить! Даже за самые не большие достижения, это дает и ощущения выросших крыльев, уверенность в себе и понимание словосочетания «все возможно». Индивидуальный подход! Важно понимать, что дети разные, у каждого свои особенности: нельзя сделать из всех великих художников, музыкантов, спортсменов. Важно учитывать особенности каждого ребенка, и создавать условия, даже тех, кто не так активен на уроке. Да это сложно, но возможно! Принцип обучения в целом, заключается в том, что ученик овладевает теоретическими и практическими навыками, в силу своих физических и умственных способностей. Большое значение имеют средства, для развития двигательных умений. Каждая игра имеет свои уникальные правила, и требования определенных умений. На моих уроках: дети освоили игру бестас (или бес асык), шашки, шахматы, тогызкумалак. (В современном мире большинство игр имеет электронные версии, что значительно облегчает работу, если вдруг, например не хватает игровых досок) играют в спорт- стекинг (кап стэкинг) - совсем молодой вид спорта (игра может быть как одиночной и командной), джангу (дженга), пинг-понг без ракетки, кольцеброс, «дартс», настольные «пятнашки», «ватер баттл флип», «попади в цель» Игра на развитие мелкой моторики рук с одновременным катанием шариков по геометрическим фигурам. Данные игры подходят для любого возраста, для них не нужно большого пространства и дорогостоящего инвентаря и самое главное, учащиеся не просто «отсиживают» 45 мин урока, они задействованы в его процессе.

Вывод: как именно и чему учить детей это первостепенная, основополагающая цель. Учитель, особенно учитель с многолетним стажем, без труда оценивает физические данные своих подопечных, опыт, который и помогает развивать и улучшать эти качества. ФК дает не только знания из своей области, она дает навыки на всю жизнь. Если учащиеся освоят ту, или иную технику из спортивных видов, это умение будет сопровождать их всю их жизнь, это не параграф, который зачастую заучивается на один день, а завтра и не вспомнится. Преподавание ФК в школе требует от учителя не только владения профессиональными знаниями, умениями и навыками, но и высокого уровня педагогического профессионализма. Учителю ФК, чтобы управлять развитием личности, нужно быть мастером своего дела в полном смысле этого слова. Профессионализм педагога, выражается в том, на сколько высок уровень его теоретической и практической готовности к осуществлению педагогической деятельности и не только. Баланс этих составляющих - характеризует профессионализм педагога.

Решение проблемы: Увеличение финансирования ФВ и С в учебных заведениях. Повышение уровня массовых занятий. Улучшение системы подготовки кадров через совершенствование программ и методик, проведение тренингов, мастер-классов для преподавателей ФК с детьми с особыми потребностями. Разработка методик с учетом диагнозов заболеваний в соответствии с современными требованиями. Открытие специальных медицинских групп. Увеличение количества разнообразных спорт. секций в школах. Организация спорт. мероприятий, фестивалей конкурсов

Находя в профессии свое призвание, понимая свою причастность к сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения, принимая на себя заботу о здоровье вверенных нам детей, о будущих спортивных достижениях детей, учитель должен уметь любить детей, любить каждого ребенка от всего сердца, быть верным и преданным,

следовать цели развития, воспитания, и утверждения в ребенке личности, быть оптимистом в отношении любого своего воспитанника, в любых случаях. В наших руках целый мир под названием физическая культура, он очень сильный относительно нас взрослых и в то же время очень хрупкий относительно детей, которые в силу обстоятельств не могут при всем своем желании, заниматься полноценной двигательной активностью, но! В наших силах сделать так, чтобы ребенок с ослабленным здоровьем был увлечен этим самым миром спорта.

Заключение: Учителя физической культуры - отдельное ответвление в системе образования. Мы приходим в спортивный зал не просто донести знания, мы приходим заинтересовать, научить, выявить, провести анализ, передать свои навыки и отдать частичку души и сердца своим воспитанникам. Не зря говорится: «Выберите себе работу по душе и вам не придется работать ни одного дня в своей жизни».

Казиева А.Т.
студентка 2 года обучения НАО
«Медицинский университет Астана»,
Научный руководитель: Аубакирова Т.С.
ст.преподаватель НИИ профилактической медицины
имени академика Е.Д.Даленова г.Астана

ВЛИЯНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОРРЕКЦИИ СКОЛИОЗА

Аннотация: в статье представлены результаты исследования, посвященного влиянию инновационных технологий на эффективность коррекции сколиоза у студентов. Анализ педагогического опыта показывает, что традиционные методы ЛФК, используемые в МУА, не всегда обеспечивают достаточную эффективность. В связи с этим авторы статьи предлагают использовать инновационные комплексы упражнений ЛФК, разработанные с учетом современных методик и технологий.

В статье: дается описание принципов ЛФК и ее роли в коррекции сколиоза; рассматриваются методы и средства, применяемые в учебном процессе; представлены инновационные комплексы гимнастических упражнений, плавания и рекомендации по правильному питанию. Результаты исследования показали, что использование инновационных комплексов упражнений ЛФК позволяет повысить эффективность коррекции сколиоза у студентов.

Ключевые слова: сколиоз, коррекция, инновационные технологии, лечебная физическая культура, гимнастика, плавание, правильное питание.

Актуальность исследования. В современном мире, где темп жизни постоянно ускоряется, проблема сохранения здоровья становится все более острой. Малоподвижный образ жизни, отсутствие необходимой гимнастики, мышечная слабость и недостаточное физическое развитие приводят к серьезным нарушениям осанки, а затем и к более серьезным проблемам с опорно-двигательным аппаратом. Это может обернуться различными хроническими заболеваниями позвоночника, нервной системы и внутренних органов – от остеохондроза до паралича. Статистика неутешительна: проблемы с позвоночником, сердечно-сосудистой системой, зрением и другие заболевания, связанные с отсутствием физической активности, становятся все более распространенными [1]. В связи с этим разработка и обоснование методик применения различных средств физического воспитания для обучающихся, имеющих патологические состояния осанки, является чрезвычайно актуальной задачей. Не менее важно уделять внимание профилактике нарушений осанки, ведь именно она является залогом не только физического, но и умственного здоровья. Особое внимание следует уделять сколиозу. Это заболевание, при

котором происходит искривление позвоночника, может иметь тяжелые последствия. При сколиозе 2-3 степени возникают значительные нарушения в работе важнейших систем организма, что приводит к снижению трудоспособности, инвалидности и даже к сокращению продолжительности жизни.

Различные формы сколиоза по-разному влияют на организм:

1. *Шейный сколиоз* приводит к сдавливанию артерий позвоночника, что негативно влияет на кровообращение головного мозга. Это может вызывать головокружения, головные боли, снижение когнитивных функций.

2. *Грудной сколиоз* опасен сдавливанием грудной клетки и брюшной полости, что негативно влияет на работу внутренних органов. Их неправильное функционирование может привести к многочисленным сбоям в работе всего организма.

3. *Поясничный сколиоз* характеризуется деформацией и смещением тазовых костей. Это может привести к поясничным болям, проблемам с почками, мочевым пузырем и кишечником, а также к половой дисфункции [2].

Систематическое использование специальных физических упражнений для профилактики и коррекции сколиоза на занятиях физической культуры с помощью QR-технологии играет основополагающую роль в формировании правильной осанки; помогает сохранить здоровье и улучшить качество жизни людей. Использование QR-технологии в сочетании с систематическими упражнениями делает процесс обучения более доступным и удобным, позволяет повысить эффективность профилактики и коррекции сколиоза, а также повышает интерес и мотивирует людей к регулярным занятиям физкультурой.

В данном исследовании мы предлагаем с **использованием QR-технологии:** а) разработать комплекс упражнений, направленный на профилактику и коррекцию сколиоза у студентов; б) определить эффективность данного комплекса упражнений; в) обосновать методику применения комплекса упражнений в условиях ВУЗа.

Результаты исследования могут быть использованы для разработки методических рекомендаций по физическому воспитанию студентов со сколиозом.

Цель исследования: выявление нарушения осанки и сколиоза у студентов, внедрение инновационных образовательных технологий на уроках физической культуры для профилактики нарушения осанки и коррекции сколиоза.

Задачи исследования:

анализ литературы и опыта преподавания лечебной физической культуры для профилактики нарушения осанки и коррекции сколиоза у студентов;

изучение эффективности применения инновационных образовательных технологий для профилактики нарушения осанки и коррекции сколиоза в процессе физического воспитания обучающихся;

разработка методов и средств преподавания лечебной физической культуры в учебном процессе в виде рекомендаций.

Методы исследования.

1. Аналитический - теоретический анализ медико-биологической и психолого-педагогической литературы.

2. Педагогический - наблюдение, беседа, опрос, оценка состояния здоровья обучающихся, диагностика.

3. Разработка рекомендаций комплексов упражнений для профилактики нарушения осанки и коррекции сколиоза у студентов.

Результаты исследования. По проведенному опросу студентов была выявлена следующая информация:

1. **Анкетирование:** возраст: 17-22 года; пол: 65% - девушки, 35% - юноши; количество: 500 человек.

2. **Оценка состояния здоровья.** А. Физическая активность: 45% - регулярно занимаются спортом, 30% - занимаются время от времени, 25% - не занимаются вообще. Б.

Хронические заболевания: 45% - имеют (26% - сколиоз, 9% - нарушение осанки); 55% - не имеют. В. Уровень стресса: 30% - высокий; 50% - умеренный; 20% - низкий.

3. Факторы, влияющие на здоровье: а) физическая активность вне ВУЗа: 4 часа в неделю; б) знания о здоровом образе жизни: 70% - достаточный уровень; 30% - недостаточный уровень.

4. Диагностика. Два этапа: а) физикальное обследование: подвижность позвоночника, симметричность плеч, лопаток, грудной клетки, живота, поясницы, таза, искривление позвоночника, расположение таза, длина ног; б) рентгенологическое исследование: угол искривления позвоночника.

5. Программа занятий. Анализируя и опираясь на эту информацию, был разработан электронный учебник для профилактики и коррекции сколиоза и составлен примерный план программы занятий для обучающихся по коррекции сколиоза, состоящий из комплексов упражнений. Следовательно, каждый такой комплекс состоял из трех частей.

В подготовительную часть включались несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения; темп: медленный, умеренный, средний; дозировка: 6-8 повторений.

В основную часть включались корригирующие упражнения; положения: лежа на спине, на боку, на животе; темп: медленный, умеренный, средний; дозировка: 8-16 повторений.

В заключительную часть включались упражнения на расслабление; дыхательные упражнения; упражнения на ощущение правильной осанки.

6. Дополнительные средства: следует учитывать также, что формированию правильной осанки способствуют комплексы упражнений: выполняемые на занятиях плавания- стиль "Брасс"; укрепление мышц; разгрузка позвоночника; подвижные и спортивные игры; разностороннее воздействие на организм; укрепление опорно-двигательного аппарата; оздоровительная ходьба; самоконтроль за правильным положением тела; правильное питание; сбалансированный рацион; укрепление организма. Таким образом, в ходе педагогического эксперимента, мы разработали и применили комплексы гимнастических упражнений для профилактики нарушения осанки и коррекции сколиоза у студентов, а также плавание, игры, пешие прогулки и правильное питание.

В результате проведенного исследования нами было отмечено, что в обеих группах наблюдались улучшения результатов функционального состояния позвоночника, прослеживались умеренные снижения нарушения осанки, а также отмечались повышения данных, соответствующих норме. Следовательно, можно сказать, что обучающихся с показателями, соответствующими норме в экспериментальной группе больше, чем в контрольной группе. После проведенного педагогического эксперимента мы вновь провели педагогическое тестирование, в результате которого нами были установлены достоверно значимые различия между показателями экспериментальной и контрольной групп ($p < 0,05$), результаты исследования в обеих группах указывают на то, что комплексы упражнений, применяемый в экспериментальной группе для профилактики нарушений эффективнее, чем в контрольной группе. По результатам исследования можно утверждать, что комплексы упражнений, применяемый нами в экспериментальной группе можно рекомендовать для профилактики нарушения осанки и коррекции сколиоза студентам.

Заключение. Исследование по данной тематике имеют важное значение для определения эффективности применения комплексов упражнений лечебной физической культуры для профилактики нарушения осанки и коррекции сколиоза у обучающихся в учебном процессе и разработки оптимальных форм ее преподавания. Благодаря своевременно принятым мерам нарушения осанки в 20% исправляются, 80% из 100% развитие сколиоза приостанавливается. Использование комплексов упражнений лечебной физической культуры для профилактики нарушения осанки и коррекции сколиоза у обучающихся как формы реализации инновационных образовательных технологий учебного процесса по физическому воспитанию студентов способствует повышению

качества образования и укреплению здоровья, а также адаптировать его к потребностям обучающихся, расширяя возможности программы занятий физической культуры.

В результате исследования: 1) доказана эффективность применения комплексов упражнений ЛФК для профилактики нарушения осанки и коррекции сколиоза у студентов; 2) разработаны методические рекомендации по использованию ЛФК в учебном процессе; 3) созданы комплексы упражнений для: профилактики нарушения осанки; коррекции сколиоза. Внедрение результатов исследования в практику позволит улучшить качество физического воспитания обучающихся и сохранить их здоровье.

Рекомендации: использовать комплексы упражнений ЛФК в образовательной практике; проводить регулярный контроль за состоянием осанки студентов; осуществлять пропаганду здорового образа жизни.

Список использованной литературы

1. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015.
2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Академия, 2009.

Керімжан М. Қ.

студентка 2 года обучения НАО

«Медицинский университет Астана»

Научный руководитель: Аубакирова Т.С.

*ст.преподаватель НИИ профилактической медицины
имени академика Е.Д.Даленова г. Астана*

АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ

Актуальность. В условиях современного общества, где спорт играет все более значимую роль, проблема контроля над уровнем здоровья студентов-спортсменов приобретает особую остроту. Увеличение интенсивности и объема физических нагрузок, направленное на повышение спортивных результатов, требует пристального внимания к функциональному состоянию и адаптационным возможностям организма. Функциональные и нагрузочные пробы – эффективный инструмент оценки адаптации к тренировочным нагрузкам. Они позволяют имитировать различные аспекты спортивной деятельности и отслеживать характер адаптивных сдвигов в ответ на действие одного или нескольких факторов. Среди методов донозологической диагностики адаптационных возможностей организма методика оценки адаптационного потенциала (АП) выделяется своей простотой и информативностью. АП – интегральный показатель, отражающий степень адаптации, функциональные резервы организма и позволяющий прогнозировать состояние физического здоровья и уровень напряженности регуляторных механизмов.

Тема исследования является актуальной в связи с возрастанием роли спорта в жизни общества и необходимостью обеспечения здоровья и высокой работоспособности спортсменов.

В связи с вышесказанным **цель данной работы** заключалась в определении текущего функционального состояния и адаптационного потенциала организма в покое и после нагрузки в рамках комплексного изучения здоровья студентов-спортсменов.

Научная новизна: в исследовании использованы современные методы оценки АП, что позволяет получить новые данные о функциональных резервах и адаптационных возможностях сердечно-сосудистой системы студентов-спортсменов, занимающихся единоборствами.

Практическая значимость: результаты исследования могут быть использованы для разработки индивидуальных программ тренировок, оптимизации подготовки к соревнованиям, профилактики спортивного травматизма и сохранения здоровья студентов-спортсменов.

Материалы и методы. Нами были изучены параметры гемодинамики и адаптационного потенциала в покое и после нагрузки у 120 студентов-спортсменов АО «МУА» 1-4 курсов, занимающихся спортивными единоборствами (бокс, джиу-джитсу, дзюдо). Спортивная квалификация у трех студентов соответствовала мастера спорта, у двух студентов кандидата в мастера спорта, у остальных - I-II спортивным разрядам. В состоянии покоя регистрировали частоту сердечных сокращений (ЧСС) и уровень артериального давления (АД). Для оценки показателей психического здоровья студентов-спортсменов к стрессорным нагрузкам использовали шкалу «Градусник» Ю.Я. Киселева.

Результаты и обсуждение.

1. Характеристика испытуемых:

Средний возраст: $19 \pm 1,2$ года

Масса тела: $63,7 \pm 5,3$ кг

Длина тела: $172,5 \pm 2,7$ см

2. Показатели ЧСС: в покое: 52-84 уд./мин (в среднем $68,8 \pm 2,9$); сразу после нагрузки: 96-124 уд./мин (в среднем $107,7 \pm 2,0$); через 1 мин отдыха: 68-99 уд./мин (в среднем $80,3 \pm 2,0$).

При анализе Индекс Руффье эти показатели соответствовали хорошим (40%) и удовлетворительным (60%) приспособительным реакциям ССС у испытуемых студентов-спортсменов. У 60% обследуемых артериальное давление (АД) соответствовало возрастной норме, у 26,6% было пограничным и у 13,4% - повышенным. Через 1 минуту после стандартной непредельной нагрузки: систолическое АД (САД) в среднем оставалось повышенным на 10% по сравнению с исходным уровнем. Диастолическое АД (ДАД) снизилось на 3,4%. Полученные данные демонстрируют, что спортивная тренировка, направленная на развитие скоростно-силовых качеств, не вызывает замедления ЧСС в покое и, тем самым, не обеспечивает оптимальный систолический объем для достижения максимального сердечного выброса (средняя ЧСС у испытуемых - $68,8 \pm 2,9$ уд./мин). Кроме того, скоростно-силовые упражнения не приводят к снижению артериального давления в покое (среднее значение САД - $128,5 \pm 11,5$; ДАД - $83,3 \pm 6,3$). Скоростно-силовая направленность тренировочного процесса и недостаточное развитие общей выносливости обуславливают тенденцию к повышению показателей ССС до уровня верхней границы нормы.

Изучение состояния гемодинамики студентов-спортсменов, развивающих преимущественно скоростно-силовые качества, позволяет сделать заключение, что 1) в состоянии покоя у таких атлетов не происходит экономизации системы кровообращения; 2) прирост ударного объема сердца прекращается уже на первых ступенях возрастающей нагрузки; 3) минутный объем кровотока далее обеспечивается только за счет повышения ЧСС. В ходе исследования было выявлено, что у 92 испытуемых (76,7%) АП был удовлетворительным (среднее значение $1,72 \pm 0,23$ балла); у 20 испытуемых (16,7%) - напряжение механизмов адаптации ($2,04 \pm 0,05$ балла); у 6 испытуемых (5%) - неудовлетворительный АП ($2,17 \pm 0,04$ балла); у 2 испытуемых (1,7%) - срыв механизмов адаптации ($2,42 \pm 0,05$ балла). По шкале «Градусник» низкий уровень (58,7%) - характеризует низкую степень сопротивляемости стрессу и вероятное развитие психосоматических заболеваний; средний уровень (11,9%); высокий уровень (29,4%). При этом отмечалась достаточная корреляционная зависимость между величинами адаптационного потенциала и уровнем стрессоустойчивости у юношей, занимающихся спортивными единоборствами.

Анализ основных антропометрических параметров и показателей системы кровообращения у студентов-спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами,

выявил неравенство функциональных резервов ССС и АП. Дисбаланс в работе механизмов неспецифической адаптации может стать серьезным препятствием на пути повышения спортивного мастерства студентов в период обучения в вузе, а также пусковым моментом для развития различных патологических состояний. Отмечена корреляционная зависимость между адаптационным потенциалом и уровнем стрессоустойчивости, что позволяет рекомендовать их использование для оценки состояния психического и соматического здоровья молодых спортсменов.

Рекомендации. Для нормализации функциональных возможностей и повышения уровня тренированности спортсменов при максимальном сохранении их здоровья необходимы индивидуальные подходы к проведению учебно-тренировочного процесса.

Использованная литература

1. Е.А. Васильева, О.А. Иванова. Влияние занятий спортивными единоборствами на показатели вегетативной регуляции сердечного ритма у студентов //Ученые записки Рязанского государственного университета им. С.А. Есенина. - 2020. - № 2 (52). - С. 102-106.

2. Е.А. Васильева, О.А. Иванова. Влияние занятий спортивными единоборствами на показатели вегетативной регуляции сердечного ритма у студентов //Ученые записки Рязанского государственного университета им. С.А. Есенина. - 2020. - № 2 (52). - С. 102-106.

3. В.Л. Карпман. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 528 с.

*Кефер Н.Э. доцент КазАСТ
кафедры спортивных игр
Токарева С.В. ст.преподаватель,
КазАСТ, г.Алматы, РК*

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С НОДА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ

Умение плавать относится к количеству жизненно- необходимых способностей. Плавание представляет собой и одно из наиглавнейших оздоровительных средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание оздоровительных программ физического воспитания. Плавание является уникальным видом физической активности. Свообразные особенности влияния плавания на организм школьника связаны с интенсивными движениями в водной среде. При этом организм ребенка подвергается двойному влиянию: с одной стороны - физических упражнений, с другой - уникальных свойств водной среды, в которой выполняются эти игровые упражнения [1, 2].

Цель исследования – определить влияние занятий плаванием на физическое развитие школьников 1-4 классов с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Задачи исследования:

1 Изучить физическую подготовленность школьников младших классов и разработать комплекс занятий с применением плавания для развития физических качеств.

2 Доказать эффективность разработанного комплекса занятий для развития физических качеств, занимающихся лечебно-оздоровительным плаванием на базе КГУ СШИ №2.

В педагогическом эксперименте принимали участие 2 группы школьников 1-4 классов: экспериментальная и контрольная состоящие из 12 человек каждая. Исследование проводилось в КГУ СШИ №2.

Для того, чтобы определить уровень физической подготовленности школьников экспериментальной и контрольной групп нами проведено тестирование их физических

качеств: быстроты, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, быстроты реакции.

Значимых различий в уровне развития физических качеств в обеих группах нет. Комплекс средств для развития физических качеств школьников мы разрабатывали на основе результатов педагогического контроля уровня проявления физических качеств занимающихся, а также в соответствии с задачами начального этапа физической подготовки школьников с нарушениями опорно-двигательного аппарата: укрепление организма и развитие основных двигательных качеств, таких как выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества, координация движений.

При разработке комплекса средств для развития физических качеств школьников в экспериментальной группе нами учитывались их возрастные особенности: неспособность к продолжительной концентрации внимания, высокая активность и подвижность. В связи с этим, комплекс средств включал в себя преимущественно игровые упражнения на воде, направленные на развитие общих двигательных функций и разностороннее физическое развитие: пузыри, погружение с головой.

Примерные развивающие игры на воде, которые были использованы учителями плавания, опираясь на по физические возможности школьников младших классов.

Мяч в кругу.

Цель игры: обучение передвижению в воде, развитие ловкости, умение бросания мяча. Игра проводится в бассейне школы-интерната. Из числа играющих выбирается водящий. Остальные школьники становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Водящий становится в центр круга. По сигналу или команде учителя, школьники начинают перебрасывать мяч друг другу через круг, а водящий старается поймать его. Если водящий ловит мяч, то он занимает место в круге среди других играющих, а ребенок, который бросил мяч, становится на место водящего. **Правила игры:** во время перебрасывания (броска и ловли мяча) можно делать шаг вперед или назад, падать в воду, но не вырывать мяч из рук другого; нельзя толкаться.

Караси и щука.

Цель игры: обучение передвижению в воде, развитие ловкости, быстроты реакции. Игра проводится в бассейне или на ограниченном участке водоема с глубиной до бедер или по пояс детям и имеет два варианта. **Правила игры:** из числа играющих выбирается «щука» (водящий), а остальные школьники – «караси». В начале игры роль «щуки» может исполнить учитель плавания. В начале игры «караси» передвигаются по бассейну в разных направлениях, помогая себе гребками рук. «Щука» в это время стоит в углу бассейна или у веревочного ограждения. По сигналу учителя или его команде: «Щука плывет!..» все школьники спешат к бортикам бассейна или веревкам ограждения (возможно, выбегают на берег в зависимости от условий игры) и погружаются в воду до подбородка. Некоторые школьники могут погружаться в воду с головой, периодически поднимая голову из воды и выполняя вдох. Задача «щуки» поймать (дотронуться рукой) до зазевавшегося «карася». Игра заканчивается, когда поймано около половины «карасей» или пойманный первый «карась» становится «щукой», а игра начинается сначала [3, 4].

В контрольной группе учебно-тренировочный процесс осуществлялся в соответствии с традиционным подходом.

Продолжительность педагогического эксперимента составляла 4 месяца, его результаты представлены ниже:

Контрольные тесты	Группы	X	±	□	±	M	p
Подбрасывание мяча (кол-во)	Э	22,1	±	0,9	±	0,31	<
	К	21,3	±	1,07	±	0,3	0,605
Полоса препятствий (сек)	Э	7,1	±	0,26	±	0,084	<
	К	8	±	0,28	±	0,081	0,542

Прыжок в длину(м)	Э	79,9	±	2,2	±	0,8	0,5	<
	К	78,4	±	2,5	±	0,64		
Бег10 (м)	Э	2,1	±	0,24	±	0,07	0,9	<
	К	2,5	±	0,29	±	0,08		
Метание мяча (м)	Э	4,5	±	0,00	±	0,00	0,00	<
	К	4,0	±	0,00	±	0,00		
Равновесие (сек)	Э	7,9	±	1	±	0,3	0,8	<
	К	7,5	±	0,9	±	0,31		

Из полученных данных видно, что наблюдаются различия в показателях физической подготовленности детей экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Из этого следует, что плавание положительно влияет на физическую подготовленность школьников 6-10 лет.

В ходе исследования установлено, что плавание способствует оздоровлению и гармонизации физического развития младших школьников, так как показатели физической подготовленности экспериментальной группы незначительно, но выше, показателей контрольной. Уровень проявления физических качеств, соответствует «среднему» и «выше среднего» уровням. Целесообразно включать в ее содержание игры на воде, способствующие комплексному развитию физических качеств детей дошкольного возраста.

На основе проведенного нами исследования можно сделать следующие **выводы**:

1. Физическое воспитание младших школьников предусматривает следующие задачи: оздоровительные, образовательные, коррекционные и воспитательные. Эти задачи очень тесно взаимосвязаны между собой. Процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста строится так, что одновременно решаются все перечисленные задачи. Ребенок приобретает необходимую базу для дальнейшего всестороннего развития.

2. Установлено, что содержание процесса физической подготовки детей с НОДА направлено на улучшение физического развития, повышение функциональных возможностей организма, комплексная коррекция и развитие физических качеств. А именно занятия плаванием является уникальным видом физической активности.

Список использованных источников

1. Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов. – М.: Физкультура и спорт, 2007. –285
2. Ганчар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания: учебник для студ. фак-тов физ. воспит. и спорта пед. учеб. заведений / И.Л. Ганчар. – Минск, 2005. – 350 с.
3. Еремеева, Л. Ф. Научите ребенка плавать : программа обучения 4 плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста : метод, пособие / Л. Ф. Еремеева. СПб. : Изд-во Детство-Пресс, 2005. - 112 с.

*Кириенко С. А., Иванова Е. Г. ст. преподаватели
Центр ЗОЖ спортивного клуба КазНУ им. аль-Фараби
Мартыненко И.И.
ст. преподаватель кафедры физвоспитания и спорта
КазНУ им. аль-Фараби г Алматы РК*

ОБОСНОВАНИЕ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ВУЗА

Ключевые слова: система, контроль, здоровье, студент.

Введение. Состояние здоровья студентов, направленных в специальное отделение ВУЗа для занятий физическими упражнениями, во многом определяется диагнозом хронического заболевания, последствиями перенесенных травм или операционных вмешательств [1 и др.].

Интерес к оценке состояния здоровья студента вызван необходимостью методически грамотного выбора дозирования физических нагрузок в каждом конкретном занятии в соответствии с соблюдением требований программы по физическому воспитанию. Эффективность управления процессом физического воспитания во многом зависит от опыта, объема знаний и квалификации педагога, проводящего занятия с этим контингентом.

Разработка системы оценки физических возможностей организма студентов специального отделения ВУЗа является в настоящее время актуальной проблемой физического воспитания этого контингента, поскольку позволяет совершенствовать функционирование тех органов и систем организма, которые не затронуты патологическим процессом и имеют резерв для развития, а следовательно, влияют на улучшение состояния здоровья организма.

Целью данной работы является обоснование оценки физических возможностей студентов специального отделения ВУЗа для использования ее в качестве одного из критериев эффективности процесса занятий физическими упражнениями.

Для достижения поставленной цели использовались следующие методы исследования: анкетирование; антропометрия; физиологические методы; функциональная проба с дозированной физической нагрузкой; педагогическое тестирование.

Результаты исследований.

Студентам КазНУ им аль-Фараби (124 юношей и девушек) была предложена форма индивидуальной карты, в которую они должны были внести фактические данные по ряду вопросов. Все вопросы объединены в 5 блоков: демографический, физиологический, физическая подготовленность, заболеваемость и образ жизни.

В качестве критериев оценки физических возможностей выбраны показатели физического развития, функционального состояния основных систем организма; реакции на функциональные пробы со стандартной физической нагрузкой (проба Рурье или время восстановления после 20 приседаний за 30 с); показатели физической подготовленности, заболеваемости и самооценка образа жизни. Для каждого из критериев в блоках разработаны балльные оценки.

Из критериев демографического блока, включающем соматометрические показатели физического развития, в оценке физических возможностей использовали только значение массы тела, остальные показатели служили основанием для исследований по другим темам научной работы кафедры.

Каждый из показателей физиологического блока (ЧСС, АД, ЖЕЛ) оценивали в баллах, унифицировав методики интегральной оценки физических возможностей при массовых обследованиях и методику комплексного показателя уровня здоровья. Основанием для выбора этих методик оценки послужил тот факт, что они разрабатывались специалистами-медиками на больших выборках, а в качестве индикатора оценки физических возможностей человека авторами было выбрано кислородообеспечивающее звено кардиореспираторной системы, что позволило им рекомендовать использование этих балльных шкал для оценки "практически здоровых" лиц в возрасте старше 16 лет.

Балльные оценки физической подготовленности разрабатывались на основе данных первичного эксперимента всей группы испытуемых, и соотнесения среднестатистических значений этих оценок с диапазонами нормативов, представленных в специальной литературе.

Балльная оценка за критерии заболеваемости и образа жизни рассчитывается отдельно. Анализ выявленного уровня физических возможностей каждого студента проводится на основе анализа оценки каждого из блоков и позволяет выяснить, следствием чего является общее снижение уровня физических возможностей и обратить на него внимание при подготовке и проведении занятий по физическому воспитанию.

Если оценка физиологического блока конкретного студента превышает оценку блока его физической подготовленности, то учитывая ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам при диагностированной у него патологии, можно судить о наличии

резервов его организма для развития отдельных двигательных качеств до уровня возрастно-половых нормативов. Тогда, без опасений нанести ущерб организму, можно будет использовать усиленные для него физические нагрузки и упражнения для повышения уровня развития двигательных качеств, а, следовательно, для совершенствования функциональных систем организма, обеспечивающих развитие этих двигательных качеств и улучшения здоровья.

Комплексный анализ индивидуальных значений таких показателей как ЧСС, АД и реакции на функциональную пробу с дозированной физической нагрузкой дают достаточно полное представление о состоянии сердечно-сосудистой системы наблюдаемых студентов.

Соотношение значений окружности грудной клетки (морфологический показатель); жизненной емкости легких, частоты дыхания (функциональные показатели); индекса Робинсона (расчетный показатель, характеризующий потенциальные аэробные возможности организма) и результаты в тесте 6-минутный бег (показатель физической подготовленности - аэробных способностей) - позволяют судить о состоянии дыхательной системы и ее резервах. Если потенциальные аэробные возможности организма по оценке выше, чем проявленные аэробные способности, значит - у педагога есть возможность обоснованно предлагать студенту в занятиях по физическому воспитанию средства, способствующие развитию общей выносливости, которые в свою очередь окажут оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, таким образом повышая уровень его здоровья (физического состояния). Используемые при этом физические упражнения и уровень нагрузок должны учитывать характер заболевания.

Оценки блока заболеваемости могут служить для преподавателя ориентиром индивидуального дозирования физических нагрузок у конкретного студента по сравнению с остальными непосредственно в каждом занятии.

Низкие оценки блока образ жизни позволяют давать рекомендации по изменению отношения студента к своему образу жизни ради повышения уровня физических возможностей, а следовательно и уровня здоровья.

Выявленный уровень физических возможностей позволил определить интегративную оценку состояния здоровья и личного отношения каждого студента специального отделения ВУЗа к гигиеническим рекомендациям по образу жизни, обеспечивающим нормальную жизнедеятельность и учебу.

Выявленные в результате исследований резервы функциональных систем организма студентов специального отделения ВУЗа для реализации их индивидуальных физических возможностей в процессе физического воспитания, должны быть соотнесены с рекомендуемыми и противопоказанными средствами физической культуры, а также с ограничениями в дозировании физических нагрузок для организма с определенными функциональными или органическими отклонениями от нормы в связи с заболеванием, последствиями травмы или оперативного вмешательства.

Выводы: 1. Оценка физических возможностей организма, включенная в систему контроля за состоянием здоровья студентов специального отделения ВУЗа, значительно расширяет диапазон информированности педагогов о соотношении физических возможностей и их реализации в проявлении физических способностей контингента.

2. Определение интегративной оценки физических возможностей студентов специального отделения ВУЗа повышает эффективность использования принципа индивидуализации в физкультурно-оздоровительной работе со студентами специального отделения ВУЗа.

Литература

1. Булич Э.Г. Физическая культура и здоровье. - М.: Знание, 1991. - 64 с.
2. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальной медицинской группе. - М.: Высшая школа, 1986. - 256 с.

*Кожабает Б. Ж. аға оқытушы
Абай облысы, Семей қ. 2-ая школьная-39
Отынбаева Г. Б.
дене шынықтыру пәні оқытушысы
Мырзабеков Б. Ж.
дене шынықтыру пәні оқытушысы
Мырзагали Ж. Б. магистрант*

ДЕНСАУЛЫҚҚА БАЙЛАНЫСТЫ АРНАЙЫ МЕДИЦИНАЛЫҚ ТОПҚА ТАҒАЙЫНДАЛҒАН БАЛАЛАРМЕН ДЕНЕ ТӘРБИЕСІН ЖҮРГІЗУ ӘДІСТЕМЕСІНІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Дене шынықтырудың әлеуметтік маңызды сауықтыру және тәрбиелік функциялары сабақтардың ұтымды жүйесі мен гигиеналық режим, оқушылардың денсаулығын үнемі бақылау және ғылыми медициналық қолдауды тиімді ұйымдастыру жағдайында ғана қамтамасыз етілуі мүмкін.

Дарігердің спортпен байланысты дене өзгерістерінің заңдылықтарын білуі оқушының денсаулығы мен функционалды жағдайын дұрыс диагностикалау үшін қажет, әсіресе ұтымсыз жаттығулармен, оқу процесінің режимін бұзумен жағымсыз әсерлер, жеке және патологиялық жағдайлардың дамуы мүмкін.

Мұндай жағдайларды алдын-алу және уақытылы анықтау, оларды оқытылған ағзаның табиғи бейімделгіш өзгерістерінен ажырату мүмкіндігі ете маңызды және әрдайым онай емес.

Спорт дегеніміз - әр түрлі жаттығулардың көмегімен жоғары жетістіктерге қол жеткізуге бағытталған өнер түрі. Ол адамның психикасының, дене қуатының жетілуін қамтамасыз етеді. Спорттық әрекеттің негізгі мақсаты, спорттың бір түрінен биік жетістіктерге жету, сол арқылы адамның қабілетін, жақсы қасиеттерін дамыту.

1. Баланы медициналық топқа тағайындау. Медициналық топ балалардың денсаулығына көмек көрсетеді және оларды медициналық толқындармен танысқандарына ыңғайлылық жасайды. Топтың аса балалар мен олардың оқу орнында кіруге болатын қарапайымдық мәселелерге және ауруларға қалайшылықты жайып қарауға мүмкіндік береді.

2. Дене тәрбиесінің үйретілуі. Топ мұғалімдері балалардың дене тәрбиесін түсіндіру мен өмір салтын қалыптау жолдарын үйрету міндетінділікке ие болуы керек. Медициналық топтың мұғалімдері олардың денсаулық сияқты медициналық жағдайларын түсінуі мен білуі үшін қажетті мәліметтерді ұсынуы керек.

3. Топтың денсаулық мониторингі. Медициналық топ балалардың денсаулық жағдайын төңкеру үшін регулярлық жабдықтар мен медициналық көмек көрсету үшін бақылау жасауы керек. Топтың мұғалімдері мен оқушылардың атауындағы медициналық көмек ұйымдарымен қосымша көмек көрсету үшін байланыс орнату керек.

4. Оқушылардың дене өмірі мен денсаулығы туралы білімін арттыру. Топ мұғалімдері оқушыларға дене өмірі мен денсаулығы туралы сабақтар өткізуі керек. Олардың денсаулықты қорғау жолдарын, қатысатын спорттық заңдылықтарды және дене тәрбиесінің маңыздылығын талдап көрсету үшін өзін-өзі жеткізіп оту керек.

5. Медициналық сауаттылық және денсаулық кезеңдерді анықтау. Топ мұғалімдері балалардың денсаулық кезеңдерін анықтау, бейімділіктерін санау және жарақаттарын тұрғызу үшін медициналық сауаттылық мамандардың және кезеңдердің денсаулық жағдайын бақылауын орнату керек.

6. Арнайы денсаулықты бақылау және келісім беру. Медициналық топ балалардың денсаулық жағдайын регулярлық түрде бақылау және бақылау бойынша алған анықтамаларды оқушылармен басқақтармен бөлісу және келісім беру мүмкіндіктерін

арнайы түрде қамтамасыз ету үшін медициналық топтың мамандарымен жұмыс істеуі керек.

7. Денсаулық сақтау бірлігімен ішкі және сыртқы кіріспе қамтамасыз ету. Медициналық топтың мұғалімдері мен оқушылар денсаулық сақтау бірлігінің амалдарына қатысу арқылы оқушылардың денсаулықты қорғау мен үнемдеуге көмек көрсету мүмкіндіктерін жасауы керек. Мақаланы бұл тақырып бойынша қорытынды білім беруді таңдау жасауға болады, сонда тақырыпты толықтыру, мәліметтерді жинау және қажетті нұсқауларды беру жақсартылатын және медициналық топ мұғалімдерінің балалармен дене тәрбиесін жүргізу әдістемесін жасауға көмектеседі.

Дене тәрбиесін, жана технология мен озат тәжірибені ұлттық және жалпы адамзаттық құндылық қағидаларымен сабақтастыра зерттеу бүгінгі күн талабынан туындап отырған педагогика ғылымының міндеттерінің бірі. Дене тәрбиесінің мәнін бүгінгі жана 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 тусуі, 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.

Дене қуатының дамуы дегеніміз – адам ағзасының табиғи және мақсатты жолмен өсуі. Табиғи жолмен өскенде баланың морфофункционалдық көрсеткіштері: бойы, салмағы, дене мүшесі көлемі өзінің табиғи өсу жолымен өзгереді. Мақсатты жолмен өсуі әртүрлі арнаулы құрастырылған жаттығулар көмегімен өседі, өзгереді.

Дене қуатының рекреациясы – жаттығулар жасау арқылы белсенді демалыс ұйымдастыру. Ол дене тәрбиесі жаттығуларының көмегімен халықтың көңілін көтереді, бір әрекеттен екінші әрекетке көшіреді.

Дене қуатының реабилитациясы – адам организмінің жарақат алып ауырған функцияларын жаттығулар, массаж, монша буы, су процедурлары арқылы емдеу, қалпына келтіру.

Дене қуатын жетілдіру – адамның дене қуаты қасиетін үйлесімді дамыту және жан-жақты дайындығын жоғары деңгейге жеткізу.

Дене қуаты білімі – адамды қимыл ептілігі мен дағдысына үйрету және теориялық біліммен қаруландыру.

Шынықтыру – дене шынықтыру, адам денесін су, ауа, күн процедуралары арқылы, дене жаттығуларын орындау арқылы шынықтыру

Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі пәні үш бөлімнен тұрады:

1. Дене тәрбиесі теориясының жалпы негіздері – дене тәрбиесі мен спорт жүйесіндегі дене тәрбиесі ілімі мен әдістемесінің алатын орнын зерттейді. Дене тәрбиесінде жиі кездесетін терминдерге, ұғымдарға теориялық түсініктер береді. Қазақстан дене тәрбиесі жүйесіне, дене тәрбиесі амалдарына, әдістеріне, дене қуаты қасиеттеріне, қағидаларына, қозғалысқа үйретуге т. б дене тәрбиесінде кездесетін әртүрлі мәселелерге терең ғылыми теориялық түсінік береді, олардың заңдылықтарын анықтайды, дене тәрбиесі тәжірибесінде қалай пайдалану керек екенін оқытады.

2. Дене тәрбиесінің әдістемесі - әртүрлі жастағы адамдардың дене тәрбиесінің ерекшеліктерін, заңдылықтарын белгілейді, талқылайды. Жүргізілетін сабақтардың мазмұнын, құрылымын, түрлерін, жоспарлауды, ұйымдастыру әдістерін, әдістемелерін оқытады. Педагогикалық талдау, сабақ тығыздығын анықтау, жүктемені мөлшерлеу жолдарын үйретеді.

3. Спорт теориясы мен әдістемесі - жаттықтыру өткізу әдістемесін, кезеңдерін, әртүрлі ерекшеліктерді оқытады. Балалармен, жасөспірімдермен, ересек жастағы спортшылармен жаттықтыру сабақтарын жоспарлау, жүктеме беру, әртүрлі амалдарды, әдістерді,

қағидаларды, әдістемелерді қолдану секілді спорттық жаттықтыруға, спортшылар дайындығына, оларды жоғарғы көрсеткішке жеткізу жолына бағытталған жұмыстарды жүргізуді үйретеді.

Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі пәнін оқу барысында біз мынандай ұғымдарды танып, түсіне білеміз: «Дене тәрбиесі», «Спорт», «Дене қуатының реабилитациясы», «Дене қуатының рекреациясы», «Дене қуаты дайындығы», «Дене қуатының жетілуі», «Дене қуаты білімі», «Дене дамуы».

Нақтылы дене тәрбиесі және спорт тәжірибесінде қимыл-әрекеттердің техникасын үйрету үш кезеңнен тұрады: таныстыру, үйрету және жетілдіру.

Қимыл-әрекетін таныстыру кезеңі. Бұл кезеңнің міндеті – оқушыларға үйренетін жаттығу туралы түсінік беру және соны үйренуге ынтасын ояту. Түсіну, ұғыну үрдісі қалыптасу кездерінде бір-біріне байланысты, сабақтасты үш кезең пайда болады: 1. Үйрену міндеттерін ұғыну. 2. Орындау жобасын құру. 3. Жаттығуды орындап көру. Қимыл-әрекетке таныстыру кезеңінің негізгі әдістері: Тұтас және бөлшектеп үйрету әдістері. Сөз қолдану әдістері: түсіндіру, баяндау. Көрнекі қабылдау әдістері: қимыл- әрекетті көрсету, көрнекі құралдар қолдану ж.т.б.

Қимыл - әрекетіне үйрету кезеңі. Бұл кезеңнің міндеттері, оқушыларға техника негізін үйрету, оны тұрақты орындауға жеткізу және осылар арқылы қимыл шеберлігін қалыптастыру. Оқушының әрбір жаттығу техникасы бөлшегіне ықылас сала орындайтын қимыл әрекетін қимыл шеберлігін дейміз. Құрылым жоспары бойынша үйрету кезеңі екі бөлімге бөлінеді: 1. Қимыл шеберлігін қалыптастыру. 2. Қимыл шеберлігін жетілдіру.

Қимыл-әрекетін жетілдіру кезеңі. Бұл кезеңнің мақсаты – қимыл дағдысын қалыптастыру, сол арқылы жоғары қимыл шеберлігіне жету. Жаттығуды көп қайталағаннан соң қимыл шеберлігі дағдыға айналады. Қимыл дағдысы деп- жеке қозғалыстарға емес, нақты әрекет нәтижесіне бағытталған қимыл әрекетін автоматтандыра орындай алу қабілеттілігін айтамыз. Жоғары қозғалыс шеберлігі дегеніміз қалыптасқан қимыл дағдыларын нақты өмір жағдайларында қолдану шеберлігі (жүгіру, секіру және басқа өнеркәсіптік, әскери әрекеттер). Жоғары қозғалыс шеберлігі үйрету үрдісінің соңғы межесі.

Мектеп оқушыларының дене тәрбиесі және спорт жұмыстары арнайы ұйымдастырылған екі түрде жүргізіледі. Ол дене тәрбиесі сабағы және басқа жаттықтыру жұмыстары деп аталады. Дене тәрбиесі үрдісін орындайтын негізгі түр – дене тәрбиесі сабағы. Дене тәрбиесі сабағы мұғалімнің басшылығымен, арнайы мемлекеттік бағдарлама, белгіленген сабақтар кестесі бойынша, 1-11 сынып оқушыларына міндетті түрде жүргізіледі.

Жаттықтыру жұмыстары оқушылардың қозғалыс белсенділіктерін жоғарылату, денсаулықтарын нығайту, дене жаттығуларына деген қызығушылықтарын арттыру, жаттығулардың ағзаға керектігін қанағаттандыру мақсатында төмендегідей топтарға бөлініп жүргізіледі.

1. Олар: 1. Күн тәртібі ішіндегі сауықтыру жұмыстары.
2. Сыныптан тыс дене тәрбиесі және спорт жұмыстары.
3. Мектептен тыс дене тәрбиесі және спорттық жұмыстар.
4. Жанұяда орындалатын дене тәрбиесі жаттығулары.

Оқу сабағы жалпы білім беретін мектептерде басқа пәндермен қатар сабақтар кестесі бойынша аптасына үш рет жүргізіледі. Дене тәрбиесі сабағының бір-біріне байланысты сабақтың мазмұны және сабақтың құрылымы деген екі түрі болады.

Қойылған міндеттерді орындау жолдарын таңдау. Әдістемелік ұйымдастыру шараларын белгілеу. Мұнда мұғалім оқушылардың әрекеттерін тиімді ұйымдастыру түрлері мен әдістерін таңдайды. Олардың тұратын, отыратын орындарын қозғалыс жолдарын анықтайды. Снарядтарды жинау жолдарын көрсетеді. Қимыл-қозғалыс дайындығын мұғалім мектеп бағдарламасында кездесетін барлық жаттығуларды көрсете алуы керек. Сондықтан да мұғалім сабақта үйренетін жаттығуды қайталап өз мүмкіншілігін

әрдайым тексеріп отыруы қажет. Теориялық және сөйлеу дайындығы мұғалім өтілетін сабақты жақсы білумен қатар-шешен сөйлей алуы да керек.

Бұл мақала, медициналық және педагогикалық топтың біріккен жұмысын үйрететін жанама мақалаларды тарату және балалардың дене тәрбиесі мен денсаулық сақтауын жақсарту үшін мақсатты қолданыстар мен білімдерді пайдалану үшін көмек көрсетеді. Бұл ерекшеліктерді медициналық және педагогикалық топтың қызметкерлері мен оқушылары таңдау және қолдану жолында жеткізуді мақсат ететін түрде жанарта алады.

Пайдаланған әдебиеттер

1. Өстеміров К., Айтбаева А. Қазіргі білім беру технологиялары. -Алматы. – 2006.
2. Игенбаева Б.Қ., Шабжанова С.Қ. Сабақтың дұрыс ұйымдастырылуы – бала денсаулығының кепілі.
3. Қалиева С.А. Эксперименттік мектепте денсаулық сақтау педагогикасының идеяларын дамыту – бүгінгі күннің өзекті мәселесі.
4. Жумадилова Г.С. Жастардың салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселелері.//Салауатты өмір салты: Әлеуметтік жанарудың көрінісі ретінде.-Астана, 2005
5. Қоянбаев Ж.Б., Қоянбаев Н.М. “Педагогика”. – Алматы.-1998.
6. Выготский И.С. “Педагогическая психология”. – М.: Педагогика. – 1991.
7. Ахаев А.В., Колесникова Н.В. Валеологизация учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе.-Алматы: Мектеп, 2002.

Козлова О.А.

к.п.н, доцент

кафедры физического воспитания

московского государственного юридического университета

имени О.Е. Кутафина (МГЮА), г. Москва, РФ

О НЕКОТОРЫХ МОРФО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЯХ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

За последние годы количество студентов, имеющих низкий уровень психофизического развития и отнесенных по результатам диспансеризации к специальному учебному отделению, неуклонно возрастает.

В работах многих авторов отмечается, что количество студентов специальной медицинской группы увеличилось с 10 до 25%, в некоторых вузах достигает 40% от общего количества студентов.

В государственном стандарте высшего профессионального образования в программе дисциплины «Физическая культура» не уделяется должного внимания работе со студентами специального учебного отделения. Рекомендации носят общий характер, не раскрывают содержания и особенностей построения физкультурно - оздоровительных и учебно- коррекционных занятий с указанным контингентом студентов.

Специалисты в области физического воспитания давно работают над проблемой организации и построения учебно-тренировочных занятий со студентами специального отделения, но единой системы не найдено, возникают разногласия и неоднозначность толкования по данным вопросам.

Вместе с тем, индивидуальные возможности студентов, их психофизическое состояние не учитываются в полной мере. Подход к физическим упражнениям не четко структурирован. На наш взгляд, основные функции физического воспитания не должны ограничиваться оздоровительно – реабилитационным направлением. Вне всякого сомнения, средства физической культуры и спорта, должны содействовать профессиональному становлению личности. Следовательно, к важной функции

физического воспитания должны быть добавлены не только образовательные и воспитательные, но и с учетом форм нозологии.

Объективно назрела необходимость совершенствования технологии специального физического воспитания и корректирующих программ для студентов специального учебного отделения.

Анализируя результаты диспансерного обследования студентов специального учебного отделения Московского государственного юридического Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА) по нозологическим формам, определена структура заболеваний. В 2022-2023 учебном году в специальное учебное отделение было зачислено около 14 % от общего количества студентов Университета.

В структуре заболеваемости болезни опорно – двигательного аппарата составляют 36 % и занимают 1 место. Второе место занимают болезни сердечно – сосудистой системы и составляют 21,9 %, третье - заболевания органов зрения – 14,3 %, что в целом составляет 72,2 % от общего количества студентов специального отделения.

Эти заболевания начинают проявляться еще в школьном возрасте. По данным Виленской Т.Е. в общеобразовательных школах при зачислении детей в специальную медицинскую группу или освобождении их от уроков физической культуры, наиболее весомую роль играет патология опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы (соответственно 27.9% и 19.3% случаев). Имеющаяся тенденция к увеличению студентов спец. отделения говорит о гиподинамии молодого поколения.

Знание выявленных заболеваний позволит нам лучше понять, какие именно, методические подходы мы должны использовать для построения занятий.

Задача данного исследования заключалась в определении структуры заболеваний и проведении сравнительной оценки некоторых морфо-функциональных показателей студенток специального отделения.

Организация исследования осуществлялось со студентами спец. отделения Московского государственного юридического Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА) в возрасте 17-21 года.

Предмет исследования – выявление динамики психофизического развития студентов спец. отделения.

Методы исследования: педагогические наблюдения, анализ и обобщение литературных источников, определение физического развития и функционального состояния студентов, определение физической работоспособности по тесту PWC 170 и определение личностных особенностей свойств нервной системы.

Исследуя морфо-функциональные показатели у студенток с различными заболеваниями, нами выявлены некоторые различия по отдельным показателям между студентами с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (1 группа), студентами с заболеваниями сердечно сосудистой системы (ССС, 2 группа) и студентами с заболеваниями глаз.

Было выявлено, что морфо-функциональные показатели студенток во всех группах ниже уровня нормы. Но студентки 1-ой группы с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, имеют более высокие результаты по некоторым показателям, относительно студенток 2-й и 3-й групп, с заболеваниями ССС, глаз.

По ряду функциональных показателей студентки 3-ей группы имеют самые низкие показатели, относительно 1-ей и 2-ой групп (ЖЕЛ, жизненный индекс, весоростовой показатель, силовой индекс).

Студентки всех групп имеют только удовлетворительные оценки по индексу Руффье и ортостатической пробе. Но в этих пробах студентки 3-ей группы имеют более высокие показатели, относительно студенток 1-ой и 2-ой групп.

Показатели PWC 170 также снижены у студенток всех трех групп, причем самые низкие у студенток 2-ой группы с заболеваниями ССС. Сниженные показатели PWC 170 несомненно подтверждают то, что полученные низкие показатели физической

работоспособности, зависят от сниженного функционального состояния ССС студенток этой группы.

При проведении теста PWC 170, мы определяли функциональный возраст студенток специального отделения. Так, если у студенток средний паспортный возраст равен 17,5 лет, то сравнивая показатели должных величин МПК в соответствии с полом и массой тела, оказалось, что средний функциональный возраст у студенток равен 41 году. Это вызывает удивление и неподдельный интерес у студенток. Задают вопрос: «А как это исправить?» На наш взгляд эти данные могут явиться одним из мотивационных факторов, приобщающих студентов к физической культуре, что в дальнейшем также будет являться предметом нашего исследования.

Выводы. Полученные результаты исследования позволяют констатировать, что большинство студентов специального отделения имеют показатели функционального состояния основных систем организма ниже уровня нормы. Большинство из них неадекватно реагируют на предложенные нагрузки.

Функциональное состояние основных систем при различных заболеваниях оказалось сниженным в разной степени.

Инновационным подходом к управлению учебно-тренировочным процессом со студентами спец. отделения, независимо от структуры заболеваний, является концепция разработки индивидуально- типологических программ, включающих весь комплекс решения задач специального физического воспитания.

Полученные результаты позволяют нам на дальнейшие исследования по выявлению связей и отношений между показателями психофизического развития в зависимости от структуры заболеваний.

Коришнова О. С.
старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта
НГУЭУ, г.Новосибирск. Россия

ОСОЗНАННОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ПРИВЫЧЕК СТУДЕНТАМИ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ВУЗА

Сохранение здоровья - это забота не только людей старшего и среднего возраста, но и молодежи. Чем раньше студенты поймут современную тенденцию самостоятельно сохранять и преумножать свое физическое и ментальное здоровье, тем качественнее будут эти результаты. Пандемия 2019-20 года показала всем насколько мы не застрахованы от потери своего здоровья, а значит и ресурса жизни. Обучение в вузе – шаг в самостоятельность студенческой молодежи. Конечно, на этом этапе для них первостепенно получение образования - современной специальности и начало карьеры. Не многие задумываются о своем физическом состоянии и жизненном ресурсе, в этом смысле. Поэтому задача преподавателей кафедры физического воспитания и спорта помочь им правильно сформировать потребности в сохранении своего здоровья, дать методические инструменты для этого и научить профилактировать заболевания с учетом их профессиограммы. И чтобы понять в каком направлении работать преподавателям кафедры ФВиС, мы регулярно проводим различные исследования.

Актуальность. Здоровье — это одна из важнейших составляющих жизни каждого человека. Именно здоровье является показателем эффективной трудовой деятельности и активности человека. Без него невозможно достижение высот в карьере и учебе, преодоление трудностей на жизненном пути. При укреплении и поддержании здоровья на хорошем уровне оно подарит возможность продуктивно и качественно жить и работать на протяжении долгого времени. Преподавателями кафедры ФВиС было инициировано исследование на тему: осознанное формирование витальных привычек студентами нашего

вуза. В нем приняли участие студенты 1 и 2 курса Новосибирского государственного университета экономики и управления. На сегодняшний день у студентов наблюдается снижение двигательной активности, что способствует ухудшению их здоровьесформирующего потенциала.

Цель исследования. Выяснить насколько студенты заинтересованы в сохранении своего здоровья, и какие факторы, по их мнению, влияют на поддержание своего физического состояния на хорошем уровне. Какие возможности они для этого используют. Важно, чтобы они понимали, что дисциплина физическая культура в вузе имеет практическое применения на протяжении всей жизни. Движение, влияет на здоровье и служит показателем физического состояния. Результаты помогут преподавателям нашей кафедры содействовать студентам в их желании сохранить жизненно необходимые функции организма для дальнейшей трудовой деятельности и активной жизни. Найти возможности, донести до понимания, какие профессиональные заболевания они могут получить и как их предупредить. А также сформировать двигательный стереотип, необходимый и достаточный для хорошего физического здоровья.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании приняли участие более 300 человек в возрасте 18-20 лет. Из них 40,3 % юноши и 59,7% девушки. У нас так называемый «женский» вуз, базовое образование экономическое, поэтому в исследовании большая часть девушек. Для начала были выявлены приоритеты среди молодежи разного возраста (1-3 курс) и разного пола. Студенты, в целом ориентированы на свое здоровье. Так же высокие получены показатели в заинтересованности развития личности, а это их ментальное здоровье.

Были проведены опросы по первичным витальным потребностям среди наших респондентов. В частности, на вопрос о здоровой еде; девушки ответили, что они редко 54% так утверждают едят не полезные продукты. Юноши ответили, что редко 49%. Никогда не употребляют вредную еду 8% юношей и девушек. И в категории часто оказалось 38% девушек и 43% юношей. И это не малый процент. Над которым можно работать с целью его снижения.

Так же были заданы вопросы по соблюдению циркадных ритмов. Результаты были тоже не утешительные. Девушек 72% ложатся спать после 24.00 и 56% юношей. Ложатся спать до полуночи только 9% девушек и 20 % юношей. У молодежи нет понимания как позднее засыпание влияет на их восстановление и здоровье в целом.

Очень интересные получились результаты опроса на предмет: что готовы изменить, чтобы улучшить свое самочувствие и здоровье. Ничего не хотят менять 4% девушек и 10 % юношей. Избавится от вредных привычек готовы 17% девушек и 12 % юношей. Понимают, что надо добавить физической активности 37% девушек и 27% юношей. Изменить питание считают обязательным 45% и 20% соответственно.

В принципе, можно сказать что студенты ориентированы на свое здоровье и знают, что на него влияет. Но применять эти знания и делать конкретные шаги они пока не заинтересованы.

Заключение. Результаты полученного исследования были проанализированы и доведены в виде презентации, наглядно, на студенческой конференции для самих респондентов. Преподаватели кафедры на методических занятиях акцентировали свое внимание на конкретных рекомендациях для студентов, которые влияют на качество жизни сейчас. И будут в дальнейшем влиять на их карьеру. Влияние физической нагрузки благотворно сказывается на физическое состояние и успеваемость студентов. Применяемая методика физического воспитания в вузах решает поставленные перед ней задач, по оздоровлению молодежи. Имея богатый воспитательный опыт и спортивные традиции на кафедре физического воспитания и спорта, мы надеемся, что к моменту выпуска наши студенты будут владеть навыками здоровьесбережения. И смогут работать качественно и плодотворно, строить свою карьеру вести активный образ жизни.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Аннотация: В настоящей статье сформулированы основные принципы деятельности преподавателя физической культуры в инклюзивных группах Карагандинского технико-строительного колледжа. Представлены приемы, методы, рекомендации для организации работ с детьми с ограниченными физическими возможностями.

Ключевые слова: здоровье сберегающие технологии, адаптивная программа, ограничения по здоровью, визуальный контроль, инклюзивная группа.

В основные приоритеты социальной и экономической политики Республики Казахстан включено распространение стандартов здорового образа жизни. Формированию здорового образа жизни способствует создание условий для занятий физической культурой и спортом различных групп населения.

Интеграция людей с ограниченными возможностями в общество может осуществляться только через их всестороннее развитие и включение в разнообразную социально значимую деятельность. Активизация работы с детьми с особыми образовательными потребностями (ООП) средствами физической культуры и спорта имеет большое социальное значение и способствует гуманизации самого общества.

Важным документом в развитии физической культуры и спорта людей с ограниченными возможностями является Конвенция ООН о правах инвалидов, принятая Генеральной Ассамблеей ООН 13 декабря 2006 года и вступившая в силу 3 мая 2008 года [1].

Программа обучения детей с ограниченными физическими возможностями (ОФВ) по физической культуре должна с одной стороны, включать в себя занятия, направленные на повышение уровня общего физкультурного образования и оздоровления детей, достижение гармоничности в физическом развитии, развитие физических качеств и двигательных навыков, характерных для будущей профессии (с учетом индивидуальных особенностей физического развития), с другой – рекреационные, которые проводятся с целью восстановления сил, разгрузки и переключения детей с отклонениями в состоянии здоровья на другие виды деятельности, интересный досуг и общение. А самое важное, программа должна создавать благоприятные условия для развития личности [2].

Занятия по физической культуре с обучающимися с ОФВ требуют специального подхода и технологий. В Карагандинском технико-строительном колледже (КТСК) для таких обучающихся была создана программа по адаптивной физкультуре, в которой учитываются различные отклонения в состоянии психосоматического здоровья детей.

К таким отклонениям относятся:

- нарушение восприятия (не слышащие и слабослышащие, незрячие и слабовидящие);
- нарушение функций опорно-двигательного аппарата;
- задержка психического развития;
- выраженные расстройства эмоционально-волевой сферы и поведения;
- нарушение речи;
- сложные комбинированные недостатки развития.

К общим недостаткам развития, характерным для всех категорий детей с ОФВ относятся:

- замедленное и ограниченное восприятие;
- недостатки развития моторики;

- недостатки речевого развития;
- недостатки развития мыслительной деятельности;
- недостаточная, по сравнению с обычными детьми, познавательная активность;
- недостатки в развитии личности [3].

При составлении адаптивной программы по предмету «Физическая культура» в колледже все эти особенности были учтены.

Основными принципами, которыми необходимо руководствоваться при работе с таким контингентом, являются:

- обеспечение здоровьесберегающих условий (оздоровительный режим, укрепление физического и психического здоровья, соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм);
- подбор комплекса упражнений в соответствии с диагнозом;
- строгое нормирование физической нагрузки, требующей максимального физического усилия;
- визуальный контроль за состоянием обучающихся во время занятий;
- обеспечение участия всех детей с ОФВ, независимо от степени выраженности нарушений их развития, вместе с нормально развивающимися детьми в спортивно-оздоровительных мероприятиях [4].

В связи с вышесказанным, в начале учебного года преподаватели физической культуры, совместно с медицинским сотрудником колледжа, проводят в группах мониторинг с составлением разработанной мониторинговой карты с целью выявления детей с ОФВ. В карту вносятся как основной диагноз, сопутствующие заболевания, так и рекомендации врача по физической нагрузке.

Важным при занятиях физической культурой является социализация детей с ограниченными физическими возможностями и повышение уровня качества их жизни через участие в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, стремление к максимально возможной самореализации в одном из видов адаптивного спорта [5]. С этой целью также проводится мониторинг и составляется «Мониторинговая карта спортивной деятельности группы».

Для занятий в группах, где обучаются дети с ОФВ или в инклюзивных группах, журнал учета занятий имеет специальную форму, разработанную преподавателями физической культуры колледжа. В этом журнале у преподавателя следующие сведения:

- общие сведения о студентах с указанием диагноза, сопутствующими осложнениями и рекомендациями врача по физической нагрузке;
- примерная схема внешних признаков утомления;
- некоторые патологические состояния, возникающие при занятиях физическими упражнениями и первая доврачебная помощь;
- тесты для определения уровня функционального состояния организма.

Из существующих, наиболее применимых тестов, используются такие, как проба Генча, проба Штанге, Мартинэ-Кушелевского, ортостатическая проба, метод индексов.

Основным механизмом осуществления оздоровления, развития физических качеств и двигательных навыков, характерных для будущей профессии является адаптивная программа. Базовая и вариативная части программы по «Физической культуре» пересмотрены и разработана адаптивная, которая включает такие разделы, как лечебная гимнастика, дыхательная гимнастика, кинезитерапия, йоготерапия, подвижные игры.

В ходе занятий преподаватели осуществляют контроль за состоянием обучающихся по внешним признакам. В начале и в конце занятий проводится пульсометрия.

Во время занятий предупреждается любая эмоциональная перегрузка. Каждому обучающемуся обеспечивается посильная двигательная активность.

Критерием эффективности освоения адаптивной программы по физической культуре являются тестовые задания, которые проводятся ежемесячно и вносятся в

«Индивидуальную карту тест-нагрузок для оценки динамики развития физических качеств обучающегося.»

Тестовые задания разрабатываются с учетом диагноза, сопутствующих осложнений, индивидуальных особенностей и физической подготовленностью обучающихся (быстрота, координация, выносливость, сила, силовая выносливость, скоростно-силовые качества, оперативность памяти и т.д.)

Особенностями построения образовательного процесса являются:

- направленность на коррекцию основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и т.д.), коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений;

- профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;

- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических качеств и способностей.

Основными формами образовательного процесса являются: групповые и индивидуальные, теоретические и психологические занятия, самоподготовка [6].

Из опыта работы с детьми с ОФВ можно сделать следующие выводы:

- учитывая специфику работы в инклюзивных группах, количество одновременно обучаемых не должно превышать 8 человек;

- при планировании занятий для детей с ограничением по слуху и речи необходим большой объем упражнений на координацию движений и внимания, пространственную ориентировку, развитие оперативной памяти, согласованность и ритмичность движений, выполнение упражнений дыхательной гимнастики;

- при планировании занятий для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата - на координацию движений и ориентировки в пространстве, формирование равновесия, правильной осанки, упражнений на расслабление;

- для детей с синдромом Дауна и аутистов одним из эффективных средств физического воспитания является подвижная игра;

- для успешного оздоровления и приобретения навыков физической подготовки необходимо наличие в учебном заведении зала адаптивной физкультуры.

Список литературы:

1. Конвенция о правах инвалидов (Нью-Йорк, 13 декабря 2006 года) // http://online.zakon.kz/m/document/?doc_id=30366106

2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: учебное пособие для студентов высших учебных заведений /А.А.Дмитриев.-М.;Академия,2022.-235с.

3. Дмитриев А.А.О некоторых проблемах интегрированного обучения детей с особыми образовательными потребностями// Дефектология.2015№4.с.4-9.

4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник.Т.2;/ Дефектология С.П.Евсеев,- М.,2019,-448с.

5. Евсеев С.П. Адаптивный спорт/ С.П. Евсеев, Ю.А. Бриский, А.В. Передерий,- М.;Спорт, 2020.-316с.

6. УфимцевЛ.П. Психолого-педагогические основы коррекции психофизического развития детей-инвалидов средствами физвоспитания (методическое пособие)/Л.П.Уфимцев, Н.И.Венсловене Т.М.Гаврилова; -М.; Спорт; 2013,-98с.

Кунапиянова Б. А.
студентка 1 курса общей медицины
научный руководитель: Фадеева О. Ю. к.п.н. доцент
Рахметова Г. Н., Переверзева Н. В.
лекторы центра физического здоровья
КазНМУ им.С.Д.Асфендиярова

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Аннотация: Сахарный диабет - это эндокринологическое заболевание и/или нарушение обмена веществ с глобальной распространенностью и заболеваемостью. Высокий уровень глюкозы в крови являются симптомом сахарного диабета, как следствие недостаточной секреции инсулина из поджелудочной железы или плохая инсулин-направленная мобилизация глюкозы клетками-мишенями. В данной статье рассматривается влияние сахарного диабета на занятия спортом.

Ключевые слова: люди с сахарным диабетом, сахар в крови, сахарный диабет, спорт, спортсмен-диабетик.

Abstract: diabetes Mellitus is an endocrinological disease and / or metabolic disorder with a global prevalence and incidence. High blood glucose levels are a symptom of diabetes mellitus, as a result of insufficient insulin secretion from the pancreas or poor insulin-directed glucose mobilization by target cells. This article examines the impact of diabetes on sports.

Keywords: people with diabetes, blood sugar, diabetes, sport, diabetic athlete.

Нормальное производство и действие инсулина имеют ключевое значение для "правильного" ответа на нагрузку от метаболизма. Однако, человек, страдающий диабетом, может достичь восхитительного уровня физических достижений, и выдающиеся примеры этого факта можно найти во многих видах спорта. Одним из самых впечатляющих из этих спортсменов является Стивен Редгрейв, обладатель золотых медалей Великобритании по академической гребле на пяти Олимпийских играх подряд с 1984 по 2000 год. У него был диагностирован диабет примерно за два года до Олимпийских игр 2000 года в Сиднее.

Спортсмены с СД первого типа, достигшие превосходных результатов, установили подходящие им схемы углеводного питания и ввода инсулина. Ясно, что это все индивидуальные методы проб и ошибок, при изменении диеты и введения инсулина, должны применяться, если такой спортсмен действительно хочет установить надежный контроль уровня глюкозы.

Фактически, неясно, сколько спортсменов имеют СД второго типа, возможно потому, что регулярные физические упражнения улучшают выработку инсулина в такой большой степени, что начинающий спортсмен с СД второго типа просто преодолевает болезнь, что она становится не такой очевидной.

Существует серьезный пробел в знаниях - это непонимание того, как диабет влияет на восстановление после спортивных занятий. Наблюдения показывают, что спортсмены, страдающие диабетом, занимающиеся футболом, плаванием и легкой атлетикой, могут не выздоравливать так быстро, как их товарищи по команде, не страдающие диабетом. Это может быть связано с тем, что разложение гликогена, хранящего глюкозу в мышцах и печени после тренировки, происходит медленнее у людей с диабетом.

Таким образом, эти спортсмены не могут полностью восстановить гликоген перед следующей тренировкой или игрой.

Еще одна задокументированная проблема – отсроченная гипогликемия. Это явление может происходить через 4–48 часов после тренировки. Отсроченная гипогликемия, возникающая в ночное время, может нарушать сон, что может способствовать продолжительной усталости во время тренировочного сезона.

Вспомогательный персонал спортивной команды должен знать, где их спортсмены с диабетом хранят инсулин и шприцы. Они также должны иметь источник простых углеводов, легко доступных для спортсменов-диабетиков. Хорошо действуют таблетки глюкозы и спортивные напитки, содержащие углеводы и электролиты. Некоторые спортсмены-диабетики с инсулиновой помпой, которые занимаются контактными видами спорта, предпочитают снимать помпу во время тренировки или игры, и это требует очевидных мер предосторожности с точки зрения защиты помпы от несанкционированного доступа со стороны других лиц, защиты от кражи и непреднамеренного повреждения на обочине.

Что касается веса и строения тела, преимущества регулярных физических нагрузок не совсем одинаковы для людей с СД второго типа и людей с СД первого типа. Например, существует сильная тенденция, обусловленная генетической предрасположенностью, у людей с СД второго типа, но не СД первого типа, к ожирению. Одним из потенциальных положительных результатов регулярных упражнений является то, что дополнительная энергия, расходуемая во время, и после упражнений, может помочь людям с СД второго типа контролировать чрезмерное увеличение веса. Однако потеря веса только за счет упражнений обычно незначительна, и упражнения более эффективны для этого результата в сочетании с низкокалорийной диетой. Поскольку инсулин необходим для поддержания мышечной массы, люди с СД первого типа могут увеличивать относительное накопление жира, в то время как общая масса тела остается постоянной. В целом люди с диабетом 1-го типа могут заниматься любыми видами спорта, при контроле за уровнем сахара в крови.

Физическая активность снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, а также многих вторичных заболеваний, связанных с диабетом. Также спорт помогает снизить массу тела и надолго удержать достигнутый результат.

При наличии инсулинорезистентности регулярная физическая активность повышает чувствительность клеток организма к инсулину. В итоге может улучшиться также долговременный показатель содержания сахара в крови (гликированный гемоглобин, HbA1c).

При занятии лечебной физкультурой улучшается:

- физическое и психическое состояние;
- нормализует обмен веществ и кровяное давление;
- способствует снижению веса;
- тренирует сердечно-сосудистую систему;
- улучшает показатели липидного обмена (холестерин и др.);
- снижает уровень сахара в крови;
- повышает чувствительность клеток к инсулину.

В сумме эти факторы создают значительный эффект в плане компенсации диабета. Полезна физическая нагрузка больным с диабетом 1 и 2-го типов, особенно у которых наблюдается снижение чувствительности периферических тканей к инсулину. Нередко благодаря регулярным занятиям гимнастикой, спортом уровень глюкозы в крови удается приблизить к норме.

При выполнении физических нагрузок необходимо учитывать несколько особенностей: на первых порах занятий спортом, при диабетических осложнениях, декомпенсированном диабете физические нагрузки должны быть обязательно согласованы с лечащим врачом. (возможно эти обстоятельства станут противопоказанием для занятий спортом).

Использованные источники

1. Учебник анатомии издание 2021 г.;
2. «Научно-практический электронный журнал Аллея Науки» №9(48) 2020 Alley-science.ru;
3. Андреева Л.П. и др. Диагностическое значение белка при сахарном диабете. // Советская медицина. 1987. № 2. С. 22-25;

4. Балаболкин М.И. Сахарный диабет. М.: Медицина, 1994. С. 30-33;
5. Беловалова И.М., Князева А.П. и др. Изучение секреции гормонов поджелудочной железы у больных с впервые выявленным сахарным диабетом. // Проблемы эндокринологии. 1988. № 6. С. 3-6.

*Куншашов А.М. аға оқытушы
Кайназаров Н.Д. оқытушы магистр
дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі кафедрасы
Темиргалиева А. Д. 2 курс студенті/бакалавр
дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі кафедрасы
Ақтөбе өңірлік университеті. Қ. Жұбанова, Ақтөбе қаласы, ҚР*

ЖОО СТУДЕНТТЕРІНДЕ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Аннотация. Мақалада мотор қызметінің мәдениетін қалыптастыру мәселелері талданады, бұл университеттегі дене тәрбиесінің мақсатты жүйесі аясында жүзеге асырылатын үздіксіз процесс. Сондықтан денсаулықты нығайту факторы ретінде қозғалыс белсенділігін дамыту, ең алдымен, адам еңбек нарығында өз қызметтерін ұсынатын жаңа әлеуметтік-экономикалық жағдайларға қатысты дамып келе жатқан тұлғаның мүдделерін әлеуметтік қорғау ретінде қарастырылуы керек.

Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік мемлекеттік университетінің оқу қызметінің сипаты мен шарттарына қойылатын студенттердің жеке басына қойылатын талап денсаулықты сақтау және нығайту жүйесін қалыптастырудың негізгі факторы болып табылады. Жастар ортасында салауатты өмір салтын қалыптастыру - қазіргі қоғамның өмір салтының көптеген компоненттерін қамтитын және жастар өмірінің негізгі салалары мен бағыттарын қамтитын күрделі жүйелік процесс.

Салауатты өмір салты-бұл адамның денсаулығы үшін қоршаған өмір сүру жағдайларын қалай жүзеге асыратынын көрсететін көрсеткіш. Салауатты өмір салтының компоненттері: жеткілікті қозғалыс белсенділігі; қатаю; ұтымды тамақтану; күн тәртібін сақтау; жеке гигиена; жаман әдеттерден бас тарту

Түйінді сөздер: кәсіпқойлық, дене шынықтыру, спорт, құндылық, тұлға, жаттығу

Мотор қызметінің мәдениетін қалыптастыру ЖОО-да дене тәрбиесінің мақсатты жүйесі шеңберінде жүзеге асырылатын үздіксіз процесс болып табылады. Сондықтан денсаулықты нығайту факторы ретінде қозғалыс белсенділігін дамыту, ең алдымен, адам еңбек нарығында өз қызметтерін ұсынатын жаңа әлеуметтік-экономикалық жағдайларға қатысты дамып келе жатқан тұлғаның мүдделерін әлеуметтік қорғау ретінде қарастырылуы керек. Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік мемлекеттік университетінің оқу қызметінің сипаты мен шарттарына қойылатын студенттердің жеке басына қойылатын талап денсаулықты сақтау және нығайту жүйесін қалыптастырудың негізгі факторы болып табылады. Жастар ортасында салауатты өмір салтын қалыптастыру - қазіргі қоғамның өмір салтының көптеген компоненттерін қамтитын және жастар өмірінің негізгі салалары мен бағыттарын қамтитын күрделі жүйелік процесс.

Салауатты өмір салты-бұл адамның денсаулығы үшін қоршаған өмір сүру жағдайларын қалай жүзеге асыратынын көрсететін көрсеткіш. Салауатты өмір салтының компоненттері: жеткілікті қозғалыс белсенділігі; қатаю; дұрыс тамақтану; күн тәртібін сақтау; жеке гигиена; жаман әдеттерден бас тарту [1,83-бет].

Жеке тұлғаның салауатты өмір салтын қалыптастыру кезінде оның интеллектуалды, эмоционалды-ерікті және практикалық қызметіне педагогикалық әсер етудің теңдестірілген жүйесін қамтамасыз ету қажет. Жеке тұлғаның салауатты өмір салтын қалыптастыру қарқындылығы құндылық бағдарларының жоғарылауына, физикалық және рухани жетістіктер туралы ақпарат алуға байланысты артады [3,б.125-126]. Көптеген жағдайлар

жастардың салауатты өмір салтын ұстануына әсер етеді. Бұл өмірдің негізгі салаларында (оқу, еңбек, отбасылық - тұрмыстық, бос уақыт) салауатты өмір салтын жүргізуге және жүзеге асыруға мүмкіндік беретін объективті әлеуметтік, әлеуметтік-экономикалық жағдайлар және жастардың саналы белсенділігін осы өмір салтына бағыттайтын құндылық қатынастар жүйесі. Дене тәрбиесі жүйесін жетілдіру, оны жаңғыртудың, қарқындатудың, оңтайландырудың әртүрлі тәсілдері студент жастардың салауатты өмір салтын қалыптастырудың ең тиімді нысаны мен әдісі болып табылады. Қазіргі уақытта өскелең ұрпақтың денсаулығын сақтау мәселесі педагогикалық деп танылады деп айтуға болады [4, 96-бет].

Студенттерді сабаққа ынталандыру-жұмыстың барлық кезеңдерінде мұғалімнің маңызды міндеті. Мотивация – бұл олардың маңызды жеке құндылық бағдарларына, мақсаттарына, мүдделеріне әсер ету, спортта ғана емес, өмірде де өзін-өзі жүзеге асыруға жағдай жасау, жалпы құзыреттілікте мәлімделген дене шынықтырудың жұмыс бағдарламаларының құндылық көзқарастары толығымен ықпал етеді. Мысалы, денсаулықты нығайту үшін дене шынықтыру әдістерін дербес, әдістемелік тұрғыдан дұрыс пайдалану құралдарына ие болу, толыққанды әлеуметтік және кәсіби қызметті қамтамасыз ету үшін дене шынықтырудың тиісті деңгейіне жетуге дайын болу [5, С.168-169].

Сонымен бірге мұғалімнің өзі кәсіби денсаулық мәдениетінің жоғары деңгейіне ие болуы керек. Мұғалімнің кәсіби Денсаулық мәдениеті деп біз денсаулыққа кәсіби құндылық ретінде қарауды, оны кәсіби денсаулықты қалпына келтіру, қолдау және дамыту тәсілдерінің жиынтығын меңгеруді, өз денсаулығы мен оқушыларының денсаулығын сақтай және қалыптастыра отырып, тиімді білім беру процесін құра білуді қамтитын тұтас жеке және кәсіптік білім беруді түсінеміз.

Салауатты және қауіпсіз өмір салты мәдениетін қалыптастыру студенттердің физикалық, психологиялық денсаулығын сақтау мен нығайтуды қамтамасыз ететін білімді, көзқарастарды, жеке бағдарлар мен мінез-құлық нормаларын қалыптастырудың кешенді бағдарламасы болуы керек.

Салауатты және қауіпсіз өмір салты мәдениетін қалыптастыру бағдарламасы мыналарды қамтамасыз етуі тиіс:

- студент жастардың өз денсаулығына қамқорлық жасауға деген ұмтылысын ояту;
- дұрыс тамақтануға деген көзқарасты қалыптастыру;
- темекіге тартылуға қарсы тұру дағдыларын қалыптастыру
- темекі шегу және алкогольді және басқа заттарды қолдану;
- студенттердің денсаулығына теріс қауіп факторлары туралы білімді қалыптастыру (қозғалыс белсенділігінің төмендеуі, темекі шегу, алкоголь, есірткі, жұқпалы аурулар);
- жеке гигиена дағдыларын қолдану негізінде студенттің өз денсаулығын өз бетінше қолдауға дайындығын дамыту қажеттілігін қалыптастыру.

Салауатты өмір салты туралы оқу материалы мұғалім мен студенттің өзара әрекеттесуі арқылы ұсынылуы мүмкін және салауатты өмір салтының негіздеріне арналған дәрістер, дәрістер-әңгімелер, пікірталастар түрінде жүзеге асырылады. Арнайы курстың теориялық бөлімінде негізгі ұғымдарға анықтама беріңіз: "денсаулық", "салауатты өмір салты", "салауатты өмір салтын құрайтын", дене шынықтыру сабақтарының денсаулығы үшін маңызы, олардың мазмұнын түсіну және денсаулық пен салауатты өмір салтының адам өміріндегі маңыздылығын түсіну.

Бағдарламаның мақсаты бүкіл оқу кезеңінде студенттердің денсаулығын қамтамасыз ету, сақтау және нығайту болып табылады.

Жалпы міндеттерді шешу ағзаның оқу қызметі мен қоршаған ортаның қолайсыз факторларының әсеріне төзімділігін арттырумен, психофизикалық жағдайды оңтайландырумен, ауруларға төзімділікті арттырумен байланысты.

Сауықтыру мақсатында қолданылатын негізгі құралдар: дене жаттығулары, табиғаттың сауықтыру күштері, гигиеналық факторлар, ұтымды тамақтану.

Білім беру ортасында салауатты өмір салты бойынша профилактикалық жұмыс жүргізу мақсатында:

- студенттерді салауатты өмір салты әдістері туралы хабардар ету;
- дене тәрбиесінің білім беру бағытын күшейту;
- студенттерді салауатты өмір салтымен таныстыруға ықпал ететін әртүрлі формалар мен әдістерді қолдану;

Қазіргі тәжірибеде моторлық белсенділік мәдениетінің құндылықтарымен таныстыру теріс аспектке ие деп айту керек, өйткені ол дене шынықтыру саласындағы білім беру процесі арқылы емес, ашық моторлы "сүйреу", мәжбүрлеу және осындай негізде жүйелі іс-әрекетке дағдыландыру әрекеттері арқылы жүзеге асырылады. Мұндай тәсілдерді жүзеге асыру, сайып келгенде, дене шынықтыру саласындағы Білім негізгі функциялардың бірін – дене шынықтыру білімінің негіздерін қалыптастыруды орындамайтындығына әкелді. Оларды жұмыс қабілеттілігінің жоғары деңгейін дамыту және қолдау, өз денесінің жағдайын оңтайландыру, жеке өмір бойы физикалық жаттығулардың тәуелсіз сабақтары процесінде денсаулықты нығайту жолдарында шығармашылық қолдану тәсілдеріне үйрету.

Осыған сүйене отырып, кәсіптік білім беруде студенттің салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселесі жастарды салауатты өмір салтының әртүрлі түрлерімен айналысуға тартудың жаңа тиімді түрлерін одан әрі дамытуды талап етеді. Денсаулықты қалпына келтіру және нығайту үшін дене шынықтыру сабақтарында салауатты өмір салтының дәстүрлі және дәстүрлі емес әдістерін белсенді қолданған жөн.

Список использованной литературы

1.Бородюк, Т.М. О методологических подходах к изучению и формированию здорового образа жизни населения // Гигиена и санитария журнал. - 1991. - С. 83-89.

2.Герасимова, И.А. Формирование физической культуры и здорового образа жизни у студентов высших учебных заведений на основе их личностной самооценки. [Текст] / И.А. Герасимов - М: 2000.

3.Красноперова, Н.А. Педагогическое обеспечение формирования ЗОЖ студента // Теория и практика физической культуры. -2005. -№ 6. - С. 123-127.

Лакейкина И.А.

*ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт»
ФГБОУВО Астраханского государственного технического университета,*

г. Астрахань, Россия

Буров А.Э. профессор, д.п.н., профессор

Аралбаев А.С. к.п.н., профессор,

*заведующий кафедрой физической культуры и начальной военной подготовки, НАО
«Атырауский университет имени Халела Досмухамедова», г. Атырау, РК*

ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА СТУДЕНТОВ, СВЯЗАННЫХ С КОМПЬЮТЕРНОЙ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

Введение. Компьютер и мобильный телефон являются необходимыми атрибутами жизни современного человека, а вместе с новыми технологиями прежние увлечения людей выходят на более высокий уровень [1 - 81]. Одним из наиболее ярких примеров этого явления стало появление компьютерных игр. Несмотря на неоспоримые преимущества компьютеризации, возникло множество психологических, педагогических, эргономических и гигиенических проблем, которые проявляются в виде новых форм зависимого поведения, так называемых компьютерных аддикций [2 - 16].

Устойчивые проявления компьютерных зависимостей негативно воздействуют на реализацию эмоционально-познавательных интересов и взаимоотношений аддиктов, а именно, снижается потребность в межличностных контактах со сверстниками,

формируется невротическая аддиктивная личность. Это явление признано одним из самых разрушительных при формировании личности молодого поколения [3 – 110].

С учетом актуальности выявленной тенденции в Астраханском государственном техническом университете было проведено (совместно с Атырауским университетом им. Х. Досмухамедова) исследование по изучению распространенности интернет-зависимости среди студентов-первокурсников. Выявлены пользователи с компьютерной зависимостью. Далее была определена целевая аудитория первокурсников со склонностью к зависимости от компьютерных игр. Для этого с помощью специализированной диагностической методики Такера было проведено итоговое анкетирование среди отобранного контингента интернет-зависимых студентов с целью выявления наличия изучаемых симптомов зависимости. В дальнейшем все исследования проводились только со студентами мужского пола. На основании интерпретации результатов примененной методики все испытуемые в зависимости от итоговых показателей были разделены на три диагностические группы, а именно: пользователи, не склонные к компьютерной игровой зависимости; группа «риска» – пользователи с повышенным интересом к компьютерным играм; группа «зависимых» – пользователи со стойкими признаками зависимости от компьютерных игр [4 – 166].

Материалы и методы исследования.

Известно, что лица со стойкими проявлениями компьютерной игровой зависимости характеризуются наличием специфических психологических особенностей, которые являются достаточно устойчивыми маркерами изменения психоэмоционального состояния человека [5 - 40]. Поэтому одной из важнейших задач исследования было изучение особенностей психологического статуса студентов, склонных к компьютерной игровой зависимости.

Исследовались следующие психологические характеристики: личностная и ситуационная (реактивная) тревожность; особенности межличностного общения; уровень выраженности агрессивности; склонность к риску; самооценка личности.

Тестирование во всех группах испытуемых проводилось с использованием аппаратно-программного комплекса «Спортивный психофизиолог» (№ 2010617789), включающего набор общепринятых тестов и методик, комплексно оценивающих различные аспекты психологической структуры личности.

Результаты и их обсуждение.

В целом в начале исследования по большинству оцениваемых характеристик наблюдается очевидная разница в количественных показателях студентов исследуемых трех групп.

По оценке личностной тревожности можно констатировать наличие наивысшего уровня этого состояния в группе «зависимых» студентов $47,3 \pm 1,5$. В группе «риска» полученные значения соответствуют «среднему» уровню $43,6 \pm 1,4$, несмотря на отсутствие достоверных различий между группами ($p > 0,05$). Статистически значимая разница показателей личностной тревожности выявлена между группой «независимых» $34,7 \pm 1,9$ и группами «зависимых» и «риска» в пользу адаптированных студентов ($p < 0,01$; $0,05$).

Высокие значения личностной тревожности в группе «зависимых» студентов предполагают наличие устойчивого чувства тревоги в ситуациях, требующих осознанных и объективных действий и адекватного реагирования на вновь возникающие ситуации. Высокие титры личностной тревожности характеризуются также повышенной нервозностью, снижением нервно-психической устойчивости.

В отношении ситуационной (реактивной) тревоги наблюдается аналогичная ситуация. И хотя количественная степень выраженности состояния в проблемных группах несколько ниже, общая тенденция сохраняется полностью. То есть наибольшая разница в показателях ситуационной тревожности отмечается между «независимыми» группами $37,2 \pm 1,2$ и «зависимыми» $45,3 \pm 1,6$ ($p < 0,01$). Различия между группами «риска» $42,1 \pm 1,3$ и «независимыми» также значимы ($p < 0,05$), несмотря на то, что обе группы испытуемых находятся в зоне среднего уровня проявления.

Исследование особенностей межличностного общения в исследуемой выборке проводилось с использованием метода межличностных отношений Т. Лири по субшкале «негативизм» [6 - 28].

Известно, что для лиц с высокими баллами по шкале «негативизм» основной формой проявления негативизма, в том числе среди компьютерных геймеров, является вербальная агрессия. По результатам тестирования наиболее высокий уровень «негативизма» выявлен у испытуемых с проявлениями компьютерной зависимости $11,1 \pm 0,3$, при этом их средний групповой балл по этой шкале был достоверно хуже, чем в других исследуемых группах ($p < 0,01; 0,05$).

Анализ, проведенный в группе «зависимых» студентов, выявил следующее личностное распределение по степени выраженности межличностных отношений. В данной выборке лишь у 8,2% опитантов преобладают адаптивные формы поведения, а у большинства (62,4%) студентов наблюдаются признаки экстремального межличностного поведения. Несколько неожиданным является достаточно высокий процент студентов со стойкой формой экстремального поведения (29,4%).

По нашему мнению, личностные результаты оценки межличностных отношений в группе «наркоманов» объективно подтверждают наличие высокого уровня значимости изучаемой межличностной характеристики.

Далее в исследуемых группах с помощью теста самооценки психических состояний Айзенка был определен уровень выраженности агрессивности, которая по экспериментально доказанным данным, характерна для многих отклонений, в том числе компьютерных игровых зависимостей.

В выборке «зависимых» студентов выявленный уровень агрессивности достоверно превосходит другие группы ($p < 0,01$). Этот факт свидетельствует о том, что в данной выборке испытуемых устойчивы и часто используются более агрессивные формы реагирования.

Возможность осознанного стремления к рискованным действиям делает компьютерную игру привлекательной. Именно склонность к риску с мотивацией достижения конечной цели в виртуальном пространстве побуждает геймеров использовать в игре более опасные стратегии поведения. Однако в повседневной жизни, понимая несоответствие реальной и виртуальной реальности в невозможности повторения сюжета в случае неудачного результата, среди геймеров преобладают личности со средним уровнем риска.

В проведенном исследовании исследование готовности к риску в экспериментальных группах проводилось с использованием методики Шуберта. Полученные результаты в целом подтверждают описанные выше закономерности. Так, в группе компьютерных игроков зафиксирован «повышенный» уровень готовности к риску в отличие от «умеренного» уровня в группе без зависимости, причем эта разница в количественных показателях статистически значима ($p < 0,05$).

Одним из характерных признаков аддиктивного поведения является наличие неадекватной самооценки. Применительно к изучаемой нами зависимости именно компьютерные игры (ролевые игры, стратегии, головоломки и т.п.) предоставляют пользователю возможность самоутверждения и повышения самооценки, поскольку в виртуальном пространстве оценивается уровень игровых персонажей, а не личные способности и характеристики [9 – 14]. В проведенном исследовании самооценку определяли с помощью общеизвестной методики «Личностный дифференциал».

Индивидуальное соотношение в группе «зависимых» студентов показало, что в данной группе преобладают лица с неадекватным уровнем самооценки (88,7%) и подавляющее большинство количественной выборки с сильно завышенной самооценкой (70,1%). Преобладание студентов с неадекватно завышенной самооценкой, на наш взгляд, объясняет общий «высокий» уровень самооценки в группе. Наличие склонности к переоценке собственного «Я» может привести к созданию иллюзии исключительности,

превосходства, ограниченности в выборе поведенческих стратегий и, конечно, к трудностям реального межличностного общения.

Заключение. Подводя итог вышеизложенному, можно предположить, что студентов со стойкими признаками компьютерной игровой зависимости отличает наличие следующих психологических особенностей: высокий уровень личностной и ситуативной тревожности; повышенный уровень агрессивности; трудности в межличностных отношениях в виде негативизма; наличие повышенной готовности к рискованным стратегиям поведения в зависимости от игровой специфики игры.

Список литературы

1 Дроздикова–Зарипова А.Р., Валеева Р.А., Шакурова А.Р. Педагогическая коррекция компьютерной зависимости у подростков группы риска: теория, практика. - Казань: Издательство «Отечество», 2012. - 280 с.

2 Урсу А.В. Сверхценное увлечение компьютерными играми детей и подростков. Распространенность и клинико-психопатологические проявления: автореф. дис. канд. мед.наук 19.00.04 / А.В. Урсу ; ГБОУ ВПО Иван. гос. мед. акад. - Иваново, 2012. - 22 с.

3 Буров А.Э. Исследование коррекционного воздействия физической культуры на личностно-типологические особенности Интернет-зависимых студентов / А.Э. Буров, В.А. Кабачков // Ярославский педагогический вестник. – 2010. – № 2 (63) серия «Психолого-педагогические науки» – С. 110-115.

4 Лакейкина И. А. Выявление распространённости интернет-аддикций среди первокурсников - студентов технического вуза / И. А. Лакейкина, А. Э. Буров // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 1(81). – С. 163-166.

5 Егоров А.Ю., Кузнецова Н.А., Петрова Е.А. Особенности личности подростков с Интернет-зависимостью // Вопросы психического здоровья детей и подростков. –2005. – Т.5., №2. – С.20-27.

6 Корягина Т.М. Психологические предикторы интернет-зависимости студентов: автореферат дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Т.М. Корягина. - М., 2019. - 24 с.

Михайлова С.Н.

к.п.н., профессор

кафедры «Сценическая пластика и физическое воспитание»

КазНАИ им. Т. Жургенова

г.Алматы, РК

СПОСОБЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ПЕРИОД ПАНДЕМИЙ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы укрепления здоровья студентов, повышения физической подготовленности в период пандемии. Предлагаются способы поддержания двигательной активности студентов: занятия утренней гигиенической гимнастикой, физкультурные паузы, выполнение специальных дыхательных упражнений и физические упражнения в режиме кардио-тренировки.

Ключевые слова: студенты, пандемия, здоровый образ жизни, здоровье, двигательная активность, физические упражнения.

В марте 2020 года весь мир столкнулся с пандемией коронавируса (COVID -19). Обучение студентов сочной формы обучения было переведено в онлайн формат.

Длительное пребывание дома, малоподвижный образ жизни и низкий уровень физической активности отрицательно сказались на здоровье, уровне физической подготовленности и качестве жизни студентов.

Обучение при дистанционном обучении может вызвать дополнительный стресс и поставить под угрозу психическое здоровье молодых людей.

В данных условиях очень важно соблюдать здоровый образ жизни, который повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Основные факторы здорового образа жизни: рациональный режим труда и отдыха, полноценный сон, правильное питание с употреблением пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и микроэлементами и, конечно, двигательная активность.

Занятия физическими упражнениями помогут снять стрессы и сохранить здоровье в течение данного периода времени.

Ниже приводятся способы поддержания двигательной активности студентов в условиях дистанционного обучения.

Немаловажное значение для профилактики коронавируса имеет состояние дыхательной системы. Однако, как показала практика, студенты не знают как оценивать функциональное состояние дыхательной системы.

Для этого целесообразно использовать простые тесты: определение частоты дыхания в покое и задержка дыхания на вдохе.

Частота дыхания в норме составляет 16-20 раз в минуту. Подсчитывается количество дыхательных циклов (один цикл состоит из вдоха и выдоха). Желательно, чтобы частота дыхания в студенческом возрасте приближалась к нижней границе.

Задержка дыхания на вдохе наиболее просто можно определить при помощи пробы Штанге. Время, на которое человек может задержать дыхание, прямо пропорционально состоянию его здоровья.

Проба Штанге заключается в регистрации задержки дыхания после максимального вдоха. В норме она составляет 50-60 секунд (соответственно - девушки, юноши).

Частота дыхания и показатели задержки дыхания являются одними из важных симптомов при диагностике Коронавируса. Увеличение частоты дыхания в покое выше 24 раз в минуту и время задержки дыхания на вдохе менее 10 секунд являются тревожными сигналами и могут быть симптомами Коронавируса.

В связи с эпидемией коронавируса, студенты значительную часть времени проводят дома. В связи с этим наблюдается существенное снижение двигательной активности.

Чтобы провести это время с пользой и снизить риск заболеваний, целесообразно выполнять утреннюю гимнастику.

Утренняя гигиеническая гимнастика - средство оздоровления и физического воспитания людей, а также источник силы и бодрости. Благодаря ежедневным занятиям гигиенической гимнастикой усиливается кровообращение в мышцах, снижается артериальное давление, улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы, повышается функциональное состояние дыхательной системы, налаживается правильный обмен веществ, деятельность центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата.

Гигиеническая гимнастика положительно воздействует на психику человека, поддерживает бодрость, повышает уверенность в себе, улучшает настроение.

Целесообразно включать в утреннюю гимнастику дыхательные упражнения:

Также важно практиковать гимнастику Стрельниковой А.Н.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой была разработана как метод восстановления голоса, но рекомендуется и для общего оздоровления организма.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. основана на улучшении воздухообмена в легких. Приемы способствуют насыщению организма кислородом, но их также можно применять в качестве легкой гимнастики для поддержания мышечного тонуса. В упражнениях задействованы руки, ноги, шея, пресс, плечи, спина.

Гимнастику Стрельниковой называют парадоксальной, потому что вдох делается в момент движений, которые сжимают грудную клетку. В результате происходит тренировка мускулатуры органов дыхания. Выдох выполнять самопроизвольно, лучше через рот.

Основным элементом данной гимнастики является использование форсированного вдоха и вовлечение в процесс дыхания самой мощной дыхательной мышцы – диафрагмы. В процессе выполнения упражнений наблюдается полное диафрагмальное дыхание.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. улучшает обмен веществ и кровообращение, помогает очистить бронхи, уменьшить воспаление, повысить иммунитет для противостояния респираторным заболеваниям.

Физкультурные паузы в течение учебного дня призваны дополнить положительный эффект, полученный от утренней гимнастики, предупредить развитие утомления и поддержать работоспособность студентов на оптимальном уровне.

Очень полезно в период дистанционного обучения выполнять физические упражнения в режиме кардио-тренировки. Данные занятия можно проводить самостоятельно в домашних условиях.

Кардио-тренировка – выполнение упражнений в аэробном режиме. Основным источником энергии является кислород, поступающий в кровь из легких. При этом происходит усиление метаболизма при достаточно интенсивной работе сердца и легких. Продолжительность одной тренировки длится от 35 до 50 минут.

Кардио-тренировка помогает:

- улучшить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, нормализовать давление и частоту сердечных сокращений;
- улучшить функциональное состояние дыхательной системы (повысить жизненную емкость и кровообращение в легких);
- осуществить профилактику респираторных заболеваний (*бронхиты и пневмонии*) за счет повышения иммунитета и общего тонуса *легких*;
- повысить физическую подготовленность;
- укрепить мышцы;
- увеличить плотность костной ткани;
- улучшить самочувствие, снять стрессы.

Умеренная кардио-тренировка способствует повышению энергии, улучшению настроения, проявлению положительных эмоций.

Наиболее доступными видам кардио-тренировки являются следующие упражнения: оздоровительная ходьба, бег, велосипед, ритмическая гимнастика, аэробика.

Оздоровительная ходьба. Занятия надо начинать постепенно, вначале с 1 – 2 километров и в дальнейшем увеличивать дистанцию. Через два месяца человек может пройти свободно 5 - 8 км. Полезны прогулки перед сном, а также в выходные дни. Когда организм привыкнет к нагрузкам, можно ходить 2 – 3 раза в неделю ускоренным шагом, чередовать медленную ходьбу с быстрой, увеличивать скорость ходьбы, сочетать ее с бегом.

Бег. Первое занятие оздоровительным бегом можно начать прямо у своего дома. Прежде всего – разминка. Вначале необходим проделать комплекс несложных упражнений, которые готовят мышцы к дальнейшей деятельности: круговые движения руками, туловищем, тазом, наклоны туловища вперед и в стороны, махи ногами, приседания.

Следующие 2-3 минуты необходимо пройти ускоренным шагом, и потом перейти на бег. На первых занятиях необходимо избрать такой темп бега, который позволял бы дышать через нос. Если скорость бега заставляет открывать рот, необходимо перейти на шаг и восстановить дыхание. Увеличивать время бега следует постепенно. При этом необходимо контролировать частоту сердечных сокращений.

Езда на велосипеде развивает выносливость, подвижность в суставах ног. Велосипедные занятия по живописной местности являются хорошим средством снятия стрессов. Продолжительность езды на велосипеде в одной тренировке может составлять от 20 минут до 1,5 часов.

Ритмическая гимнастика. При занятиях ритмической гимнастикой есть выбор составления комплекса упражнений и подбора музыкального сопровождения по собственным предпочтениям. Занятия способствуют развитию физических качеств – координации движений, выносливости, гибкости.

Классическая аэробика – ритмичные движения под музыку, которая задает темп и позволяет держать ритм движений. Аэробика включает в себя следующие движения: ходьба, прыжки, упражнения для растяжки и проработки различных мышечных групп. Укрепляются все мышцы тела, происходит тренировка сердца и легких, улучшается осанка.

Аэробные тренировки позволяют укрепить иммунитет, поэтому часто рекомендуются людям, которые часто болеют инфекционными и вирусными заболеваниями.

Целесообразно использовать онлайн-ресурсы, предлагающие комплексы различных упражнений. Многие из них находятся в бесплатном доступе на YouTube.

Заключение. Таким образом, в период дистанционного обучения необходимо повышать объем двигательной активности студентов. В режиме учебного дня рекомендуется выполнять утреннюю гимнастику с включением дыхательных упражнений, практиковать физкультурные паузы и самостоятельные занятия в режиме кардио-тренировки с аэробной направленностью.

Список использованных источников

1. Михайлова С.Н. Формирование физической культуры студентов //Молодой ученый (международный научный журнал). – Казань, 2017. –№13 (147). – С. 645-649.

2. Михайлова С.Н. Удовлетворенность потребителей качеством обучения студентов по дисциплине «Физическая культура». Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: «Инновационные технологии в системе спортивной подготовки, массовой физической культуры и спорта». – Санкт-Петербург. – СПб, ФГБУ СПбНИИФК, 2019.–С.306-309.

Муравьева Е.Л.

магистрант 1 года обучения

Научный руководитель: Серова Н.Б.к.п.н.

*УрФУ имени первого Президента России Б.Н. Ельцина,
зав.кафедрой сервиса и оздоровительных технологий,*

ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ТАЙЦИЦЮАНЬ ДЛЯ ЛИЦ ЗРЕЛОГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С ЦЕЛЬЮ КОРРЕКЦИИ ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Китайское боевое искусство и оздоровительная система тайцзицюань по характеру выполняемых движений сильно отличается от движений в фитнес тренировках, но именно в этом и состоит его терапевтическое воздействие. Движения выполняются из одного центра и совершаются одновременно в трех плоскостях. При этом тренируется способность выполнять сложнокоординированные движения, способность удерживать структуру тела, способность вовлекать в движение глубокие мышцы, которые в обычной жизни современного человека не работают. Все это позволяет применять тайцзицюань как тренировку, замедляющую процессы возрастных изменений, связанных с малоподвижным образом жизни. Показано, что тайцзицюань более эффективно, чем фитнес, снижает артериальное давление у гипертоников, занятия тайцзицюань имеют пролонгированный эффект коррекции проявлений болезни Паркинсона[1, 2].

Начинать заниматься тайцзицюань можно в любом возрасте и при любом исходном состоянии здоровья, так как медленные плавные движения, из которых состоят комплексы тайцзи, не травматичны и не способны нанести вред здоровью. Однако преподавание в группах людей зрелого и особенно пожилого возраста имеет ряд особенностей, которые необходимо учитывать. Во-первых, люди в зрелом возрасте, в большинстве своем имеют определенное количество хронических заболеваний, и, практически все – нарушения в опорно-двигательной системе, а также наработанные стереотипы неправильных, с точки зрения биомеханики, движений. Для того, чтобы тайцзицюань было именно тайцзицюань, а не просто физкультура, необходимо научить людей чувствовать имеющиеся напряжения

в теле и их расслаблять, научить проводить движение последовательно через все суставы, и особенно, научиться чувствовать свой центр тяжести тела.

Базовыми упражнениями китайской системы обучения являются упражнения стояния в позе «Столба» (статическое), в котором выравнивается положение тела – стопы на ширине таза параллельно, колени чуть согнуты, поясница расслаблена, копчик опущен, макушка головы подвешена, при этом выравнивается положение всех диафрагм тела относительно горизонта. И второе упражнение – «Наматывание шелковой нити» – динамическое упражнение, в котором таз перемещается параллельно поверхности опоры с одновременным движением руки и переносом веса. Важным в этих упражнениях является способность удерживать расслабленность поясницы и всей верхней части туловища. Работают только мышцы, удерживающие позу (четырёхглавые мышцы бедра). И вот тут то и заключаются основные трудности. Как правило, если молодым людям достаточно объяснить суть позы и поправить положение тела руками инструктора, то тело человека в возрасте, в принципе невозможно поставить правильно из-за обилия компенсаторов, напряжений в теле, привычки распределять нагрузку нерационально, серьезных нарушений осанки. Фотометрия показала, что практически все занимающиеся имеют более или менее выраженный наклон таза вперед, сильное напряжение мышц в области плеч, у многих невозможно поставить голень вертикально при положении стоп на ширине таза, ну и самое главное, практически все имеют жесткую, неспособную расслабляться поясницу. Для устранения этих проблем мы применяем специально разработанные упражнения. Это очень малоамплитудные движения, но совершаемые в определенном, четко фиксированном месте. Часто эти движения выполняются в парах. Партнер фиксирует место, в котором должно совершаться движение и подсказывает выполняющему движение, попадает ли он в это место. Такие упражнения особенно эффективны для восстановления подвижности и способности расслабляться в позвоночнике. Одно из таких упражнений выглядит так: человек лежит на животе, партнер ставит палец на один из позвонков, человек осуществляет подъем туловища выше позвонка, на котором стоит палец партнера. Партнер следит за тем, чтобы движение было не выше и не ниже, а именно в нужном месте. Подобные упражнения развивают осознанность в формировании движения, позволяют концентрироваться на определенных точках своего тела. Способность отслеживать напряжения в теле и их расслаблять тоже тренируем отдельно. Сначала это лежачее, путем последовательного напряжения и расслабления отдельных мышц, затем в статических упражнениях (столб), позднее в динамических упражнениях и лишь потом в собственно формах тайцзицюань.

Таким образом для нас представляется обязательным включение в тренировки тайцзицюань для людей зрелого возраста специальных малоамплитудных упражнений, развивающих телесную чувствительность и пробуждающих движение во всех суставах и сочленениях. При этом на начальном этапе тренировочного процесса таким упражнениям следует отводить не менее трети времени занятия. Включение таких упражнений позволяет быстрее почувствовать структуру движений в тайцзицюань и получить эффект уже от занятий тайцзицюань.

Список использованных источников

1. Ли Х Чанг П Ву М и др. Влияние тай-чи в сравнении с аэробными упражнениями на артериальное давление у пациентов с предгипертонией: рандомизированное клиническое исследование Открытие JAMA Netw. 2024;7(2):e2354937. doi:10.1001/jamanetworkopen.2023.54937
2. Ли Г Хуан П ,Цуй С. и др.
3. Влияние долгосрочных тренировок тай-чи на болезнь Паркинсона: 3,5-летнее последующее когортное исследование
4. Журнал неврологии, нейрохирургии и психиатрии 2024; 95: 222-228.

*Мустафаева Л.А. Байтурсунова А.С.
2 курс, переводческое дело
Научный Руководитель: Белишкена Г.П.
ФСГН, КРУ им. А. Байтурсынова
г. Костанай.*

АНАЛИЗ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ПИЕЛОНЕФРИТОМ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ И АКТУАЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Статья об исследовании пиелонефрита рассматривает, как его выявить и лечить. Авторы обсуждают статистику заболевания, симптомы, методы диагностики и современные методы лечения. Исследование приносит новые знания о болезни, что может помочь в ее эффективном контроле.

ПИЕЛОНЕФРИТ (от греч. πύελος лоханка и нефрит), инфекционно-воспалительное заболевание почек, которое возникает при распространении патогенных бактерий из нижних отделов мочевыделительной системы. Основным возбудителем данной болезни является кишечная палочка. Это одно из частых заболеваний почек для всех возрастов. Наибольшая степень риска заболевания пиелонефритом отмечается у девушек, беременных, лиц пожилого. Женщины заболевают данной болезнью примерно в 6 раз чаще мужчин, что связано с их анатомическими женского мочеиспускательного канала, с гормональными изменениями при беременности. У мужчин пиелонефрит чаще всего возникает после 40-50 лет, обычно из-за затруднения оттока мочи.

Причины возникновения пиелонефрита:

- Врожденное или хроническое заболевание.
- Инфекция (кишечная палочка)
- Переохлаждение или стресс
- Нарушение правил гигиены или неосторожных ПА.
- Обструкция (затруднение оттока мочи)
- СПИД
- Почечнокаменная болезнь
- Травма спинного мозга
- Катетеризация мочевого пузыря

Симптомы:

- Повышение температуры, озноб
- Общая слабость, утомляемость
- Тошнота, рвота
- Ноющая боль в боку или внизу спины
- Частое мочеиспускание
- Небольшие отеки тела

Статистика заболеваемости пиелонефритом в Казахстане. Согласно статистике, острым пиелонефритом в Казахстане ежегодно заболевают 9-1,3 миллионов человек. По данным за 2022 год обострение пиелонефритов чаще возникают у женщин, в среднем от 18 лет. У мужчин средний позраст заболеваемости свыше 50 лет. Женщины болеют в 4-5 раз чаще чем мужчины. В детстве пиелонефрит развивается приблизительно у 3% девочек и 1% мальчиков.

Статистика среди студентов Костанайского регионального университета им.А.Байтурсынова.

Нами был проведен соц. опрос 1140 учащихся, в ходе которого была выявлена статистика о заболеваемости и актуальности двигательной активности при пиелонефрите.

По данным нашего опроса мы выявили, что ну болеющих учащихся было 67% (760 человек), а болеющих 33% (379 человек).

По результатам опроса можно сделать вывод, что 60% студентов не уделяют должного внимания физической активности не только, имея заболевание пиелонефрит, но и в повседневной жизни. А людей имеющих активный образ жизни составляет всего 35%, это примерно 399 человек из опрошенных.

Несмотря на наличие хронических заболеваний, необходимо заниматься физической культуры, так как отсутствие физических упражнений приводит к нарушению и ослаблению основных функций организма и его систем. Отсюда следуют, необходимость более эффективных мер по профилактике заболеваемости.

Особое внимание стоит уделить ЛФК (Лечебная физическая культура). Включаются общеразвивающие упражнения с умеренной физической нагрузкой, а именно элементы для общего развития и поддержки здорового тела, для расслабления всего организма и нормализации дыхания. Необходимо включать упражнения на мышцы пресса, спины и тазового дна, что способствует хорошему кровообращению в почках. Для эффективности занятий ЛФК, важно нужно выполнять упражнения систематически и регулярно.

Также стоит отметить, такие активности, как ходьба, плавание и йога благоприятно влияют на состояние организма, но всегда с учетом рекомендаций врача.

Подводя итог, результаты нашего исследования подчеркивают высокий уровень распространенности пиелонефрита среди студентов, что свидетельствует о необходимости обратить внимание к профилактике и контролю данного заболевания. Понимание факторов риска и своевременное вмешательство могут значительно снизить бремя заболеваемости и способствовать общему здоровью.

Список литературы:

1. Большая Медицинская энциклопедия - <https://бмэ.орг/index.php/ПИЕЛОНЕФРИТ>
2. Лечебная физическая культура — Епифанов В. А. — учебное пособие, Гэотар-медиа, 2006. — 529 с.
3. Янгулова Т. И. Лечебная физкультура: анатомия упражнений — Ростов н/Д: Феникс, 2010—175 с.
4. Пиелонефрит - <https://ru.wikipedia.org/wiki/Пиелонефрит>
5. Воспаление почек (пиелонефрит) - <https://www.zdrav.kz/kk/azbuka/pielonefrit>

*Николаев В.Т. к.п.н. – доцент
центр развития физической культуры и спорта
Марийского государственного университета (МарГУ)
г. Йошкар-Ола, Россия*

ИЗМЕНЕНИЕ СОСТОЯНИЯ МЕТАБОЛИЗМА ОРГАНИЗМА СТУДентОК ТРЕНИРОВОЧНЫМИ НАГРУЗКАМИ И СБАЛАНСИРОВАННЫМ ПИТАНИЕМ

Аннотация. В работе представлен материал результатов исследования состояния метаболизма организма студенток, с высоким уровнем физической активности – систематически тренирующихся в группах спортивного совершенствования и двигательной активности ограниченной учебными занятиями физической культуры.

Ключевые слова: метаболизм, белковый и жировой метаболизм, тренировочные нагрузки, компонентный состав массы тела, физическая работоспособность, специальная подготовленность.

Актуальность. В современных условиях развития образовательного процесса с недостаточностью двигательной активности, сопровождающееся снижением расхода энергетических калорий, и избытка поступления калорий с потребляемой пищей в

популяции девушек школьного возраста наблюдается тенденция роста нарушения белкового метаболизма в организме, способствующее уменьшению скелетно-мышечной массы тела и жирового метаболизма, приводящее к увеличению жировой массы. Далее эти нарушения метаболизма трансформируются у девушек в студенческом возрасте. Данные тенденции нарушения метаболизма в организме у девушек установлены многолетними нашими исследованиями с использованием биоимпедансного анализа (БИА) в Марийском государственном университете (МарГУ) [1,2,3,4].

Цель исследования. Изучить влияние на состояние метаболизма организма студенток университета, выполняющих физические нагрузки в тренировочных группах спортивного совершенствования и на учебных занятиях по физической культуре.

Методы и организация исследования. Для исследования состояния метаболизма организма девушек применяли биоимпедансный анализатор АВС-01 «Медасс» с использованием программ персонального компьютера. В исследовании участвовали 60 студенток, две группы по 30 человек. Первая (1) исследуемая группа девушек систематически тренировались в группах спортивного совершенствования, вторая (2) исследуемая группа девушек (основная медицинская группа) занимались только на учебных занятиях по физической культуре. Все девушки были привлечены к исследованию методом случайной выборки.

Результаты исследования. Важнейшими факторами, влияющими на состояние метаболизма организма человека, являются расход энергии в калориях на тренировочный процесс в спорте или фитнесе и поступление энергии в калориях с потребляемой пищей в соответствии суточному расходу энергии. Значимо в продуктивном наборе общее количество энергии в калориях сбалансированное с расходом, необходимое содержание макронутриентов (белков, жиров, углеводов) и микронутриентов (микроэлементов и витаминов). Морфофункциональные изменения организма, системно выполняющих тренировочные нагрузки, связаны с формированием долговременной адаптации. В виде структурных и функциональных преобразований в тканях и органах функциональной системы индивида. Такая положительная динамика структурных и функциональных изменений в организме тренирующихся будет происходить при условии планомерно возрастающих и системно повторяющихся физических нагрузок с учетом индивидуального морфологического и функционального состояния, физической подготовленности, также при следовании методических и биологических принципов тренировочного процесса. Выполняемая физическая нагрузка, тренирующимися, определяется показателями выполненной работы объемом, интенсивностью и уровнем мобилизации (реакции) организма спортсмена, как двигательной функциональной системы в процессе данной работы (частота сердечных сокращений, вентиляция легких, потребление кислорода и др.).

Высокий уровень функционирования органов и систем человека, непосредственно вовремя тренировочного занятия, сопровождается увеличением скорости метаболизма, то есть биохимических процессов в клетках организма. Происходит повышение образования энергетических молекул аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ), с расходом запасов энергетических субстратов организма и распад структурных белков скелетно-мышечной ткани. В ходе тренировочного процесса повышается активность фермента АТФ-аза, усиливается расщепление АТФ с образованием большого количества энергии. Ферментативное расщепление АТФ важный фактор скорости сокращения мышц. Субстратами энергии в организме человека являются гликоген, содержащийся в основном скелетных мышцах, печени и жирные кислоты, глицерин, выделяющиеся из жировой ткани. После тренировочных занятий происходит восполнение энергетических ресурсов и ресинтез структурных белков скелетно-мышечной ткани.

Энергетический и пластический метаболизм в организме тренирующихся в спорте и фитнесе, изменяется адекватно воздействию направленности тренировочных нагрузок, что отражается в внешних морфологических признаках и компонентном составе массы тела. Происходит процесс адаптации к физическим нагрузкам и специфичности двигательных

действии в спорте, в упражнениях в фитнесе. При ограничении двигательной активности или незначительными выполнениями двигательных нагрузок происходит деадаптация с нарушениями пластического и энергетического метаболизма в организме человека. И при этом, если будет преобладать избыточное поступление энергии в калориях с потребляемой пищей относительно суточного расхода энергии, то в метаболизме организма наблюдается тенденция анаболизма жировой ткани и катаболизма скелетно-мышечной ткани. Рассматриваемые изменения метаболизма в организме при регулярных тренировочных занятиях спортом и фитнесом формируют компонентный состав массы тела (телосложение), что является базовой составляющей развития общей и специальной работоспособности. При недостаточной двигательной активности и системном переизбытке создается компонентный состав с превышающей популяционных норм жировой массы тела и пониженной скелетно-мышечной массы. Что является риском возникновения заболеваний в процессе жизни.

Полученные результаты исследования состояние метаболизма у студенток университета с применением технологии биоимпедансного анализа (БИА) в большей мере это следствие, причина в образе жизни в школьные годы. Сложившиеся определенные поведения в образе жизни (организация и содержания питания, двигательная активность, режим сна, умственная деятельность и особенности отдыха и т.д.). Вначале рассмотрим средние биоэлектрические показатели в исследуемых группах девушек. Фазовый угол (ФУ) биоимпеданса, как арктангенс отношения реактивного (Xc) и активного (R) сопротивлений определяет емкостные свойства клеточных мембран и жизнеспособность биологических тканей [5]. Средние значения фазового угла (ФУ) у девушек 1 исследуемой группы статистически значимо ($p=0,035368$) выше по сравнению с девушками 2 исследуемой группы, что соответственно составили $6,87\pm 0,13$ и $6,33\pm 0,14$ градусов.

В внешних морфологических признаках рост, окружность талии, окружность бедер и в показателях индекса талии/бедра у студенток, исследуемых групп 1 и 2: отсутствуют статистически значимые различия ($P>0,05$). Так же в морфологических признаках – масса тела (вес) и индекс массы тела в исследуемых группах девушек 1 и 2, статистически значимых различий не установлены ($P>0,05$). Средние значения активной клеточной массы (АКМ) у девушек 1 исследуемой группы статистически значимо ($P=0,001850$) выше по сравнению с девушками 2 исследуемой группы, что соответственно составили $22,89\pm 0,45$ кг и $20,80\pm 0,45$ кг. АКМ в организме человека составляют метаболически активные ткани. Установлено, что средние показатели СММ, у исследуемой группы 1, также статистически значимо выше ($P=0,002235$) по сравнению с исследуемой группой 2, соответственно составили $20,08\pm 0,38$ кг и $18,33\pm 0,38$ кг. Отсюда, студентки 1 исследуемой группы преобладают по сравнению со 2 по уровню спортивной подготовленности. Установлены следующие средние показатели ТМ (без жировой массы) у девушек 1 исследуемой группы $40,12\pm 0,64$ кг, у девушек 2 - $37,67\pm 0,64$ кг, различия статистически значимые ($P=0,008991$). Средние показатели жировой массы (ЖМ) тела у студенток 1 и 2 исследуемых групп, соответственно составили: $13,62\pm 0,54$ кг и $15,44\pm 0,54$ кг, различия статистически значимые ($P=0,007586$). Данные показывают состояние липидного метаболизма организма девушек исследуемых групп 1 и 2. Регулярное выполнение девушками 1 исследуемой группы тренировочных нагрузок большего объема и интенсивности в недельном интервале (4-5 тренировочных занятия), мотивированных на повышение спортивного мастерства стабилизируется их липидный метаболизм по сравнению с девушками 2 группы. Установленные изменения компонентного состава массы тела организма девушек первой исследуемой группы является состоянием долговременной адаптации к систематическим тренировочным нагрузкам и выражаются, как базовая основа повышения физической работоспособности, общей и специальной подготовленности.

Выводы. У девушек первой исследуемой группы, регулярно занимающихся спортом на уровне массовых разрядов, статистически значимо преобладали в биоэлектрических показателях, характеризующих функциональное состояние мембран клеток организма, в

состоянии белкового метаболизма, способствующее увеличению скелетно-мышечной массы тела и жирового метаболизма, сопровождающееся снижением жирового компонента состава массы тела по сравнению со второй исследуемой группы.

Список литературы

1. Николаев В.Т. Спортивная тренировка и сбалансированное питание средства воздействия на метаболизм организма человека / В.Т. Николаев // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов материалы IX Международной научно-практической конференции. Казань, 1-2 декабря 2023 г. / под ред. Ш.Р. Юсупова, Р.А. Юсупова. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2023. – С. 179-183. ISBN 978-5-7579-2691-9.

2. Николаев В.Т. Влияние регулярных выполнении разного уровня тренировочных нагрузок в недельном интервале на состояние метаболизма организма студенток / В.Т. Николаев // Физическая культура и спорт: актуальные проблемы и пути оптимизации: материалы X Международной научно-методической конференции. Иркутск, 16 июня 2023 г. / ФГБОУ ВО «ИГУ»; редкол. А. И. Вокин [и др.]. – Иркутск: Издательство ИГУ, 2023. – 1 электронный оптический диск (CD-ROM). – С. 94-98. Заглавие с этикетки диска. ISBN 978-5-9624-2205-3.

3. Николаев В.Т. Воздействие состояния гиподинамии и тренировочных нагрузок на метаболизм организма студенток университета / В.Т. Николаев // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Нижневартовск, 21 октября 2021 / отв. ред. Л.Г. Пашенко. Нижневартовск: Изд-во НВГУ, 2021. С. 339-343.

4. Николаев В.Т. Влияние тренировочных нагрузок разного уровня на метаболизм студентов-женщин / В.Т. Николаев // Современные подходы к совершенствованию физического воспитания и спортивной деятельности учащейся молодежи [Электронный ресурс] материалы междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 50-летию высш. физкультур.-спорт. образования во Владим. обл. 15 нояб. 2021 г., г. Владимир / Координац. науч.-метод. Центр кафедр физ. воспитания Евраз. ассоц. ун-тов ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых, Ин-т физ. культуры и спорта. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2022. – С. 209 - 215. – ISBN 978-5-9984- 0998-1. – Электрон. дан. (4,45 Мб). – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Систем. требования: Intel от 1,3 ГГц ; Windows XP/7/8/10 ; Adobe Reader ; дисковод CD-ROM. – Загл. с титул. экрана. С.209 – 215.
http://ktmbofk.vlsu.ru/fileadmin/doc/2020/Sbornik_konf_2021.pdf

5. Николаев Д.В. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д.В. Николаев, А.В. Смирнов, И.Г. Бобринская, С.Г. Руднев. -М.: Наука, 2009. – 392 с.

*Нургабылов Б. А., Тұрғанов Б. А.
оқытушылар*

*М.Х. Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті.
«Дене тәрбиесі» кафедрасы Тараз қ.*

ЖҮЗУДІҢ АДАМ ДЕНСАУЛЫҒЫНА ТИГІЗЕТІҢ ПАЙДАСЫ

Андатпа: Мен бұл тақырыпта жүзу спорты туралы толықтай мәлімет беріп өттім. Жүзудің адам өміріне, денсаулығына қаншалықты пайдалы екені туралы, оның біздің денемізге беретін күш қуаты туралы аталып өтілді. Жүзудің тек қана су спорты ғана емес, сондай ақ оның гимнастика да, аэробика да спортына кіретінін атап өтті.

Аннотация: В этой теме я подробно рассказал о плавании. Было отмечено о том, насколько полезно плавание для жизни, здоровья человека, о силе силы, которую оно дает нашему телу. Отметил, что плавание входит не только в водные виды спорта, но и в гимнастику, и в аэробику.

Annotation: I have already told you about swimming in full detail on this topic. It was noted about how swimming is useful for human life and Health, about the power of strength that it gives

to our body. He noted that swimming is included not only in water sports, but also in gymnastics and aerobics.

Кілт сөздер: спорт, жүзу, техника, аэробика, пайда, дене, қозғалыс, көмек, қозғалыс, аяқ, қол, гимнастика, арнайы киім, бас киім, көзілдірік, жарыс, икем.

«ЖҮЗУ»

Кіріспе: Алдымен жүзу туралы қысқаша айтып өтетін болсақ, жүзу ол барлығымыз білетін су спортының бір түрі. Қазіргі таңда жүзу ол тек қана спорттың бір түрін білдірмейді, оның ішіне аэробика, гимнастика секілді түрлі спорт түрлері араласа кіреді. Жүзудің адам өміріне, денсаулығына деген пайдасы өте зор. Су спортымен айналысқан кезде, суға түскен кезде адам басқа бір әлемге кірендей болады. Неше түрлі ерекше сезімдер орын алады, адамның көңіл күйі көтеріледі, денесін өте жеңіл әрі еркін сезінеді, денедегі ауруларды жойып жібереді десек те болады. Бұл жүзудің өзіндік ерекше бір қасиеті есек те болады. Медицина бойынша жүзудің адам өмірі үшін пайдалылығы, денсаулығына деген зор ықпалы дәлелденген. Оның денедегі аурсындықты, ауыруды жоятыны толықтай дәлелденген.

Жүзудің пайдасы: Жүзу кезінде жұмыс істейтін бұлшықеттерден, буындардан ми қыртысына көптеген сигналдар түседі, олар өз кезегінде орталық жүйке жүйесінен барлық ішкі мүшелерге – жүрекке, өкпеге, бұлшықетке және т. б. жүрек қызметі мен тыныс алудың жоғарылауы байқалады, жоғарылайды қан тамырлары арқылы қан ағымының жылдамдығы, қан қысымы жоғарылайды, метаболизм күшейеді. Ішкі ағзалардың өзгеру дәрежесі жұмыс сипатына байланысты; бұлшықет қозғалысы неғұрлым күрделі және қарқынды болса, ішкі ағзалардың өзгеруі соғұрлым айқын болады. Жүзу ол тек қана спорт емес, ол адам жан дүниесіне тыныштық береді, мидың тынығуына, ойымыздың жинақталуына пайдасын тигізеді, Егерде адамдар милары ашып, қатты ойланым, ойға батып жүрде, онд ол адамдарға жүзуге, тыныш жерге келуге, судың жағасына немесе жеке жүзу алаңдарына баруға кеңес беріледі. Бұл расында да бізге ойымызды жиіқтауға, миымызды тынықтыруға өз көмгін береді.

Жүзумен қазіргі таңда кез келген жастағы адамдар айналыса берсе болады. Қазір біз жүзу орт алықтарына, бассейндерге барсақ кішкентай баладан бастап үлкен жастағы ата-апаларға дейін көреміз. Бұл деген өте керемет әрекет. Бұның пайдасы өте зор. Қазіргі таңда жас ата-аналар балаларын ерте жастан бастап жүзуге береді. Бұл өте дұрыс деп ойлаймын. Егерде баланы кішкента кезінен бастап осы спорт түріне баулитын болса, бала өте шымыр, әрі мықты болып өсетін болады. Мен тіпті балалары 1,2 жастан бастап жүзуге үйрететін де ата-анаарды байқадым, және оларға қызыға да тамсана қараймын. Олар бұл спорт түрінің пайдасын толықта түсінген және осыған орай осылай балаларын ерте жастан бастап осы спортқа баулап жатыр. Бұл деген құрметке ие іс әрекет деп ойлаймын.

Сонымен қатар қазір бағанаатап өткенімдей үлкен ата апалардың да осы спорт түріне қызыға да оның пайдасын біле жүріп, барып жүрген адамдар да бар. Олар өздерінің жастарына қарамай осы спорт түрімен аналысуда, ондай адамдар өте сирек кездеседі, оларға мен басымды иіп құрмет көрсетемін.

Қазір егерде адам осы спортпен айналысамын десе мүмкіндіктер өте көп. Қаламызда арнайы бассейндер де бар, үйрететін жаттықтырушылар да бар, барлығын профессионалды түрде үйренуге мүмкіндіктер өте көп. Тек қана адамның өз қалауы болса болды. Жүзу кезінде бізде маңызды ережелер бар. Олар: міндетті түрде жүзу киімін кию, яғни арнайы форма. Онсыз біз бассейндерге түсе алмаймыз. Жәй киіммен түсуге тыным салынады. Сонымен қатар міндетті түрде арнайы бас киім кию керек. Бұл біздің шашымызды және құлақтарымызды жауып тұру үшін. Жәнеде арнайы көзілдірік кию керек, көзілдірік бізге су астында жүзген кезде көру үшін керек, судың астында көзді ашпаға дұрыс, себебі көбінде бассейндерде суға хлор қосады, ол біздің көзімізге өте зиян.

Қорытынды:

Жүзу сабақтары адам үшін өте маңызды. Олар метаболизм мен қан айналымын жақсартады, жүректі, қан тамырлары мен өкпені нығайтады, бұлшықеттерді дамытады, көптеген аурулардан арылтады, психоэмоционалды салаға оң әсер етеді, адамды сымбатты және әдемі етеді, бізге әрдайым белсенді болуға, жұмыс істеуге, өмірінің соңына дейін өмірге деген қызығушылықты сақтауға көмектеседі. Сондықтан жүзу әр адамның күнделікті өмірінің ажырамас бөлігі болып табылады және оның рөлі мен маңызы қазіргі қоғамда өте үлкен.

Қолданылған әдебиеттер

1. Физическая культура студента Н.С. Дядичкина. Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2004
2. Викулов А.Д. Плавание М. Владос пресс 2004
3. Основы теории физической культуры / И.В. Еркомашвили. Екатеринбург УГТУ, 200
4. Теория и методика физического воспитания. Учебник Л.П. Матвеев и А.Д. Новиков / 1967
5. Плавание. Учебник для высших учебных заведений. М. ФиС 1988

Нурланқызы У.

студент 2 года обучения

Научный руководитель: Капанова С. Н.

старший преподаватель, Медицинский университет Астана

НИИ профилактической медицины имени академика Даленова Е. Д.

ЗДОРОВЬЕ НА УЧЕБНОМ МЕСТЕ: СОЗДАНИЕ БЛАГОПРИЯТНОЙ УЧЕБНОЙ СРЕДЫ И ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Аннотация: в современном обществе здоровье студентов становится вопросом все более приоритетным. Ухудшение состояния здоровья студентов на учебном месте может привести к различным профессиональным заболеваниям и снижению эффективности обучения. Поэтому создание благоприятной учебной среды и предотвращение различного рода заболеваний является важной задачей для всех участников образовательного процесса. В данной статье мы проанализировали полученные данные устного анонимного опроса 30 студентов медицинского университета, выявили взаимосвязь и закономерности между ними и физическим состоянием обучающихся. Обозначили основные проблемы. Дали рекомендации по следующим критериям: поддержание адекватного физического состояния, поддержание здорового питания, проведение профилактических мероприятий, поддержка психического здоровья.

Цели исследования: определить взаимосвязь между режимом жизни студентов и их эмоциональным, физическим состояниями. Определить влияние создания благоприятной учебной среды на здоровье обучающихся, а также выявить эффективные меры предотвращения профессиональных заболеваний в учебном учреждении. Дать рекомендации по физическим нагрузкам, сну, питанию.

Методы исследования: статья основана на добровольном, устном, анонимном опросе 30 студентов на тему их повседневной рутины, привычек, эмоционального состояния, питания, сну. В опросе принимали участие 15 юношей, 15 девушек в возрасте от 17 до 23 лет.

Вопросы для опроса составлены нами, так же туда были включены небольшие физические задания, которые показали нам статистику психического и физического состояния опрашиваемых людей. Стоит отметить тот факт, что удалось зафиксировать определенную связь между образом жизни и эмоциональным состоянием исследуемых:

1. Ваш возраст, пол, вес, рост:
2. Наблюдаются ли у вас какие-нибудь хронические заболевания?

3. Какой у вас режим, график и тип работы/учебы?
4. Часто ли вы чувствуете себя уставшим/измотанным без ведомой на то причины?
5. Характерно ли для вас пропускать приемы пищи?
6. Подвержены ли вы быстрой утомляемости?
7. Наблюдаются ли у вас проблемы со сном: тяжело уснуть, часто просыпаетесь ночью, мучают неприятные сны?
8. Как часто вы занимаетесь физической активностью? Если да, то какие ее виды вы чаще предпочитаете: пешие прогулки, кардио тренировки, силовые тренировки?
9. Возьмите несоленый крекер. По сигналу начните жевать крекер до тех пор, пока он не поменяет свой вкус на сладкий. Скажите, когда крекер поменяет вкус. Ответ в секундах:
10. Стоя, вдыхайте воздух через нос, стараясь максимально заполнить объем легких. Как можно дольше выдыхайте через рот. Ответ в секундах:
11. Оцените свое эмоциональное состояние по 10-бальной шкале.

Основная часть: одним из наиболее значимых факторов, влияющих на здоровье студентов, является физическая активность. Ни для кого не секрет, что большое количество своих хронических заболеваний человек приобретает в молодости. Будь то проблемы с желудком, почками или даже сердечно-сосудистой системой. Ключевую роль в данном процессе играют студенческие годы. Именно в этот период, по нашему мнению, человек подвергается большому количеству стресса, нарушениям ритма жизни. По результатам опроса выявлено, что студенты, поступившие в высшие учебные заведения в своем городе - проживают первые годы адаптации к новой среде намного легче, чем иногородние студенты - проживающие в общежитии. Большинство опрошенных студентов отметили, что малоподвижный образ жизни и длительное сидение за компьютером оказывают негативное воздействие на их самочувствие. Поэтому мы считаем, что важно обеспечить для них наличие комфортных рабочих мест с возможностью расширения физической активности во время учебы, например, использование стульев с поддержкой спины, наличие специальных площадок для занятий физической культурой и мероприятий по физической реабилитации. Результаты опроса показали, что 30% обучающихся имеют повышенный индекс массы тела. Опрашиваемые утверждают, что их вес начал активно прибавляться в первые годы студенческой жизни. На фоне большого стресса и загруженности у них снизилась средняя продолжительность активности в течении дня. Мы рекомендуем организацию тренажерных залов в учебных заведениях с более доступными ценами на абонемент, чем на рынке.

Проведенное исследование позволило выявить, что мотивирует студентов и студенток к занятиям физической культурой:

1. желание хорошо выглядеть;
2. укреплять и поддерживать здоровье;
3. развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
4. положительные эмоции.

При формировании программы физвоспитания необходимо:

1. учесть выявленные мотивы и индивидуальные предпочтения;
2. использовать разнообразные занятия по физическому воспитанию;
3. увеличивая количество видов спорта и оздоровительной физической культуры, которые могли бы вызывать и поддерживать интерес любого контингента студентов.

Следующим фактором, который оказывает влияние на здоровье студентов, является питание. Опрос показал, что многие студенты испытывают проблемы с правильным питанием, предпочитая быстрые и нездоровые варианты пищи: сладкое, мучные изделия, фаст-фуд. Пятеро из тридцати опрошенных имеют в своем анамнезе диагноз – хронический гастрит. Для нас это не малый показатель. Для предотвращения таких заболеваний,

связанных с питанием, необходимо внедрять в учебные заведения программы обучения здоровому питанию, организовывать кафетерии, предлагающие разнообразные и сбалансированные блюда, а также обеспечивать доступ к питьевой воде.

Неотъемлемой частью нашей жизни, а также важным фактором показателя нашего самочувствия является сон. Мы рекомендуем придерживаться определенного режима сна: просыпаться и ложиться спать в определенное время, спать минимум 7 часов в день, перед сном обеспечить себе комфорт и уют. Так же за 3-4 часа до сна не употреблять кофеин, алкогольные, газированные напитки, сладкое. Тогда сон будет крепким и благоприятно отразится на эмоциональное и физическое состояния.

Также важным фактором, упомянутым студентами, является психологическое состояние. Большинство опрошенных студентов отметили, что чрезмерная нагрузка, стресс и сложности в обучении, общении с окружающими отрицательно сказываются на их здоровье и эффективности обучения. Для создания благоприятной учебной среды и предотвращения психологических проблем, необходимо проводить тренинги и консультации по управлению стрессом, разработать механизмы для решения конфликтов и обеспечить доступ к психологической поддержке.

Заключение: таким образом, мы выявили ряд факторов, влияющих на здоровье студентов на учебном месте. Создание благоприятной учебной среды и предотвращение профессиональных заболеваний требует комплексного подхода, включающего физическую активность, здоровое питание и психологическую поддержку.

Реализация мероприятий по улучшению учебной среды позволит студентам более эффективно осваивать знания и успешно достигать своих учебных целей, при этом сохраняя и укрепляя свое здоровье. Так же важно отметить тот факт, что большая часть работы в поддержании своего физического и эмоционального состояний, лежит на плечах самого студента. Обучающийся должен понимать, что обеспечение себе крепкого здоровья в будущем – его компетенция в настоящем. «В здоровом теле – здоровый дух» - так давайте начнем менять мир к лучшему начав с себя!

Список использованной литературы

1. Макеева В.С., Осипенко Е.В., Пушкина В.Н. Мониторинг физического состояния школьников и студентов. Учебное пособие. - М., 2016. С.320.
2. Купчинов Р.И. Глазько Т.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. – Мн., 2001.
3. Рубинштейн С.Л. «Основы общей психологии.» СПб., 1999г.
4. Михайлов, Б.А. Формирование коммуникативных компетенций у студентов при помощи новых педагогических технологий / Б.А. Михайлов, И.А. Ломова, В.В. Трунин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – No 9 (79). – С. 107-109.

*Самсонова К.В. студент 4 года обучения МУТуг
Научный руководитель: Анарбаев А.К., к.п.н.
МУТуг.школа физической культуры и спорта
г. Туркестан, РК*

ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ПАРАЛИМПИЙСКОГО СПОРТА В КАЗАХСТАНЕ И ЗА РУБЕЖОМ

В последние годы особое внимание, специалисты уделяют проблеме физической реабилитации инвалидов, восстановлению здоровья и привлечения их к общественно полезному труду. Теория адаптивной физической культуры, несет в себе три крупных области знаний: физическую культуру, медицину и педагогику. В настоящее время человек и его культура, образование, научное развитие, здоровье рассматриваются не только как средство по преобразованию природы и общества, но прежде всего, как цель, результата,

этих преобразований и существования самого общества. Так же человек с отклонениями состояния здоровья рассматривается в адаптивной физической культуре как индивид, обладающий уникальными свойствами. Принципиально неприемлемым является дихотомический подход к его изучению и определяемые методами исследования конкретных наук.

В связи с этим АФК уделяет внимание не на «физическое совершенствование» занимающихся, а на его всестороннее развитие в процессе занятий физическими упражнениями (интеллекта, эмоционально-волевых качеств, эстетическое, этическое, физическое и др.). Полное восстановление трудоспособности инвалидов и возвращение их к предыдущей профессиональной деятельности наблюдается крайне редко. В связи с этим проблема реабилитации инвалидов приобретает особую остроту.

Во всем мире растет интерес к воспитанию и обучению детей со сложными нарушениями, как в научном педагогическом сообществе, так и в обществе в целом.

Основной целью обучения этих детей является максимальная социальная адаптация и вовлечение их в процесс социальной интеграции и личностного развития. Все это говорит о том, что общество и государство эволюционируют, чтобы соответствовать нуждам, потребностям и образованию этих детей. Однако существует острая необходимость в поиске эффективных методов работы с детьми со сложными нарушениями.

В настоящее время шестая цель МПК – формирование партнерства с влиятельными международными организациями, с которыми имеются общие интересы и которые помогают ему достичь его стратегических целей.

Для осуществления уставных целей и задач ПКР предназначен целый ряд прав.

Основной задачей является развертывание оставшихся физических и духовных способностей инвалидов и демонстрация наивысших спортивных результатов. Инвалиды с поражением опорно-двигательного аппарата, занимающиеся спортом, гораздо лучше справляются со своими телесными недугами, они быстрее осваивают протезно-ортопедические и другие вспомогательные средства.

Цель исследования заключается в изучении влияния адаптивной физической культуры и занятий реабилитационным спортом на развитие основных систем организма, коррекционных и компенсаторных функций инвалидов.

Задачи исследования:

1. Изучить исследуемую проблему в отечественной и зарубежной литературе.
2. Провести сравнительный анализ развития адаптивной физической культуры и паралимпийского спорта в Казахстане и за рубежом.
3. Выявить проблемы и пути решения в адаптивной физической культуре и паралимпийского спорта в Казахстане

Во всех странах мира, включая Казахстан, растет интерес педагогического научного сообщества к проблемам обучения и воспитания людей со сложными нарушениями развития. Это отражается в появлении новых научных исследований и разработке инновационных методов оказания специальной помощи детям со сложными нарушениями развития и их семьям.

I Международная научно-практическая конференция по АФК состоялась 19 сентября 2019 года в Астане. Там присутствовали эксперты из Казахстана, России и Южной Кореи в области АФК и спорта, а также участников со всех регионов страны из сферы физической культуры, образования и социальной защиты. Постепенное совершенствование методик лечебной физической культуры дало толчок развитию нового направления, получившего название реабилитационного спорта в лечебных целях. Немецкий ученый Линдемман, в XIX веке впервые подчеркнул разницу между ЛФК и реабилитационным спортом. Он утверждал, что реабилитационный спорт обладает неограниченной по времени активностью. Развитие лечебной физической культуры, гимнастики применительно к различным заболеваниям началось в конце XIX - начале XX века. Были определены принципы, задачи и цели реабилитационного спорта, после этого стало разделяться по

группам в зависимости от степени и уровня поражения.

Первое открытие АФК и проведение соревнований среди инвалидов, были предприняты еще в 80-годах XIX в. в Берлине, где был основан первый спортивный клуб для глухих. В Париже 10–17 августа 1924 года были проведены первые Олимпийские игры для глухих среди спортсменов официальных национальных федераций Бельгии, Великобритании, Нидерландов, Польши, Франции и Чехословакии.

Исследования выявили ряд факторов, при которых мероприятия по повышению физической активности могут быть особенно важны на уровне средней школы. Например, только 7,9% средних школ в США предлагают ежедневное физическое воспитание в течение всего учебного года, что говорит о необходимости дополнительных программ физической активности для этой возрастной группы.

По зарубежным данным, более 40% детей с двигательными и интеллектуальными нарушениями также имеют нарушения зрения. И наоборот, не менее 50-60% детей с нарушениями зрения имеют и другие недостатки. Около 5% детей с тяжелыми нарушениями зрения также имеют различные степени нарушения слуха. 50% детей с церебральным параличом имеют проблемы со зрением. 30% детей с тяжелыми нарушениями слуха также могут быть классифицированы как дети со сложными или множественными нарушениями.

Инклюзивное образование становится частью современного общества и предлагает возможность обучать детей в соответствии с их особыми потребностями. Возможность реализовать свои личностные качества и удовлетворить стремление к самосовершенствованию предоставляется в системе взаимодействия и социального/общественного.

Национальный Паралимпийский Комитет РК был основан в 2002 году. НПК РК был признан Международным паралимпийским комитетом (МПК) и является его полноправным членом с 1995 года. НПК РК является некоммерческой неправительственной организацией, которая направлена обеспечивать развитие паралимпийского движения в Казахстане.

По статистическим данным в нашей стране проживают около 700 тысяч человек, имеющий определенную группу инвалидности. В период с 2019 года по 2023 год, прирост инвалидности составил более 4%. Государство поддерживает паралимпийское движение, высоко ценит и гордится успехами спортсменов на международной арене. Поэтому необходимо обеспечить подготовку сборных команд Республики Казахстан. По итогам 2020 года в стране количество лиц с ограниченными возможностями, привлеченных к занятиям физической культурой и спортом составило 34 114 человек. Сегодня в республике функционируют 13 спортивных клубов и 3 школы для людей с ограниченными физическими возможностями.

Выводы: 1. Разработка и внедрение в практику спортивной классификации по различным видам спорта.

2. Разработка нормативов и требований, выполнение которых позволит инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья оформить присвоение конкретных спортивных разрядов от юношеских до международного класса. Исключительная сложность данной проблемы обусловлена тем, что подобные спортивные классификации должны быть разработаны отдельно для каждой группы спортивно-медицинской классификации.

3. Разработка положения о детской адаптивно-спортивной школе и их открытие за счет средств бюджетов территорий.

4. Создание необходимой инфраструктуры адаптивного спорта в конкретном регионе.

5. Подготовка кадров - специалистов по адаптивной физической культуре - преподавателей в соответствии с государственным образовательным стандартом.

6. Проведение фундаментальных и прикладных научных исследований по адаптивной физической культуре, включая проблемы адаптивного спорта

Использованная литература

1. Под общ. ред. С. П. Евсеева: Теория и организация адаптивной физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010
2. «Федерация по инвалидным видам спорта РК» <http://kk.sport.gov.kz/> (10.12.2019)
3. Паралимпийское движение. <http://www.paralympic.org/the-ipc/history-of-the-movement>.
4. Казахстан по развитию эксклюзивного спорта: <https://paralympic.kz/ru/press-sentr/novosti/124-v-kazahstane-vpervye-provedena-mezhdunarodnaya-konferentsiya-po-razvitiyu-eksklyuzivnogo-sporta>

Сарденешева Р.У.

учитель, педагог –эксперт.

физического воспитания и спорта

КГУ «Жана-Аульская СОШ» отдела образования

Щербактинского района

Управления образования Павлодарской области, с. Жана-Аул, РК

ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В своей педагогической деятельности я работаю по внедрению в практику здоровьесберегающих технологии, которые модернизирую в соответствии с требованиями времени.

Возникновение моего опыта обусловлено следующими причинами: ухудшение здоровья детей; уменьшение наполняемости классов; снижение мотивации к занятиям физической культуры и спорта; слабая материально-техническая база.

В школе в образовательной области «Физическая культура» предусмотрено освоение обучающимися умения осуществлять собственную физкультурно-оздоровительную и спортивно – творческую деятельность как на уроках физической культуры, так и во внеурочное время – во второй половине дня.

Современная физическая культура выполняет важные социальные функции по оптимизации физического состояния населения, организации здорового образа жизни, подготовке к жизненной практике. Она, как и любая сфера культуры, предполагает, прежде всего, работу с духовным миром человека – его взглядами, знаниями и умениями, его эмоциональным отношением, ценностными ориентациями, его мировоззрением и мировоззрением применительно к его телесной организации. Одна из главных причин того, что физическая культура не всегда является основной потребностью человека - это смещение акцента при её формировании на двигательные компоненты в ущерб интеллектуальному и социально- психологическому. Следовательно, необходимо по-иному взглянуть на проблему формирования физической культуры человека, на её теоретические основы, потому что этого требуют современные условия развития нашего общества. Ведь ценность физической культуры для личности и всего общества в целом, её образовательное, воспитательное, оздоровительное и общекультурное значение заключается именно в формировании ЗОЖ, развитии телесных и духовных сил.

Итогом многолетней работы любого учителя физической культуры, бесспорно, является полноценное физическое развитие и здоровье учащихся.

Содержание предмета «Физическая культура» направлено на выработку ценностей, связанных с формированием здорового образа жизни, физическим совершенствованием тела, а также на отказ от негативных проявлений, бытующих в жизни молодежи, в том числе вредных привычек. Не только сохранить здоровье учащихся, но и привить основы здорового образа жизни главная задача учителя. Именно поэтому данная тема становится актуальной как никогда, и поле деятельности учителя значительно расширяется.

Противоречия и затруднения, встречающиеся в массовой практике: между имеющимися у учащихся теоретическими знаниями и слабой материально-технической базой; между необходимостью формирования прочных знаний, умений и навыков и низкой учебной мотивацией учащихся успешно решаются в данном опыте.

Создание на уроках физической культуры условий для сознательного активного участия учащихся в спортивной деятельности, приносящей радость преодоления, радость достижения поставленной цели.

Технологический аспект «Личностно ориентированный подход к обучению и воспитанию учащихся при проведении уроков физической культуры и внеклассных спортивных мероприятий в сельской школе». Личная концепция учителя: поиск активных форм и методов формирования прочных знаний, умений, навыков учащихся; включение каждого ученика в активную двигательную деятельность; создание на уроках физической культуры атмосферы сотрудничества, сопереживания, взаимной поддержки. Основные методы: диагностика; фронтальный; поточно-групповой; тестирование; интерактивные. Формы организации и виды уроков: урок-игра, урок-соревнование, урок-турнир. Условия интегрированного урока: личностно-ориентированный подход в обучении, компетентностный подход. Результат которого повышенный уровень физической активности и самостоятельности учащихся. Активизация внеурочной деятельности школьников это улучшение здоровья учащихся.

За годы своей педагогической деятельности я поняла, что наилучший воспитательный результат получается, когда ты опираешься на успех ученика. Ведь этот успех всегда связан с чувствами радости, с эмоциональным подъемом. У ребят, удачно справившихся с каким-либо полезным делом, появляется уверенность в собственных силах, желание достигать хороших результатов, чтобы опять пережить радость успеха. Осознание этого помогло мне – в каждом ребенке есть способности, которые необходимо найти и развить. Именно этим я и занимаюсь. За время педагогической работы у меня сложилась своя система форм, методов и приемов обучения, которая дает положительные результаты. Владея традиционными приемами и методами преподавания предмета «Физическая культура», использую активные формы обучения: проектирование, проблемные лекции, элементы передовых педагогических технологий.

Цель физического воспитания в нашей школе – овладение школьниками основами личной физической культуры, под которой понимается органическое единство знаний, потребностей и мотивов, оптимальный уровень здоровья, физического развития, двигательных способностей.

Сущность технологии, по которой работаю, заключается в личностно ориентированном характере обучения, индивидуальном подходе к каждому ребенку при занятиях физической культурой, в формировании осознанной потребности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-творческой деятельности. Это означает, что для каждого обучающегося создана индивидуальная образовательная траектория, которая учитывает индивидуальный тип телосложения, физическую подготовленность, состояние здоровья, а также особенности психического развития. Зная особенности физического развития детей, строю занятия физической культурой на индивидуализации и дифференциации обучения. Учитывая возрастные особенности обучающихся первой ступени образования, составила подвижные игры по сюжетам народных сказок, мультфильмов, герои которых известны детям. Ребятам предлагаю упражнения различной степени сложности, предоставляется возможность постепенного овладения необходимыми умениями и навыками. На второй ступени образования, помимо развития физических качеств, начинаю углубленное изучение двигательных умений, формирую навыки самооценки и самоконтроля при выполнении упражнений. В процессе учебной деятельности ввожу разные типы уроков, формы их проведения, комплексно использую фронтальные, групповые, индивидуальные формы работы. Мною составлены комплексы физических упражнений для каждого ученика с учетом уровня его физического развития. Третья ступень образования – период

тренировки мышечной силы, выносливости, а также время приобретения теоретических знаний по предмету «Физическая культура». На этом этапе изучения предмета дифференцирую физические нагрузки по половому, психологическому, физиологическому признакам. Изучение предмета «Физическая культура» предполагает, помимо освоения практических навыков, знание теоретических основ, а также владение информацией о физкультурно-спортивном движении в масштабах района, области, страны.

На каждом уроке провожу информационные беседы, а в конце учебного года тестирование по теории, а также дети сдают нормативы по физической культуре. Использую в своей деятельности информационно-коммуникационные технологии, ресурсы интернет. Учащиеся с интересом создают презентации, освещающие спортивную жизнь школы. Таким образом, данная работа помогает мне и моим ученикам совместными усилиями достигнуть цели.

*Саурбекова Г.Л. магистр, аға оқытушы
Дене шынықтыру және бастапқы әскери дайындық кафедрасы
Х. Досмухамедов атындағы Атырау университеті,
Атырау қаласы, ҚР*

САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚҰРУ ТУРАЛЫ БІЛІМ БЕРУДІҢ МӘНІ МЕН ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Ұлттық денсаулық сақтау саясаты және денсаулық сақтау саласы қызметінің нысанасы халықтың белсенді қатысумен айқындалады. Салауаттану туралы білім беру және жеке тұлғаның салауатты мәдениеттің инновациялық стратегиялары қарастырылған.

Өмір салты – адамның өмір сүру типін айқындап көсететін және еңбек қызметін сипаттайтын био әлеуметтік категория. Өмір салты жайлы айта отырып, оған әлеуметтік-экономикалық факторлардың қатыстылығын, сонымен қатар адамның қызметіне, оның психикалық ерекшеліктеріне, денсаулық жағдайына және ағзаның функциональдық ерекшеліктеріне байланысын атап айтқан жөн. Адамның өмір салты үш категориядан тұрады: өмір деңгейі, өмір сапасы және өмір стилі. Өмір деңгейі – ең алдымен экономикалық категория. Ол адамның материалды, рухани және мәдени қажеттіліктерінің деңгейін айқындайды. Өмір сапасы адам қажеттіліктерін айқындайды. Өмір стилі адамның жүріс-тұрыс ерекшеліктерін сипаттайды.

Салауатты өмір салты - белгілі популяцияның денсаулығын сақтап, нығайтуға, салауаттандыруға арналған мінез-құлқы, тәрбиесі. Салауатты өмір салты-тек медициналық емес, сонымен қатар өндіріс пен өндірістік қатынастардың дамуына байланысты болып келетін әлеуметтік-экономикалық категория. Салауатты өмір салты жеке адамның тіршілік жағдайын денсаулығына сәйкес таңдауы, яғни жеке әлеуметтік топтар мен жалпы қоғамның жоғары гигиеналық мәдениеті. Организмнің қорғаныш қабілетін жоғарылатуға жағдай жасайтын тәртіптер және организмге зиянын тигізетін әдеттерге қарсы тәртіптер - гигиеналық дұрыс тәртіп болып саналады. Организмнің қорғаныш қабілетін жоғарылатуға әр түрлі іс-әрекеттер мен демалысты дұрыс пайдалану, рационалды тамақтану, жақсы қимыл-қозғалыс белсенділігі, денешынықтыру, шынығу, жеке бас гигиенасын сақтау, өзінің денсаулық жағдайына ерекше көңіл бөлу, жақсы экологиялық жағдай т.с.с. әсер етеді. Бұл жағдайда балалардың өзіне қажетті тіршілік ортасын қалыптастыра алмайтындығын ескеру керек. Сондықтан бұндай жағдайларды қалыптастыру негізінен ата-аналарға, ағарту жұмыстарын ұйымдастырушыларға, педагогтарға байланысты. Яғни, баланың болашақтағы мінез-құлқы оның сәби кезінен бастап тіршілік ортасына байланысты болады. Салауатты өмір зиянды әдеттермен үйлеспейді. Алкоголь және басқадай маскүнемдікке әкелетін заттар, анаша, шылым шегу салауатты өмір салтын қалыптастыруға жан-жақты кедергі келтіреді. Зиянды әдеттер көптеген аурушандықтың қауіптілік факторы болып саналады және балалар мен жасөспірімдердің денсаулық жағдайына кері әсер етеді.

Маскүнемдікке бейім келетін ең қиын кезең - жасөспірім кезеңі. Бұл кезеңде жасөспірімдер тіршілігінде бірқатар маңызды өзгерістер болып жатады. Біріншіден, организмнің психо-эндокриндік қайта құрылуы қалыптасады, екіншіден жаңа көзқарас, қажеттіліктер қалыптаса бастайды. Психологиялық қайта құрылу дискомфорттық жағдайлардың пайда болуының себебінен қиын қалыптасады. Жасөспірімдердің мінез-құлқы тұрақсыздықпен, жылдам жәбірленгіш, өкпешілдікпен сипатталады. Осы кезеңде жолдастар тауып, топ құрып жүру қажеттілігі жоғары болады. Сонымен қатар, жасөспірімдер тобында өздерінің бағалайтын бағыт, пікірлері, демалыс уақыттарын өткізу, көптеген қиын жағдайларды шешу тәсілдері қалыптасады. Сондықтан бұл кезеңде топтармен бірге арақ-шарапқа үйрену қауіпі артып, ата-аналары мен педагогтардың ескертпелері оның еркіндігіне, құқығына қарсылық көрсету сияқты қабылданып, көбінесе олардың мінез-құлқына кері әсер етуі мүмкін. Сондықтан, оларды бір жақты тыңдауға мәжбүр ету олардың қарсылығын туғызып, өз бетімен кетуіне әкеліп соғады.

Жасөспірімдер арасында алкогольге қарсы ағартушылық, тәрбиелік жұмыстар жүргізу - ішімдікке қарсы арнаулы профилактикалық тәсілге жатады. Мектептерде алкогольге қарсы тәрбие жүргізген кезде төмендегі принциптерді басшылыққа алған дұрыс:

- Мектеп оқушыларын ерте жастан зиянды әдеттерге қарсы тәрбиелеп, қалыптастыру. Алкогольге жеке көзқарас 9-10 жастың өзінде қалыптаса бастайтындықтан, ішімдікке қарсы тәрбиені бастауыш сыныптардан басталғаны жөн;

- Зиянды әдеттерге қарсы тәрбие мен ағартушылық бір бағытта, бірізділікпен жүруі қажет; мұнда оқушының жас мөлшеріне сәйкес қарапайым мысалдан бастап, ішімдікке байланысты қоғамға да, өзіне де келтіретін зор кесепатты түсінідіру арқылы ішімдіктің зиянын ашып беру керек;

- Ішімдікке қарсы жұмысты балалар арасында қойылған фазалар мен кезеңдерге сәйкес жоспарлау;

- Ішімдікке қарсы жүргізілген жұмыстарда оқушылардың әр түрлі жас топтарының психикалық ерекшеліктерін ескеру;

- Оқушыларды зиянды әдеттерге қарсы тәрбиелеп, қалыптастыру жұмыстары гигиеналық және әдет-ғұрыптық, эмоционалдық және мазмұндық аспектерге сәйкес келуі тиіс;

- Балаларды әлеуметтік-гигиеналық пайдалы белсенділігін жоғарылату, толық құнды демалыстар ұйымдастыру;

Мұндай жұмыстар жоғарғы сынып оқушыларымен қатар бастауыш сынып оқушыларына да пайдалы болады. Өйткені бастауыш сынып оқушылары өзінің ата-анасымен, мұғалімдерінен гөрі жоғарғы сынып оқушыларына көбірек сенеді.

Жасөспірімдер аудиториясында зиянды әдеттердің ішкі ағзаларға тигізетін зияны туралы дәрістер онша тиімді емес. Мұндай орталарда зиянды әдеттерге қарсы жұмыстар балалар мен жасөспірімдер үшін қажетті құндылықтарға, яғни оның қабілетін, мүмкіндігін ашу, олардың жанұядағы, балалар арасындағы, қоғамдағы орнын тауып беруге бағытталғаны дұрыс.

Статистикалық материалдар мен бірқатар зерттеу жұмыстары соңғы жылдардағы Қазақстан Республикасында өкпе (туберкулез), ВИЧ - жұқпалы індеттері, жыныс және жүрек-тамыр аурулары, түрлі қан және зат алмасу ауруларының өрши түскенін көрсетіп отыр. Мұндай өзгерістерді көпшілік қазіргі өркениеттің жағымсыз әсері деп түсіндіреді (экологиялық жағдайдың нашарлауы; стрестік жағдайлар, құнарсыз және жеткіліксіз тамақтану, жастардың темекіге, алкогольдіктер мен нашакорлыққа әуестенуі),

Бүгінгі күні ғылыми жүйеде адам туралы «адам денсаулығы» түсінігін анықтау үшін төмендегі анықтамалар қолданылады:

туылғаннан пайда болған және биологиялық, әлеуметтік құбылыстар арқылы алынған биологиялық және әлеуметтік сапалардың гармониялық үйлесімдігі;

- адамның биологиялық, физиологиялық және психологиялық мүмкіндіктерін және максималды өмірінің ұзақтығы кезіндегі оптималды әлеуметтік белсендігін сақтау мен дамыту процесі;

- сыртқы қоршаған ортаның өзгерістерімен еркін түрде өзара әрекет ете отырып, адамның биологиялық, психологиялық және әлеуметтік мәні негізінде организмнің бейімделу мүмкіндігі.

Педагогикада «денсаулық» түсінігінің өз анықтамасы бар. Педагогикалық ғылымда жеке тұлғаның психофизикалық сапаларының туындау сипатының әсері мен оның әлеуметтік бейімделу дәрежесі адам денсаулығына игі әсер етеді немесе керісінше ықпал етеді. Және де бұл денсаулыққа деген бүтін көзқарастар төмендегі суретте келтірілген үлгі ретінде көруге болады.

Рухани компонент жеке тұлғаның бір мақсатқа және өмір құндылығына адамгершілік бағдармен, өзіне қатысты менталитетіне, табиғат пен қоғамға байланысты ұмтылу деңгейімен анықталады. Дене компонент дененің даму деңгейімен, дене мүшелері мен жүйелердің өзін - өзі реттеу дәрежесімен, организмдегі резервтік мүмкіндіктердің болуымен сипатталады. Психологиялық компонент психикалық процесстердің даму деңгейімен, қызметі мен эмоционалды – еріктік саласының реттелу деңгейімен анықталады.

Зиянды әдеттерге қарсы жұмыстың мазмұны мәнді, түсінікті, адамзат баласының қажеттіліктерін дұрыс қамтитын терең ұғымға негізделуі керек. Балалардың салауатты өмір салты көбінесе ата-аналарының тіршілігіне, өзі тәрбиеленіп отырған ортасына байланысты болып келеді.

Балалар мен жасөспірімдердің салауатты өмір салтын қалыптастыруды, олардың белгілі жас-жыныс, ұжымдық ерекшеліктерін ескере отырып жүргізген тиімді болады.

Ұлттық қимыл - қозғалыс және спорт ойындарымен жүйелі түрде жаттығу кезінде балалар мен жасөспірімдердің ағзасы және мүше жүйелерінің функционалдық мүмкіндіктері жоғарылап бұлшық- ет жұмыс қабілетінің тиімділігі едәуір артады .

Спорттық ойындарды балалар мен жасөспірімдердің дене тәрбиесі сабақтарында тиімді қолдану, олардың ағзасындағы морфологиялық және функционалдық жағдайларының елеулі өзгерістерін тез жақсартады.

Спорттық ойындармен жүйелі түрде жаттыққан кезде орталық жүйке жүйесінің функционалдық жағдайлары жақсарады. Оны жетілдіру жаттығу барысында қолданылатын дене жаттығуларының түрлері мен көлеміне және спорт ойындарының ұзақтылығына байланысты. Сондай-ақ, спортпен шұғылданбайтын балаларға қарағанда, спорстен жүйелі түрде күнделікті жаттығып жүрген балалардың орталық жүйке жүйесінің тұрақтылығы, күштілігі, қозғалғыштығы жақсы байқалады.

Дене тәрбиесімен, әсіресе, спорттық ойындармен жүйелі түрде күнделікті жаттығу балалар мен жасөспірімдердің денсаулықтарына жақсы әсерін тигізеді. Сабақтан тыс уақытта спортпен шұғылданбайтын балаларға қарағанда, спорттық ойындармен шұғылданатын оқушылардың аурулары едәуір аз. Спорттық ойындар ағзаның сыртқы ортадағы қолайсыз әсерлеріне қарсы тұру мүмкіндіктерін жоғарылатып, ауруды емдеу шаралары мен денсаулықты нығайтудың негізгі таптырмайтын құралы болып саналады. Ойындар ағзаның пропорционалды және үйлесімді дамып жетілуіне көмектеседі. Бұл, әсіресе, қазіргі уақыттағы оқушылардың өтпелі кезеңінде маңызды. Өйткені, даму кезіндегі антропометриялық немесе морфофункционал-дық байланыстардың үйлесімділігі ғылымда кең тараған.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

1. Рахыпбеков Т.К. «Формирование здоровья студента». Оқу әдістемелік құрал. - Семей, 2010.

2. Жузжанов О.Т., Филатов А.М. Проблемы нравственного воспитания молодежи и демографическая ситуация в республике // Региональная научно-практическая конференция «Молодежь и актуальные проблемы современного мира». - Караганда, 2002

3. Неменко Б.А. Оспанова Г.К Балалар мен жасөспірімдер гигиенасы (Оқулық).- Алматы 2002.344б.
4. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков., М., Медицина, 2004

*Селева В.А. аспирант 4 года обучения
ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», город Чайковский, Россия
Научный руководитель: Кузнецова З.М.,
д.п.н., профессор ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»
кафедра Теории и методики физической культуры,
спорта и безопасности жизнедеятельности*

РАЗНООБРАЗИЕ ФИТНЕС - ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье рассматривается влияние разнообразных направлений фитнеса на здоровье и физическое состояние женщин зрелого возраста. В ходе исследования был сделан вывод о целесообразности комплексного принесения нагрузок.

Ключевые слова: фитнес-технологии, тест Руфье, женщины зрелого возраста, пилатес, стрейчинг.

Сохранение и укрепление здоровья женщин, повышение их работоспособности и активного долголетия является актуальной проблемой в настоящее время. В зрелом возрасте происходят естественные возрастные изменения организма, время на собственное физическое совершенствование сокращается за счет карьерного роста, повышения социального статуса и повседневной занятости, отсутствия психологического равновесия, все это - бич современности. Последние проведенные исследования говорят о том, что оптимальная двигательная активность - залог сохранения здоровья, профилактика работы сердечно - сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем, а также опорно-двигательного аппарата, профилактика избыточного веса, нервно-психологических расстройств[1,2].

Большое разнообразие направлений, средств и методов, которые предлагает современная фитнес-индустрия, позволяет женщинам зрелого возраста выбрать для себя наиболее подходящее направление.

В течение 9 месяцев 2023 года на территории МБУК «Дворец культуры» г. Чайковский, Россия проходил эксперимент: две группы женщин в возрасте от 40 до 49 лет, контрольная группа (КГ) занималась по программе оздоровительная аэробика, экспериментальная (ЭГ) - по модульной технологии по подготовке женщин к сдаче норм ГТО средствами фитнеса. Модульная технология состоит из 4 модулей, соответствующих двигательным качествам (быстрота, сила, выносливость, гибкость). Каждый модуль состоит из блоков физических упражнений, способствующих развитию одного физического качества [3].

Результаты исследования показали, что в процессе занятий наблюдается положительная динамика соматического здоровья и функционального состояния в каждой группе. Статистически достоверный прирост теста Руфье наблюдался в экспериментальной группе до и после эксперимента ($5,46 \pm 0,29$ и $4,21 \pm 0,37$, при $P < 0,05$), также наблюдались статистически достоверные различия в показателях функционирования сердечно-сосудистой системы, после выполнения блока «Гибкость» ($4,21 \pm 0,37$ и $5,39 \pm 0,94$, при $P < 0,05$). Индекс массы тела у женщин обеих групп снизился в обеих группах.

Таким образом, установлено, что аэробные виды физических упражнений функционально улучшают деятельность кардиореспираторной системы и снижают массу тела. Занятия стретчингом и пилатесом оказывают существенное влияние на развитие гибкости и координационных способностей человека. Силовые виды упражнений

способствуют повышению силы мышечных групп, формируют мышечный корсет и способствуют сохранению здоровья опорно-двигательного аппарата.

В то же время для женщин зрелого возраста более целесообразно комплексное использование аэробных, силовых и растягивающих нагрузок, позволяющих:

1) улучшение функций сердечно-сосудистой системы, без нормальной работы которой невозможны эффективные тренировки, направленные на формирование каких-либо физических качеств и улучшение здоровья;

2) уменьшить массу тела, так как более 2/3 женщин зрелого возраста имеют лишний вес, который пагубно сказывается на состоянии здоровья всего организма, но особенно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата;

3) повысить силу и гибкость мышц и связочного аппарата. В свою очередь, данные изменения приведут к улучшению функции желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы, зрения, мозгового кровообращения и т.д.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кузнецова З.М. Мотивация женщин первого зрелого возраста к занятиям фитнес-аэробикой. / Кузнецова З.М., Селева В.А.// Наука и спорт: современные тенденции, - 2023 Том 11. - С.117-125

2. Селева В.А. Теоретическое обоснование подходов к формированию технологии подготовки женщин I зрелого возраста к сдаче норм ГТО средствами фитнес-аэробики./ Селева В.А., Кузнецова З.М.// Вестник спортивной науки. - 2023. № 1. - С. 78-81.

3. Селева В.А. Изменение функциональных показателей здоровья у женщин зрелого возраста после применения модульной технологии по подготовке в сдаче норм ГТО средствами фитнеса. Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2023. Т.18, №3.- С. 84-88

Синьков Д.В.ст.преподаватель

Рябцов Ю.А.доцент

Бородина Д.Р.старший преподаватель

кафедры физической культуры КРМУ г. Алматы, РК

ПРОБЛЕМА ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗАХ: ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Аннотация: Инклюзивное образование является ключевым аспектом современной образовательной системы, направленным на обеспечение равных возможностей обучения для всех студентов, включая студентов с особыми образовательными потребностями. В данной статье рассматривается проблема инклюзивного образования в высших учебных заведениях, анализируются основные вызовы, с которыми сталкиваются вузы в процессе реализации инклюзивного образования, а также обсуждаются перспективы развития данной области.

Введение: Инклюзивное образование предполагает создание условий для успешного обучения всех студентов, вне зависимости от их индивидуальных особенностей. В высших учебных заведениях внедрение инклюзивного подхода сталкивается с рядом проблем, таких как отсутствие адекватной инфраструктуры, недостаточная подготовка преподавателей к работе с разнообразными категориями студентов, а также отсутствие эффективной системы поддержки студентов с особыми потребностями.

Основные вызовы инклюзивного образования в вузах:

1. Отсутствие адаптированной инфраструктуры: многие высшие учебные заведения не обеспечены специальными условиями для студентов с ограниченными возможностями, что затрудняет им доступ к образовательным ресурсам.

2. Недостаточная подготовка преподавателей: часто преподаватели не имеют необходимых знаний и навыков для работы с разнообразными категориями студентов, что приводит к недостаточной поддержке и адаптации учебного процесса.

3. Отсутствие эффективной системы поддержки: вузы часто не располагают эффективными механизмами поддержки студентов с особыми потребностями, что может привести к их социальной изоляции и неуспеху в учебе.

Перспективы развития инклюзивного образования в вузах:

1. Профессиональная подготовка преподавателей: необходимо проводить специальные курсы и тренинги для преподавателей по вопросам инклюзивного образования, чтобы повысить их компетенцию в этой области.

2. Создание адаптированной инфраструктуры: важно модернизировать учебные помещения, оборудовать их специальными средствами доступа для студентов с ограниченными возможностями.

3. Развитие системы поддержки: необходимо создать эффективные механизмы поддержки студентов с особыми потребностями, включая консультации психологов, специальных педагогов и других специалистов.

Дальнейшие шаги в развитии инклюзивного образования в вузах:

1. Исследования и аналитика: необходимо проводить исследования и анализировать данные о реализации инклюзивного образования в вузах для выявления проблемных моментов и определения эффективных стратегий развития.

2. Развитие технологий: использование современных технологий, таких как онлайн-платформы и специализированное программное обеспечение, может значительно облегчить доступ к образовательным ресурсам для студентов с различными потребностями.

3. Партнерство с общественными организациями: сотрудничество с некоммерческими и государственными организациями, занимающимися защитой прав людей с ограниченными возможностями, позволит создать более благоприятные условия для обучения таких студентов.

4. Вовлечение студентов: важно активно вовлекать студентов с особыми потребностями в процесс принятия решений и разработки политики инклюзивного образования, учитывая их мнение и потребности.

5. Публичная поддержка: общественное сознание и понимание важности инклюзивного образования также играют важную роль. Проведение информационных кампаний и образовательных мероприятий способствует формированию позитивного отношения к инклюзивному образованию.

Заключение: Инклюзивное образование в вузах представляет собой важную область, требующую системных изменений, комплексного подхода и усилий со стороны всех участников образовательного процесса. При совместных усилиях и соблюдении принципов равенства и справедливости мы сможем создать инклюзивную образовательную среду, открытую для всех. Решение проблем инклюзивного образования позволит создать более равные условия обучения для всех студентов и обеспечить им возможность реализации своего потенциала в образовательной среде, а также способствовать их личностному развитию и успешной реализации в обществе

Сорсова Н.В.

*учитель ф.к. высшей категории, педагог исследователь
«Средняя школа №12»КММ, гТалдықорган, РК.*

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Человек — это высшее творение природы. Но для того, чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен отвечать одному требованию: быть здоровым, дружить со

спортом и физкультурой. Нам, педагогам, важно вооружиться современными формами, методами физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, чтобы организовать и проводить уроки интересные для детей, чтобы гимнастика, физические упражнения, ходьба, прочно вошли в повседневный быт каждого ученика. А также сохранить и обеспечить подрастающему поколению работоспособность, здоровье, полноценную радостную жизнь. С одной стороны – учителю физической культуры в процессе своей деятельности необходимо учитывать многофункциональность урока, чтобы не происходило снижение интереса к урокам физической культуры.

Поэтому главной задачей учителя физической культуры является - сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Деятельность учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом. Физическая культура располагает мощным потенциалом для повышения духовного, нравственного и физического здоровья.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей школьного возраста. Ребёнку нужно предоставлять возможность самому преодолевать трудности, справляться со всеми физическими нагрузками. Для полноценного физического и психического развития ученика в школе наряду с созданием физкультурно-оздоровительной работы, повышения мастерства педагогов, комплексного решения физкультурно-оздоровительных мероприятий, необходимо так же использовать современные здоровьесберегающие технологии. Для учителя очень важно правильно организовать урок, т. к. он является основной формой педагогического процесса. От уровня гигиенической рациональности урока во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное нарушение утомления. «Важнейшим компонентом здоровьесберегающей активности является рациональная организация двигательного режима, составной частью которого могут использоваться подвижные игры. Широкое использование различных вариантов подвижных игр, основанные на соревновательных элементах, всевозможные игровые эстафеты с предметами. Сама жизнь убеждает нас в том, что целенаправленная здоровьесберегающая деятельность педагога — это формирование и совершенствование культуры здоровья ребенка в педагогических системах. Ведь главное, чему должен научиться ученик, выйдя из стен школы — умению адаптироваться в обществе, раскрыться как творческая личность и быть достойным Гражданином своей страны.

Сүлеймен А.С.

2 курс студенті

Ғылыми жетекшісі: Дүйсенов Қ.Қ,

аға оқытушы

*дене тәрбиесі және бастапқы әскери дайындық кафедрасы
ХҚТУ, Қожа Ахмет Ясауи, Түркістан қаласы, ҚР*

ИНКЛЮЗИВТІ БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ МӘСЕЛЕЛЕР ЖӘНЕ ОНЫ ШЕШУ ЖОЛДАРЫ

Тұңғыш Президентіміз Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаев Қазақстан халқына Жолдауында: «Қазақстанды бүкіл ел тануы үшін, ең алдымен бізге білімді ұрпақ қажет...» деген. Ал білімді ұрпақ болу үшін біз балаларымыздың денсаулығына да назар аударуымыз қажет. Адамзат баласының денсаулығындағы кемістіктер, ауытқулар, бұзылыстар бұл

ғасыр дерті болып табылады. Біріккен ұлттар ұйымының деректері бойынша әлемдегі әр оныншы отбасы мүмкіндігі шектеулі баланы тәрбиелейді. Бұл мәселелер әлі күнге дейін зерттелмеген көптеген факторларға байланысты. Атап айтсақ, экологиялық, әлеуметтік және экономикалық алауыздық, медицинаның төмен деңгейі және т.б. Қазір 21 ғасыр болғанымен бұл мәселелер әлі күнге дейін шешемін таппады. Осы мақсатта Қазақстанда инклюзивті білім беру жүйесі жолға қойылды. Инклюзивті білім беру дегеніміз мүгедек пен дамуында ауытқулары бар балаларды дені сау балалармен бірге олардың әлеуметтендіру және интеграция процестерін жеңілдету мақсатындағы бірлескен оқыту. Инклюзивті білім беру негізіне балалардың кез келген кемістігін болдырмайтын, барлық адамдарға тең қарым-қатынасты қамтамасыз ететін, бірақ ерекше білім алу қажеттіліктері бар балалар үшін ерекше жағдай жасайтын идеология жатады. Ерекше балаларды сау балалармен бірге оқыту бағдарламасын БҰҰ-ның Бас Ассамблеясы мақұлдап, БҰҰ Конвенциясында 2006 жылдың 13 желтоқсанында енгізілген болатын. Ал біздің елімізде білім беру жүйесінің дамуы ресми деректер бойынша Қазақстан Республикасында білім беруді дамытудың 2011-2020 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасында көрсетілді. Мүмкіндігі шектеулі балаларды жалпыға білім беру ортасына қарай бейімдеу 2002 жылдан басталды. Сол жылы Қазақстан ТМД елдерінің арасында алғаш рет «Мүмкіндігі шектеулі балаларды әлеуметтік және медико-педагогикалық тұрғыдан қолдау туралы» заңды қабылдады. Осы заң аясында жарымжан балаларға ерте жастан білім беру мәселесіне мін берілген. Ең бастысы, аталмыш заңда инклюзивті білім берудің негізгі принциптері айқындалды. 2004 жылы зерттеу жүргізілген кезде, педагогтардың 80 пайызы бұл жүйеге қарсы болса, 2007 жылы 49 пайызы ғана қолдамаған. Яғни педагогтардың басым көпшілігі мұндай балаларды мектепке қабылдауға дайын болды. Ал ата-аналардың 79 пайызы түсінбей, «неге менің баламның қасында мүгедек бала отыруы керек?» деп наразылық білдірсе, қазір олардың көпшілігі бұл идеяны қолдайды. Ерекше балаларды Қазақстан Республикасының 2002 жылғы 11 шілдедегі заңында даму мүмкіндігі шектелген барлық балалар психологиялық медицина-педагогикалық кеңестің қорытындысына сәйкес арнайы түзету мекемелерінде және мемлекеттік жалпы білім беретін мектептерде тегін оқуға құқылы делінген.[1]

Ұстаздар тарапынан жіберетін кемшіліктер. Инклюзивті білім кіріктірілгеннен кейін әр ұстаз инклюзивті білім жүйесін ең әуелі өзі түсінуі керек. Жылдар бойы ұстаздардың түсінігінде жақсы және нашар оқитын оқушы деген түсінік қалыптасқан. Денсаулығында ақауы бар баланың сабаққа деген қызығушылығы бола бермейді. Сондықтан үлгерім деңгейі нашар болуы да заңды. Сол себепті нашар оқитын оқушы деп есептеп, назардан тыс қалдыру біздің ортада көптеп кездеседі. Ұстаздың ойында «Баланың бәрі бірдей» деген ұғым болуы керек. Дені сау балаларға қарағанда мұндай балаға көп көңіл бөліп, ол бала үшін арнайы қолайлы орта қалыптастыру қажет. Сонымен қатар бұл тұста төмендегідей мәселелерді атап кетуімізге болады:

Білім беру стандартының икемсіз болуы;

Жалпы білім беретін мекеменің оқу жоспарлары мен оқыту мазмұнының ерекше білім беруді қажет ететін балаларға сәйкес келмеуі.

Жалпы үлгідегі білім мекемесінің педагогикалық ұжымында арнайы даярлықтың болмауы және педагогтардың коррекциялық педагогика мен арнайы психология негіздерін білмеуі.

Педагогтардың мүмкіндігі шектеулі балалардың психофизикалық ерекшеліктері туралы түсініктерінің, білім беру мен түзету жұмыстарында әдістемелер мен технологиялардың болмауы.

Жалпы білім беретін мекемеде мүмкіндігі шектеулі балалардың қажеттіліктеріне материалдық-техникалық жабдықтардың жеткіліксіз болуы (пандустар, лифтілер, арнайы оқу, оңалту, медициналық жабдықтар, арнайы жабдықталған оқу орындары және т.б. болмауы).

Бұл мәселелер айтарлықтай шартты түрде сау және мүмкіндігі шектеулі балалардың бейімделуін қиындатады. Осыған орай балаларды оқыту, тәрбиелеу, дамыту процесінде

педагогтар жеке жұмысында қосымша қиындықтар туындайды. Бұл қиындықтарды шешу және алдын алу үшін жалпы білім беретін мекеме қазірден бастап келесі міндеттерді оырындауы қажет:

1. Жалпы білім беру жүйесіндегі инклюзивті білім беру процесінің нормативтік-құқықтық базасын жетілдірілуін қамтамасыз ету.

2. Жалпы білім беру мекемесіндегі инклюзивті білім беруге қабілетті кәсіби даярланған педагогтар мен мамандардың білім беру процесін қамтамасыз ету.

3. Инклюзивті білім беру жүйесіндегі мүмкіндігі шектеулі балалармен жұмыс жасайтын әр түрлі мамандардың кешенді модель қызметін құру.

4. Инклюзивті білім беруде бағдарламалық-әдістемелік құралдар әзірлеу (оқу жоспарлары, оқу бағдарламалары, қажет болған жағдайда – арнайы оқулықтар және жұмыс кітаптары)

5. Қашықтықтан оқытуды білім берудің құзыретті құралы ретінде жүзеге асыруды белсенді қолдану.

6. Мүмкіндігі шектеулі баланы тәрбиелеп отырған отбасы мен білім беретін мекеме арасындағы өзара іс-қимылды ұйымдастыру.

Үшіншіден, балалар арасындағы қарым-қатынасты ұйымдастыра білетін мұғалімнің шеберлігіне және жетелеуші тәрбиешінің көмегі мен қолдауына байланысты болады. Орталарына келген ерекше баланы дұрыс қабылдап, мазақтау, кемсіту сияқты түрлі келеңсіздіктерге жол бермеулері керек. Денсаулығындағы түрлі ақауы бар баланың жан-дүниесі де нәзік келеді. Білім мен тәрбиені, екі түрлі танымды бір арнаға тоғыстыру көп еңбекті, мұғалім мен жетелеуші тәрбиешінің бірлесе жұмыс жасауын қажет етеді. Әр оқушының эмоционалдық және психикалық таным процестерінің даму мүмкіндігі әртүрлі деңгейде екенін естен шығармау керек. Жалпы білім беретін мектептерде мүмкіндігі шектеулі оқу материалдарын меңгеруде, жеке тәсілдің жоқтығы, арнайы коррекциялық түзету, психологиялық, педагогикалық, әлеуметтік қолдаудың жеткіліксіздігі салдарынан әлеуметтік дағдыларды игеруде елеулі қиындықтарға тап болды.[2]

Бұл тақырып аясында «Нұр Отан» партиясында жиын ұйымдастырылып, инклюзивті білім берудегі проблемалар талқыланды. «Арнайы даярлықтан өткен ұстаздардың жоқтығынан кемтар балаларды оқыту қиындық туғызуда. Мектептер тиісті деңгейде қамтамасыз етілмеген әрі оқу құралдары жоқ» деп депутаттар осылай дабыл қағып отыр.

Бақытгүл Хаменова, ҚР Парламенті Мәжілісінің депутаты, "Нұр Отан" фракциясының мүшесі: Кейбір қала орталығынан жырақ жерлерде бір компьютерге телмірген жүз бала болса, мүмкіндігі шектеулі ұл-қызға тиер үлестің аздығы бар. Оқу стандарттарын айтпағанның өзінде, қарапайым оқу құралынан табылатын қателікке көзді жұмдық.[3]

Қорыта келе айтарым, қандай бала болмасын қоғамымыздың ең құнды бір бөлшегі. Әрбір бала бақытты өмір сүруге, білім алуға құқылы. Инклюзивті білім берудің пайдасы балаларымыздың өзін қоғамның толыққанды бір мүшесі екенін сезінуге үйретеді. Басқа балалармен тең дәрежеде білім алуға мүмкіндік береді. Барлық балаларды білім үрдісіне толық енгізу, жағдайына, жынысына, дініне, балаларды айыратын кедергілерді жоюға, ата-аналарды белсенділікке шақыруға, жалпы білім беру сапасы сақталған тиімді оқытуға бағытталған мемлекеттік саясат. «Қалауын тапса қар жанар» демекші инклюзивті білім беру жүйесіндегі әр мәселе өз шешімін тапса, ерекше балалар болашағына жол ашқанымыз деп білемін

Пайдаланылған әдебиеттер

1. «Жаңа мәлемдегі жаңа Қазақстан» Н.Ә. Назарбаевтың Қазақстан халқына Жолдауы-2007

2. Цель физической реабилитации как вида физической культуры [Электронный ресурс]: URL: <https://media.ls.urfu.ru/183/554/1164/> (дата обращения: 16.06.21)

3. «Оқыту-тәрбиелеу технологиясы»-2010\№1,2,3.

4.ҚР-ның техникалық кәсіптік білім беруді дамытудың 2008-2012 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы.

*Туленова Х.Б.
PhD Доктор., аға оқытушы Дене тәрбиесі кафедрасы
Рожко Г.Т. аға оқытушы
Дене тәрбиесі кафедрасы ҚазАТЗУ. С.Сейфуллин
Астана қаласы, ҚР*

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖӘНЕ ДЕНСАУЛЫҚТЫ САҚТАУ ШАРАЛАРЫ

Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңында және «Қазақстан Республикасында білім беруді және ғылымды дамытудың 2020 – 2025 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасын» оқу-тәрбие процесінің барлық салаларын адам факторына қарай жетілдіруге ерекше назар аударылғаны белгілі. Заманауи білім беру технологиясының дамуы мен оқу үрдісін мінсіз және тиімді жүзеге асырудың үлкен маңызы бар екені көрсетілген [1,2].

Дене тәрбиесі мен дәрігерлік бақылаудың теориясы мен әдістемесін жасауда П.Ф.Лесгафт, В.Е.Игнатъев, В.В.Гориневский, Л.П.Матвеев, И.А.Кошбахтиев, Х.Б.Туленова сияқты ғалымдардың үлесі зор [4,5].

Дене тәрбиесі туралы озық ой-пікірлер дене тәрбиесі жүйесінің негізін құраса, жаттығушыларды ғылыми бақылау мәселелеріне арналған жұмыстар дәрігерлік қадағалаудың кемел жүйесін құруға негіз болды және (С.П.Летунов, Д.Ф.Дешин, Р.Е.Мотилянская, Н.Д.Граевская, А.Г.Дембо, О.В.Кочаровская және т.б.), қызмет етті.

"Дене шынықтыру және спорт туралы" Қазақстан Республикасының Заңының 1) 1-бабы 4 тармағында бұқаралық спорттық іс-шаралардың күнтізбесі - дене шынықтыру және спорт саласындағы уәкілетті органның күнтізбелік жылға бекітетін, спорт ұйымдарының жоспарын ұйымдастыру мен оқу-жаттығу жұмысын өткізуді реттеу және 11 тармағында дене тәрбиесі - дені сау, дене бітімі және рухани жағынан жетілген, моральдық жағынан табанды жеткіншек ұрпақты қалыптастыруға, адамның денсаулығын нығайтуға, жұмыс қабілетін арттыруға, шығармашылық ғұмырлылығы мен өмірін ұзартуға бағытталған педагогикалық процесс екендігі көрсетілген [3].

Бұл қужаттағы міндеттер ұлт ұрпағының физикалық және рухани саулығын қалыптастырудың аса маңызды шарты болып табылады. Салауатты өмір салты мен спортқа деген сүйіспеншілікті ояту және спортты одан әрі дамыту жөніндегі шешім «Болашаққа айқын жол» тұжырымдамасы және «Кемел ұрпақ» жобасы міндеттерінің қағидаттары айқын дәлел болады.

Спорт жастардың физикалық және рухани дамуына, жаңа биіктерге қол жеткізуіне және өмірде өз орнын табуына мүмкіндік береді. «Жастар» және «спорт» деген ұғымдар жай ғана өзара байланысты емес, спорт жас адамның өмір сүру түрінің ажырамас бөлігі болуы тиіс.

Дене шынықтыруға қатысушыларды топтарға бөлуде Спорттық медицина және СДТ ғылымына сүйеніп, келесі міндеттер негізінде жұмыс жүргізіледі: Дене шынықтырумен және спортпен айналысатын студенттердің денсаулығын сақтауды дәрігердің ұйымдастыруымен жүзеге асырылады (медициналық сараптама жүргізеді) [5].

Дене шынықтыру құралдары мен әдістерін негіздеу, дәрігердің бақылауы, емдеу диагностикасы, студенттердің аурулары мен жарақаттарының алдын алу және жаңа әдістерді әзірлеу болып табылады.

Өртүрлі жастағы, жыныстағы, кәсіптегі (таңдаған мамандықтары), денсаулық жағдайындағы студенттермен дене шынықтыру және спорт жұмысының жоғары тиімділігін қамтамасыз ету әр бір ЖООның міндеті болып саналады.

Дене тәрбиесі үдерісінде ең қолайлы гигиеналық жағдайларды орнату, дене шынықтыру және спорттық жаттығулар кезінде студенттер мен жастарға кері әсер ететін факторларды жоюға бағытталған шаралар жүйесін жүзеге асыру және ұйымдастыруымен өте қажет.

Спорттық медицина шешетін міндеттер дене белсенділігін қалпына келтіру принциптеріне және медицинаның профилактикалық бағытына толық сәйкес келеді және оның мазмұнын анықтайды. Спорттық медицинадағы жұмыстың негізгі факторлары:

- дене шынықтырумен және спортпен айналысатын студенттерді медициналық тексеруден өткізу;

- жетекші практиктерді бөлу;

- медициналық-педагогикалық қадағалау;

- денсаулық сақтау, емдеу-алдын алу шаралары;

- спорттық жарақаттардың алдын алу;

- медициналық спорттық кеңестер және талдау және студенттер арасында дене шынықтыру жұмыстарын насихаттау.

Дене шынықтыру міндетті курсы, мемлекеттік бағдарламалармен айналысатын оқу орындарының студенттері оқу жылында бір рет медициналық тексеруден өтеді. Дене шынықтыру сабақтарында тапсырмаларды саралау үшін барлық студенттер негізгі, дайындық, арнайы деп үш топқа бөлінеді.

Арнайы оқу бөлімі денсаулық жағдайы бойынша арнайы медициналық топқа жатқызылған, денсаулық жағдайында тұрақты немесе уақытша сипаттағы ауытқулары бар, сондай-ақ сырқаттанғаннан кейін оңалтудан өтетін студенттердің санынан құрылады. Арнайы бөлімнің оқу топтарын жасақтау студенттердің жынысын, ауруының сипатын, олардың физикалық және функционалдық жағдайының деңгейін ескере отырып жүзеге асырылады. Оқу топтарын жинақтау және сабақтарды өткізу кезінде дене жаттығуларын қолдануға көрсеткіштер мен қарсы көрсеткіштерді ескеру ұсынылады. Сондықтан Университетіміз 1-2 курс студенттерін осындай аурулар топтарына бөлеміз:

•«1» тобы – жүрек-қантамыр және тыныс алу жүйесі аурулары, жүйке және эндокриндік жүйелердің, жүрек-қантамырлар мүшелерінің және көру органдарының қызметі бұзылған студенттер;

•«2» тобы – іш қуысы мүшелерінің аурулары (өт жолдарының, созылмалы холецистит, созылмалы гастрит, ремиссиядағы асқазан жарасы, колит және т.б.) және жамбас мүшелерінің (аналық бездердің дисфункциясы, гинекологиялық қабыну аурулары және т.б.), май аурулары бар студенттер. , су-тұз алмасуы және бүйрек аурулары;

•«3» тобы – тірек-қозғалыс аппараты бұзылған және қозғалыс қызметі төмендеген студенттер баршылық.

Қазақстанның болашаққа барар жолы жастарымыздың даму деңгейіне, олардың мүмкіндіктері мен құндылықтарға ұмтылысына, мемлекеттің экономикалық, саяси және қоғамдық өміріне қатысу дәрежесіне тікелей байланысты. Кемел келешектің негізі бүгіннен басталатындығы үкіметтің әрдайым назарында болып келді және болып қала береді.

Дене тәрбиесі – қоғамдағы жалпы мәдениеттің бір бөлігі. Бұл да адамның дене қабілеттерін дамытып, денсаулығын нығайтуға бағытталған әлеуметтік қызмет саласының бірі. Қоғамдағы дене шынықтыру жағдайы туралы келесі көрсеткіштер арқылы айтуға болады: адамдардың денсаулығы мен дене шынықтыру деңгейі; дене тәрбиесінің білім мен тәрбие, өндіріс пен тұрмыс саласында пайдалану деңгейі; бос уақытты пайдалану; дене тәрбиесі жүйесінің табиғаты, бұқаралық спорттың дамуы, спорттағы жоғары жетістіктері.

Дене тәрбиесінің негізгі элементтері: дене жаттығулары, жаттығулар кешендері және олар бойынша жарыстар, дене шынықтыру, еңбек және өмір гигиенасы, спорттық туризм.

Дене тәрбиесі қоғамдағы жалпы мәдениеттің бір бөлігі ретінде қарастырылатындықтан, ол жалпы мәдени-әлеуметтік міндет (тәрбие – тәрбиелік, нормативті, түрлендіруші, тәрбиелік) болып табылады.

Дене тәрбиесі өзінің әмбебап және әлеуметтік міндеттерін арнайы құралдардың көмегімен орындайды. Бұл тапсырмаларды келесі топтарға бөлуге болады:

1.Адамның жасына, жынысына, денсаулық жағдайына, физикалық дамуына қарамастан денені дамыту және нығайту.

2.Жастарды еңбекке және Отанды қорғауға бейімдеу.

3.Жастардың белсенді демалысы мен бос уақытын тиімді пайдалану қажеттілігін қанағаттандыру.

4.Жастардың ерік-жігерін, дене қабілеттерін және қозғалыс мүмкіндіктерін жаттықтыру.

Барлық жағынан кемел тұлға тәрбиелеуде дене шынықтыру мен спорт маңызды құрал екені белгілі. Жүйелі жаттығулар еңбекке қабілеттілікті арттырады, салауатты өмір салтына деген қажеттілікті қалыптастырады, бұл ұзақ мерзімді денсаулық пен шығармашылық белсенділіктің кепілі.

Қазіргі уақытта оқушылар мен студенттердің денсаулығында елеулі кемшіліктер бар екені анықталды. Әсіресе, мектеп пен жоғары оқу орнын бітіргенше жастардың денсаулығы нашарлайды. Бұған жастардың қимыл-қозғалысының аздығы себеп болып отыр. Аптасына 1-2 реттік сабақ жеткіліксіз. Сол себептен вирустан тарайтын инфекциялық аурулар, семіздік, қант диабеті, невроз, жалпақ табан, дене қалпын бұзу, миопия, астигматизм сияқты аурулардың дамуына әкеледі. Өмірде денсаулықтан қымбат дүние жоғын ұмытпауымыз керек.

Дене тәрбиесінің мамандары қозғалыс белсенділігін денсаулықты сақтау мен нығайтудың маңызды факторы деп санайды. Сондықтан, Г.Б. Максон, Л.Э. Любомирский және бір топ зерттеушілер дене тәрбиесінің кешенді бағдарламасын өскелең ұрпақты жан-жақты дамытуға, денсаулығын нығайтуға, шынықтыруға, студенттердің еңбекке қабілеттілігін арттыруға, күнделікті қозғалыс режимін ұйымдастыруға бағыттау керек деген пікірде.

Сонымен дене тәрбиесінің формаларын, құралдарын, әдістерін және әдістемелік нұсқауларын әзірлеуге жеткілікті көңіл бөлінбегенін де айта кету керек, күш, жылдамдық, ептілік, икемділік, төзімділік қасиеттерді дамыту алдыңғы идея болып алға шығуы қажет.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1.Білім туралы Қазақстан Республикасының заңы, № 319, 2007 ж.

2.Қазақстан Республикасы Үкіметінің № 988 қаулысы, 2019 ж.

3. Қазақстан Республикасының Дене шынықтыру және спорт туралы заңы 3.06. 2014 ж.

4.Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. — СПб., 2004. - 160 с.

5.Huchez, A; Naering,D; Holvoet, R; Bardler F; Begon,M; Lokal versus global optimal sports technigues in a group of athletes. \computer methods in biomechanics and biomedical engineering\ Volume: 18 Issue: 8 Pages: 829-838, DOL: 10. 1080/10255842.2013.849341 Published: Taylor francis ltd, 4 park square, Milton park, Abingdon ox14 4rn, oxon, England JUN 11 2015 View Journal Information

Умирзаков Н.А., Умаров М.К.,

Жангереев З.А

аға оқытушылар

Дене тәрбиесі кафедрасы

Қ. Жұбанов атындағы АӨУ Ақтөбе қаласы, ҚР

ИНКЛЮЗИВТІ БІЛІМ БЕРУ: МӘСЕЛЕСІ МЕН ДАМУ ПЕРСПЕКТИВАЛАРЫ

Бүгінгі таңда инклюзивті білім беру мәселесі бүкіл әлемде өзекті болып отыр. Қазақстанда да бұл құбылыс назардан тыс қалмайды. Бұл мәселе ерекше назар аударуды

қажет етеді, өйткені туа біткен және жүре пайда болған кемістігі бар балалардың саны жыл сайын артып келеді. Мемлекет балалардың дамуындағы ауытқуларды ерте диагностикалау және организмнің компенсаторлық функцияларына байланысты бұл ауытқуларды ерте түзету міндетін қояды. Білім беру жүйесі өз кезегінде мүмкіндігінше осы санаттағы балаларды жаппай балабақшалардағы, жалпы білім беретін мектептердегі, кәсіптік лицейлер мен жоғары оқу орындарындағы оқу үдерісіне қосуы керек.

Инклюзивті білім беру – ерекше қажеттіліктері бар балалардың білім алуына қолжетімділікті қамтамасыз ететін барлық балалардың әртүрлі қажеттіліктеріне бейімделу тұрғысынан білімнің барлығына қолжетімділігін білдіретін жалпы білім беруді дамыту процесі. Тағы бір қызық байқау: қазақстандық тәжірибе көрсеткендей, инклюзивті білім берудің қажеттілігі қолданыстағы арнайы білім беру жүйесі мүмкіндігі шектеулі балалар санының өсуіне байланысты барлық мәселелерді шешуді қанағаттандыра алмаған кезде туындайды. Алайда бұл үрдіске бұқаралық мектептер болатын ұйымдастырушылық, объективті, субъективті сипаттағы көптеген мәселелер де кедергі келтірді.

Статистикаға сүйенсек, 500 мыңнан астам қазақстандық мүгедек, бұл жалпы халықтың 3,4 пайызын құрайды. Бірақ соңғы онжылдықта егемен Қазақстанның әлеуметтік, саяси және экономикалық өміріндегі оң өзгерістер қоғамның мүмкіндігі шектеулі жандарға деген көзқарасының өзгеруіне әкелді. Осылайша, 2008 жылдың желтоқсан айында Қазақстан Мүгедектердің құқықтары туралы конвенцияға қол қойды. Мүгедектерді әлеуметтік қорғау саласындағы мемлекеттік саясат үш маңызды бағытты қамтиды: мүгедектіктің алдын алу; мүгедектерді әлеуметтік қорғау және оңалту; мүгедектерді қоғамға интеграциялау. Мемлекет пен қоғам өздерінің жоғары кәсіптік білім алу құқығын толық жүзеге асыруға тырысуда. Әлеуметтік қорғаудың негізгі құжаты және мүгедектердің білім беру саласындағы құқықтарын қамтамасыз етудің кепілі «Қазақстан Республикасында мүгедектерді әлеуметтік қорғау туралы» Заңы болып табылады, оның 5-бабында «Мүгедектігі бар адамдардың денсаулық сақтауға, білім алуға және қызмет түрін, соның ішінде еңбек қызметі түрін еркін таңдауға басқа азаматтармен қатар қол жеткізуі мен тең құқылы болуы делінген» Егеменді Қазақстан тарихында алғаш рет «Білім беруді дамытудың 2020 жылға дейінгі мемлекеттік бағдарламасында» мүмкіндігі шектеулі балалар мен ересектерді, басқа адамдармен тең негізде жалпы білім беру үдерісіне тартуды көздейтін инклюзивті білім берудің нақты тетігі әзірленді. Қазақстан бұл бағытта алғашқы қадамдарды жасауда, сондықтан республиканың жоғары білім алуға мемлекеттік гранттарының жалпы санынан жыл сайын I, II топтағы мүгедектерге, сондай-ақ бала кезінен мүгедектерге 0,5% бөлінеді. Мемлекеттік білім гранттарымен қатар облыс әкімдіктері, ЖОО ректорлары, ЖОО-лардың өздері, университет серіктестері және жеке тұлғалар тарапынан қосымша гранттар тағайындау тәжірибеде. Соңғы жылдары Қазақстан Республикасының көптеген жоғары оқу орындарында мүмкіндігі шектеулі жандарға жағдай жасау бойынша жүйелі жұмыстар басталды. Мысалы, жаңа білім беру мекемелері мен әлеуметтік нысандарды салудың сәулеттік жоспарын бекіту кезінде мүгедектер үшін арнайы бейімделген жағдайлардың болуы міндетті шарт болып табылады. Қазіргі таңда мүмкіндігі шектеулі студенттер көптеген мамандықтар бойынша, соның ішінде «Дене шынықтыру және спорт» бағыты бойынша жоғары білім алуда. Қазақ спорт және туризм академиясында мүмкіндігі шектеулі студенттердің спорттық шеберлігін арттыру бағытында игі жұмыстар атқарылып, 28 студенттің 2-еуі спорт шебері, 6-ауы спорт шебері, 4-еуі шеберлікке кандидат атағын алған. Спорт түрінен мүмкіндігі шектеулі төрт оқушы Лондондағы Паралимпиада ойындарында сөз сөйлеу құқығына ие болды. Мүгедектер үшін жоғары кәсіби білім беруді ұйымдастырудағы көшбасшылардың бірі Қазақ Ұлттық Әл-Фараби атындағы университет болып саналады. Бұл университетте қазіргі таңда 12 факультетте ерекше білім беруді қажет ететін 64 студент білім алуда, олардың 71,8%-ы бала кезінен мүгедек. Университетте мемлекеттік шәкіртақылардан басқа демеушілік стипендияларды

бөлу, жатақханада тұру, азық-түлік талондары үшін төлем түрінде әлеуметтік көмек көрсету тәжірибелері бар. Қазіргі әлемде ерекше білім беру қажеттіліктері бар балаларды жаппай білім беру ұйымдарына біріктіру барлық жоғары дамыған елдерді қамтитын жаһандық әлеуметтік процесс болып табылады. Оның негізі қоғам мен мемлекеттің мүгедектер мен мүгедектерге деген көзқарастың бүкіл жүйесін қайта қарауға дайындығы болып табылады. Білім алу – әр адамның құқығы. Ұлттық білім беру жүйесінде мүмкіндігі шектеулі балалар ерекше орын алады. Осы санаттағы балалардың өмірін қамтамасыз ету мәселелері Қазақстан Республикасының «Білім туралы», «Қазақстан Республикасындағы баланың құқықтары туралы», «Қазақстан Республикасындағы баланың құқықтарын әлеуметтік және медициналық - педагогикалық қамтамасыз ету туралы» заңдарында айқындалған. Мүмкіндігі шектеулі балалар», сондай-ақ бірқатар нормативтік құқықтық актілерде бекітілген. Қазақстан Республикасының Конституциясына және «Білім туралы» Қазақстан Республикасының Заңына сәйкес, барлық басқа балалармен бірдей білім алуға және шығармашылық дамуға құқықтары бар мүгедек балалар өмірде көбінесе спортпен айналысу мүмкіндігінен айырылады. Олардың әлеуметтік оңалтуы мен бейімделуіне, қоғамда толыққанды өмір сүруіне дайындалуына жағдай жасау және көмек көрсету басты міндет болып табылады. Шет елдердің тәжірибесі көрсеткендей, қолжетімді мектептер мен бірлескен білім беруді құру мүгедектердің әлеуметтік бейімделуіне, олардың дербестігі мен тәуелсіздігіне ықпал етеді, ең бастысы, мүгедектерге деген қоғамдық пікірді өзгертеді, оларға толыққанды көзқарасты қалыптастырады. Бүгінгі таңда республикада 16 мыңнан астам мүмкіндігі шектеулі бала қалыпты дамып келе жатқан құрбыларының ортасына біріктірілген, оның ішінде 3 мыңнан астам мектеп жасына дейінгі балалар, 395 балабақшаға барады, жалпы білім беретін 769 мектепте 12 мыңнан астам мектеп жасындағы бала оқиды. Инклюзивті білім берудің негізгі принциптері: Адамның құндылығы оның қабілеті мен жетістіктеріне байланысты емес. Әрбір адам сезінуге және ойлауға қабілетті. Әркімнің сөйлесуге және тыңдауға құқығы бар. Барлық адамдар бір – біріне керек. Шынайы білім шынайы қарым – қатынас жағдайында ғана жүзеге асады. Инклюзивті мектеп – бұл ең алдымен адамдарға, олардың өмір салтына құрметпен қарауды қалыптастыратын демократиялық мектеп. Мұндай мектепте оқушылар оқу-тәрбие мәселелерін шешуде шығармашылықпен жұмыс жасайды. Инклюзияның субъектісі – мүмкіндігі шектеулі және ерекше білім беру қажеттілігі бар бала. Жергілікті мектептерге бару балалардың қоғамға қосылуын дәлелдейтін маңызды факторлардың бірі болып табылады. Балаларды тәрбиелеу тек мектеп қабырғасында ғана емес. Олар отбасында білім алады, құрдастарымен және достарымен байланысады, қоғамдастықтың әр түрлі қоғамдық іс-шараларына қатысады. Мектепке бару оқудың басқа түрлерін қолдайды. Оқытушылардың барлығына бірдей оқу мүмкіндіктерін беруге барлық студенттердің белсенді қатысуын қамтамасыз ету үшін жауапкершілік мұғалімдерге жүктеледі. Жүріп жатқан демократияландыру процестерімен байланысты қоғамымыздың дамуындағы жеке тұлғаның рөлін қайта бағалау инклюзивті білім беруді енгізу қажеттілігін түсінуге әкелді. Ерекше білім беру қажеттіліктері бар балалардың денсаулығын сақтау және нығайту міндеті бүгінгі күні өзекті және адам болмысының, қоғам мен мәдениеттің іргелі құндылықтары мен байланысты деп танылды. Білім беру қызметтеріне, оның ішінде дене шынықтыру саласында тең қолжетімділік жағдайында барлық нозологиялық топтар үшін балалардың өмір сүру сапасын арттыру Қазақстанның ұзақ мерзімді әлеуметтік - экономикалық даму тұжырымдамасының мақсатты бағыттарының бірі болып табылады. Білім берудің әлеуметтік тиімділігі білім берудің әлеуметтік әсерлерінің қоғам дамуының стратегиялық мүдделеріне, оның ішінде Қазақстанның адами капиталының денсаулық сапасын сақтауға байланысты мүдделеріне сәйкестігі ретінде қарастырылады. Отандық медицина, арнайы психология, коррекциялық педагогика саласындағы мамандардың жетістіктерін мойындай отырып, осындай сыйымды және кең әлеуметтік құбылыстың Бейімдік дене шынықтыру болып табылатын функцияларын, негізгі тәсілдерін, мақсатты топтарын және білім берудің күтілетін

нәтижелерін түсіндіруге жаңаша түсінік бере отыруы қажет. Білім берудегі ағымдағы жағдайды талдау дене шынықтыру және дене шынықтыру саласындағы арнайы білім беру қызметтерінің жоқтығы, оның ішінде мүмкіндігі шектеулі балалардың барлық санаттары үшін олардың денсаулығының, білімінің, әлеуметтенуінің сапасына теріс әсер ететінін көрсетеді. Осылайша, бейімді дене шынықтырудың неғұрлым кең жүйесін, оқыту мен тәрбиелеу үшін ерекше жағдайларды құруды қажет ететін, әртүрлі аурулар физикалық немесе психологиялық саулығы бұзылған балалардың саны артып келеді. Инклюзивті білім беру шеңберінде білім беру ұйымдарында бейімді дене шынықтыру жүйесін құру, ерекше білім беру қажеттіліктері бар білім алушыларды дене белсенділігін арттыруға, салауатты өмір салтын қалыптастыруға, әлеуметтік бейімделуге, дене шынықтыру және дене тәрбиесін дамытуға бағыттау.

Тұжырымдаманың тапсырмалары:

- баршаға арналған салауатты өмір салтын қалыптастырудың маңызды құрамдас бөлігі ретінде білім беру ұйымдарында Бейімдік дене шынықтыру ілгерілету бойынша шаралар кешенін әзірлеу және енгізу;
- білім беру ұйымдарындағы әртүрлі санаттағы студенттерге бейімделген дене тәрбиесі жүйесін жаңғырту;
- білім беру ұйымдарының ерекшеліктерін ескере отырып, Бейімдік дене шынықтыру саласында құқықтық және нормативтік бағдарламалық қамтамасыз етуді әзірлеу;
- Оқу жаттығуларында Бейімдік дене шынықтыру жүйесін дамытуды ұйымдастырушылық және басқарушылық қамтамасыз етуді әзірлеу;
- Оқу жаттығуларында Бейімдік дене шынықтыру технологиялары мен әдістерін енгізуді ғылыми-әдістемелік қамтамасыз етуді дайындау;
- білім беру ұйымдарында Бейімдік дене шынықтыру саласында педагогикалық кадрлардың біліктілігін арттырудың заманауи түрлерін дамыту: тағылымдамалар, репетиторлық, қашықтықтан оқыту;
- білім беру мекемесінде Бейімдік дене шынықтыру саласындағы желілік қауымдастықтарды, ресурстық орталықтарды дамыту бойынша шаралар кешенін әзірлеу;
- білім беру ұйымдарында Бейімдік дене шынықтыру саласының материалдық-техникалық инфрақұрылымын, студенттер үшін ашық және қолжетімді ортаны тиімді пайдалану тетіктерін әзірлеу;
- «бейімделген дене шынықтыру» бағыты бойынша құзыреттілік моделін әзірлеу

Бейімдік дене шынықтыру саласында қазірдің өзінде жұмыс істейтін оқытушылардың біліктілігін арттыру, оларды ғылыми және әдістемелік қамтамасыз ету. Бейімделетін дене шынықтыру инклюзивті білім беру шеңберінде білім беру ұйымдарында салауатты өмір салтын насихаттауға, дене мүмкіндіктерін дамытуға, негізгі аурудың (кемшіліктің) асқынуын болдырмауға бағытталған спорттық-сауықтыру сипатындағы іс-шаралар кешені (мүгедектер, мүмкіндігі шектеулі балалар, ерекше қажеттіліктері бар балалар), олардың тиімді әлеуметтік бейімделуіне жағдай жасау. Оқу ұйымдастырудағы Бейімдік дене шынықтыру мақсаты – инклюзивті көзқарас шеңберінде білім беру жүйесінде бейімделген ден шынықтыру құралдарымен әдістерінің көмегімен балалардың бұзылған психофизиологиялық жағдайын өтеу, олардың максималды дамуы үшін бейімделген жағдайлар жасау.

Міндеттері: бағытталған бағдарлама бар студенттерде өздерінің психофизиологиялық мүмкіндіктеріне саналы көзқарасты қалыптастыру; жүйелі жаттығулар жасау, салауатты өмір салтын сақтау қажеттілігі; толыққанды жұмыс істеуі үшін қажетті физикалық жүктемелерді жеңуге дайындық, әлеуметтену және бейімделу процестерінің механизмдерін меңгеру. Бейімдік дене шынықтыру функциялары:

- коррекциялық –компенсаторлық (сенсорлық функцияларды түзету, алдын алу және дамыту, психикалық және соматикалық бұзылыстарды түзету, координациялық қабілеттер, дене қасиеттерін дамыту, негізгі қозғалыстардың техникасы)

- профилактикалық (оқу процесіне қатысушылар арасында ақпараттық-ағарту жұмыстарын үйлестіру, сауықтыру технологияларын қолдану, физикалық даму деңгейін диагностикалау және бақылау)

- тәрбиелік (ерекше қажеттіліктері бар әрбір оқушының өмірі үшін еңгейде білім мен қозғалыс дағдыларын денсаулық сақтау құзыреттілігін қалыптастыру, оқушы тұлғасының үйлесімді дамуы, оның сенсорлық, қимыл-қозғалыс, интеллектуалдық функцияларының тарылуымен потенциалын ашу, дисгармониялық даму және де адаптация

- дамытушы (бұлшықет күшін, жылдамдықты, төзімділікті, ептілікті, үйлестіру қабілеттерін дамыту, физиологиялық функцияларды реттеуді жетілдіру, резервтік ресурстарды жұмылдыру, дененің қорғанысын белсендіру, дененің барлық жүйелері мен функцияларын бейімдеу)

- рекреациялық және сауықтыру (оқушының белсенді демалысқа, мазмұнды ойын-сауыққа деген қажеттілігін қанағаттандыруға көмектесу, әрекеттің басқа түріне ауысу құралы ретінде, физикалық және рухани күш-қуатын қалпына келтіру).

Ерекше білім беру қажеттіліктері бар балалардың денсаулығын сақтау және нығайту міндеті бүгінгі күні өзекті және адам болмысының, қоғам мен мәдениеттің іргелі құндылықтарымен байланысты деп танылды. Білім беру қызметтеріне, оның ішінде дене шынықтыру саласында тең қолжетімділік жағдайында барлық нозологиялық топтар үшін балалардың өмір сүру сапасын арттыру Қазақстанның ұзақ мерзімді әлеуметтік-экономикалық даму тұжырымдамасының мақсатты бағыттарының бірі болып табылады. Менің ойымша, мемлекет мүмкіндігі шектеулі балаларды оқыту мәселесіне көбіреке дең қоюда, бұл балалар дені сау балалармен тең құқылы болуы керек, олардың арасында мектепте оқытын қабілетті, талантты, дарынды, жастар тәрбиеленуі қажет.

Қолданылған әдебиеттер:

1. Инклюзивті білім беру мазмұны және әдістемесі: оқу құралы /М.П.Оспанбаева.- Алматы: Қазақ университеті,2019. – 232 б.

2. Инклюзивті білім беру /Инклюзивное образование: оқу әдістемелік құралы / Дорота Подгорска –Яхник, Ш.Т.Габдрахманова, О.А.Панищева, - М.Өтемісов атындағы БҚ редакциялық –баспа орталығы .-Орал ,2020.-204 б.

3. Ертанова О.Н «Интеграция» и «инклюзия» в аспекте семантики //Инклюзивное образование:методология,практика,технологии :сборник материалов Международной научно-практической конференции .-М.:МГППУ,2011.,-С.17-18

4. Қазақстан Республикасында инклюзивті білім беруді дамытудың тұжырымдамалық тәсілдемесі (01.06.2015 жылғы №348) //http: //online.zakon.kz/

5. Қазақстан Республикасының Заңы. Қазақстан Республикасында мүгедектерді әлеуметтік қорғау туралы:2005 жылғы 13 сәуірдегі қабылданған №39.

Усанина С.И.

магистрант 1 года обучения

Уральский Федеральный Университет,

г. Екатеринбург, Россия

Научный руководитель: Мехдиева К.Р.

к.м.н., УрФУ-ИФКСМП,

кафедра сервиса и оздоровительных технологий

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Аннотация. В данной статье представлены результаты тестирования работоспособности спортсменов-любителей с нарушением зрения, проведенного на базе лаборатории «Функциональных тестирований и комплексного контроля в спорте» УрФУ г. Екатеринбург. В ходе исследования было протестировано 19 спортсменов. Выявлены

достоверные значения показателей физической работоспособности на основании нагрузочного тестирования на велоэргометре.

Ключевые слова: спортсмены с ограничениями возможностей здоровья, тестирование спортсменов, адаптивный спорт, спортсмены с нарушением зрения, спортсмены-любители

Abstract. This article presents the results of testing the performance of amateur athletes with visual impairments, carried out on the basis of the laboratory of “Functional testing and comprehensive control in sports” of UrFU, Yekaterinburg. During the study, 19 athletes were tested. Reliable values of physical performance indicators were identified based on stress testing on a bicycle ergometer.

Key words: athletes with disabilities, testing of athletes, adaptive sports, athletes with visual impairments, amateur athletes

Введение. Спорт, физическая активность и отдых важны для всех категорий граждан, но, потенциально, в большей степени для лиц, страдающих инвалидностью, которые по данным Всемирной организации здравоохранения составляют примерно 15% населения мира [7]. В России официальная статистика подтверждает 14,5 млн. человек, а категория лиц с нарушениями зрения составляет не менее 2,2 миллиарда человек в мире [6]. Спорт для лиц с ограниченными возможностями является неотъемлемой частью для социализации их в обществе и улучшения качества жизни [3]. В Конвенции Организации Объединенных Наций о правах лиц с ограниченными возможностями указано, что польза от занятий спортом актуальна на любом уровне подготовки, начиная от общественных клубов, занятий адаптивным или инклюзивным спортом на базе школ, а также мероприятий высокого уровня, включая Сурдлимпийские игры, Специальные Олимпийские игры и Паралимпийские игры [5].

На сегодняшний день спорт слепых набирает большую популярность среди людей, имеющих разный уровень подготовленности. Это создает объективную необходимость повышения спортивных результатов, что напрямую связано и зависит от такого важного компонента, как работоспособность спортсмена [1].

В настоящее время физическая работоспособность широко изучается специалистами медико-биологического и спортивно-педагогического направлений и исследуется в спортивной практике, так как является одной из важнейших составляющих спортивного успеха [2].

Физические нагрузки спортсменов в адаптивных видах спорта должны планироваться в соответствии с возможностями занимающихся с целью корректного построения тренировочного процесса и достижения высоких результатов. В процессе спортивной подготовки необходимо обеспечить регулярность комплексного контроля и оценки физической работоспособности с целью внесения своевременных изменений в тренировочный процесс [1].

В связи с актуальностью данной темы и ее недостаточной изученностью у спортсменов-любителей с нарушением зрения было проведено исследование физической работоспособности данного контингента лиц.

Цель - оценить уровень физической работоспособности у спортсменов-любителей с нарушением зрения.

Методы и организация исследования. В исследовании приняло участие 19 легкоатлетов-любителей с нарушением зрения (средний возраст – $40,86 \pm 4,9$ года, рост – $168,8 \pm 9,3$ см, вес – $67,69 \pm 18,09$ кг). Исследование проводилось на базе лаборатории «Функциональных тестирований и комплексного контроля в спорте» УрФУ г. Екатеринбург. Все спортсмены были проинформированы о целях и методиках тестирования, противопоказаниях и возможных рисках перед тем, как у них было получено письменное информированное согласие на участие в эксперименте и дальнейшем опубликовании полученных данных. Нагрузочное тестирование проводилось с

использованием велоэргометра Schiller Ergosana 911 (Schiller AG, Швейцария) по максимальному протоколу («до отказа») с непрерывно возрастающей нагрузкой – РАМП-протоколу, разработанному в соответствии с международными рекомендациями [4].

Испытуемому предлагалось выполнять работу на велоэргометре с частотой педалирования 80 оборотов в минуту. Тест начинался с разминки (без нагрузки) - 1 мин, со 2-й мин непрерывное увеличение нагрузки составляло 40 ватт/мин. Тест считался максимальным при выполнении следующих условий: существенное падение каденса вследствие невозможности нижних конечностей поддерживать заданную скорость, регистрация объективных абсолютных и относительных критериев остановки теста. В связи с наличием у исследуемых лиц нарушение зрения и невозможность отслеживать и поддерживать необходимую частоту педалирования важным условием было активное вербальное сопровождение текущего каденса сотрудником лаборатории. Тестирование было проведено с регистрацией ЭКГ на протяжении всего теста и в течение трех минут восстановительного периода для контроля электрофизиологических изменений под влиянием физической нагрузки и после ее окончания.

Обработка полученных данных проводилась с использованием пакета программ «Excel» (Microsoft Office 2016). Для описания параметров были рассчитаны средние величины (M), стандартные отклонения (SD), минимальные и максимальные значения (мин-макс).

Результаты исследования и обсуждение. Результаты проведенного исследования продемонстрировали нормальную электрофизиологическую реакцию на нагрузку в группе исследуемых лиц, нарушений ритма, проводимости, а также признаков ишемии в результате стресс-теста не было выявлено ни в одном из случаев. Восстановительный период в группе соответствовал нормативным значениям для данной возрастной группы – на третьей минуте восстановления среднее значение ЧСС составило – $113,60 \pm 13,37$ (86-135) уд/мин, при этом скорость восстановления на каждой из минут восстановительного периода соответствовала возрастным физиологическим нормам.

Кроме того, были получены данные о показателе максимального потребления кислорода, как интегрального показателя физической работоспособности, который в среднем составил $41,71 \pm 13,49$ (29,9-55,5) мл/кг/мин. Обращает на себя внимания большой разброс минимальных и максимальных значений показателя, что указывает на разную степень физической подготовленности спортсменов. Важно учитывать, что данный показатель в высокой степени зависит не только от стажа занятий текущим видом спорта, но также и предшествующему опыту спортивной подготовки, и подобный разброс данных встречается также и в когорте здоровых спортсменов-любителей.

Кроме того, максимально достигнутые значения ЧСС в среднем составили $168,20 \pm 14,89$ (133-185) уд/мин, что также демонстрирует различный уровень физической работоспособности исследуемых лиц. Так, расчетных значений максимальной ЧСС не достигли 47% спортсменов в группе. При этом, большая часть исследуемых лиц (57%) продемонстрировала высокие значения достигнутой ЧСС.

Заключение. Проведенное исследование позволило выявить особенности сформированности физической работоспособности у спортсменов-любителей с нарушением зрения. Полученные данные указывают на необходимость динамических наблюдений изменений в состоянии спортсменов с ОВЗ в тренировочном процессе для повышения эффективности занятий любительским спортом, а также индивидуализации спортивной подготовки как для достижения спортивных результатов, так повышения функционального резерва жизнеобеспечивающих систем организма.

Список литературы

1. Баряев А. А. Адаптивный спорт: спорт слепых: методические рекомендации / А. А. Баряев // М.: ФЦПСР России. – 2021. – 54 с.

2. Солодков, А.С. Физическая работоспособность спортсменов и общие принципы её коррекции (часть 1) / А.С. Солодков // Ученые записки им. П.Ф. Лесгафта. - 2014. - №3(109), - С.14-158.
3. Халажева, С. Р. Современное состояние развития адаптивного спорта в России и за рубежом / С. Р. Халажева // Проблемы управления проектами и государственными программами: анализ, контроль, надзор. (Бакалавриат) : сб. науч. тр. / под ред. А. А. Шестемиров, А. Л. Полтарыхин. – М., 2019. – С. 232–243
4. Gibbons R.J. et al. ACC / AHA 2002 guideline update for exercise testing: summary article: a report of the American College of Cardiology. American Heart Association Task Force on Practice Guidelines. Journal of American College of Cardiology. 2006. Vol. 48. No. 8. 1731 p. 7. Vilikus Z. Functi
5. United Nations. Article 30 – participation in cultural life, recreation, leisure and sport, 2022. Available: <https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities/article-30-participation-in-cultural-life-recreation-leisure-and-sport.html> [Accessed 25 Jul 2022].Google Scholar
6. World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva: World Health Organization; 2010. [Google Scholar]
7. World Health Organization. World report on disability, 2011. Available: <https://www.who.int/teams/noncommunicable-diseases/sensory-functions-disability-and-rehabilitation/world-report-on-disability> [Accessed 05 Aug 2022].Google Scholar

*Утегалиев Т.Х.
Саитгалиев Р.Р., Марденов К.Ж.
кафедра физического воспитания и спорта
АРУ им.К.Жубанова,
г.Актобе, РК*

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Регулярно применяемая физическая тренировка повышает жизненные силы, способствует увеличению энергетического запаса организма – таким путем закладывается основа для усиления иммунитета и укрепления здоровья. С помощью физических упражнений и правильно дозируемой нагрузки можно повышать умственную и физическую работоспособность, снимать психическое напряжение, направленно воздействовать на опорно-двигательный аппарат, предупреждать искривление позвоночника и даже восстановить утраченную ранее правильную осанку. Упражнения помогают противостоять хроническому утомлению, увеличивая запас жизненных сил. Они дают дополнительный запас кислорода мозгу и делают вас более энергичными в течение всего дня. Это, в свою очередь, способствует более глубокому и спокойному сну ночью. Занимаясь физическими упражнениями, легче отказаться от курения. Хорошая физическая подготовка помогает человеку быстрее выздороветь после каких-либо хирургических операций, поскольку у сильных мышц шире возможность утилизировать кислород, чем у дряблых, и чем больше кислорода они получают, тем быстрее заживают раны. Занятия физкультурой также укрепляют веру в собственные силы: вы чувствуете, что можете улучшить свое самочувствие и внешний вид, независимо от вашего возраста и физического состояния. На сегодняшний день существует огромное количество категорий социально незащищенных людей, важнейшей из которых является категория людей с ограниченными возможностями (ОВЗ). Именно им уделяют мало внимания в социальном окружении, не обращают внимания на их немало важные проблемы, которые будут поважнее, чем проблемы физически здорового человека.

Актуальность темы исследования возрастает, так как в наше время детей, страдающих ОВЗ, становится все больше из-за плохой экологии. Хорошо, что таких людей стараются

социализировать и они обучаются в обычных школах, а значит на уроках физкультуры они занимаются со здоровыми детьми. Из этого следует, что очень важно правильно сформировать группы лечебной физической культуры. В наше время очень много людей с ограниченными возможностями, с каждым днем их становится все больше. Врачи утверждают, что даже люди с ограничениями могут заниматься физической культурой. Разработан целый комплекс физических упражнений для инвалидов, который ни в коем случае не навредит здоровью человека, а даже наоборот, поспособствует его развитию. Разработкой таких физических упражнений занимается адаптивная физкультура.

Научная новизна заключается в рассмотрении правильного проведения занятий оздоровительной физкультуры и методы организации таких занятий. В наши дни выделено целое направление в физической культуре, которое называется адаптивная физическая культура. Она помогает инвалидам реабилитироваться, включаться в жизнь общества, приобретать условия жизни здоровых людей.

Адаптивная физическая культура — это не только работа над телом, но и работа над духом, силой воли человека. Недостаточный уровень физической культуры и двигательной активности негативно влияет на функциональные, эмоциональные, интеллектуальные свойства человека. Их целью является достижение максимально возможного развития жизнеспособности человека, имеющего отклонения в состоянии здоровья. Задачи адаптивной физической культуры:

- Коррекционные сопутствующему заболеванию);
- Компенсаторные задачи (обучение ходьбе на протезах, формирование задачи (проводится основному дефекту, ориентировки у незрячих и т.д.);
- Профилактические задачи;
- Оздоровительно-развивающие задачи (развитие физических качеств и способностей, совершенствование осанки);
- Образовательные задачи (обучение знаниям, навыкам, умениям);
- Воспитательные задачи (воспитание свойств личности).

Цель адаптивной физической культуры - максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего отклонения в состоянии здоровья.

Основные нарушения организма:

- Умственная (нарушение интеллекта, состояние отсталость неполного развития психики, которое характеризуется нарушением речевых, моторных социальных способностей.

- Нарушение зрения. Незрячие делятся на тотально слепых и с остаточным зрением (от 0 до 0,04). Слабовидящие имеют остроту зрения от 0,2 до 0,6.

- Нарушение слуха — поражение органов слуха (внутреннего уха, среднего уха, слухового нерва).

- Детский церебральный паралич (ДЦП) период внутриутробного развития, в родах или период новорожденности и поражение мозга, возникающее в сопровождающееся речевыми, двигательными и психическими нарушениями.

- Потеря конечностей ведёт к нарушению двигательного стереотипа, функций опоры ходьбы, координаций движений, атрофии мышц.

Спортивные тренировки способствуют активизации всех систем организма, формированию ряда необходимых двигательных компенсаций, способствует реабилитации человека, активизирует социум с другими людьми.

Рассмотрим наиболее актуальные проблемы оздоровительной физкультуры. Острой проблемой до сих пор стоит нехватка квалифицированных специалистов. Большинство тренеров обучаются работе со здоровыми людьми. Не все хотят работать с инвалидами, так как для это необходимо знать большой объем знаний, связанных с медициной и психологией, уметь общаться с глухонемыми на их языке, способствовать приобщению инвалидов к обществу и т.д.

Также проблема финансирования, недостаток восстановительного мероприятия. Для лечения и реабилитации людей с ограничениями нужны медикаменты и препараты, способствующие улучшению их физического развития.

Мало физкультурных комплексов с необходимым оборудованием для работы с инвалидами. В небольших городах, селах и поселках такие комплексы вовсе отсутствуют.

В большинстве городов проблематично передвижение инвалидов, недостаточное оснащение условий для них (пандусы, лифты, транспорт, кнопка вызова персонала и т.д.).

Отсутствие пропаганды адаптивного спорта.

Большое равнодушие людей к инвалидам. Некоторые люди просто не хотят замечать таких людей и сторонятся их.

Недостаточная разработанность теории и методики спорта для людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ),

Большинство проблем можно решить, необходимо проводить акции в помощь людям с ограниченными возможностями. Государству необходимо обратить свое внимание на данную проблему, выделить финансирование, способное окупить все затраты на медикаменты, строительство реабилитационных комплексов, оснащение необходимыми условиям передвижения инвалидов. Правильная организация в проведении лечебной физкультуры, правильными методами, для людей с ограниченными возможностями, это позволит им укрепить свое здоровье и легче социализироваться в обществе.

Шлапак А.А.

аспирант кафедры физической культуры

УрФУ им. Б.Н. Ельцина

г. Екатеринбург, Россия

ОЦЕНКА МОБИЛЬНОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА ЖЕНЩИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: По данным ВОЗ в 2020 г. болью в нижней части спины (пояснице) страдали 619 млн человек в мире и наиболее часто эта боль встречается у женщин. Боль в пояснице может быть связана со снижением подвижности позвоночника. Целью исследования являлось оценить мобильность позвоночника у женщин второго зрелого возраста средствами функционального тестирования Polestar.

Методы и организация исследования: В июле 2021 года была проведена функциональная диагностика 14 женщин (средний возраст $43,36 \pm 8,4$ года, вес $62,78 \pm 11,05$ кг, рост $1,63 \pm 0,05$ м, ИМТ $23,63 \pm 4,66$). Выполнялись 2 теста на мобильность позвоночника в сгибании Rollup и разгибании Prone press up.

Результаты исследования: функциональная диагностика подвижности позвоночника у женщин второго зрелого возраста выявила проблемы в сгибании и разгибании грудного отдела позвоночника, сгибании поясничного отдела позвоночника и тазобедренных суставов.

Выводы: исследуемым женщинам для улучшения мобильности позвоночника и тазобедренных суставов было предложено выполнять упражнения из системы Пилатес, а также упражнения на расслабления мышц спины и ног из миофасциального релиза.

Введение. По данным ВОЗ в 2020 г. болью в нижней части спины (пояснице) страдали 619 млн человек в мире. Наибольшее число случаев такой боли встречается у женщин [5].

Чаще всего боль в спине возникает из-за постуральных изменений (изменений в осанке), малоподвижного образа жизни и гормональных проблем. В следствие этого неизбежно возникновение компенсаторного механизма, когда при ригидности одной мышечной цепи или сустава, начинает работать другая. При этом, возникает дисбаланс глобальной и локальной мускулатуры. Локальная мускулатура перестает оптимально

выполнять свою функцию по поддержанию осанки, а глобальная мускулатура, частично перенимая на себя эту задачу, быстро уходит в спазм [2].

Также причиной боли в пояснице может являться напряжение грудопоясничной фасции, которая обладает большим количеством ноцицепторов (болевых рецепторов) [4].

Методы статической диагностики осанки не всегда в полной мере могут показать в каком отделе позвоночника возник компенсаторный механизм, поэтому более информативно было бы изучить движение позвоночника с помощью функционального тестирования ОДА.

Целью нашего исследования являлось оценить мобильность позвоночника у женщин второго зрелого возраста средствами функционального тестирования Polestar (Polestar Education LCC, USA).

Методы и организация исследования. В июле 2021 года на базе фитнес студии Gymnastiko (г. Екатеринбург) была проведена функциональная диагностика Polestar 14 женщин (средний возраст $43,36 \pm 8,4$ года, вес $62,78 \pm 11,05$ кг, рост $1,63 \pm 0,05$ м, ИМТ $23,63 \pm 4,66$). Все женщины имели жалобы на боль в поясничном и/или шейном отделе позвоночника.

В функциональной диагностике Polestar есть два основных теста показывающие мобильность позвоночника – это тест Rollup (RU) и Pronepressup (PPU). В тесте RU испытуемый из положения сидя с выпрямленными ногами должен плавно опуститься в положения лежа и также плавно, без рывков подняться с минимальным напряжением в шее и бедрах. Этот тест показывает мобильность поясничного и грудного отдела в сгибании.

В тесте PPU испытуемый должен быть способным полностью разогнуться вверх из положения лежа на животе, опираясь на ладони и колени, распределяя разгибание по всему телу, лопатки расположены плоско, шея и голова продолжают дугу позвоночника. Тест PPU позволяет оценить подвижность грудного отдела в разгибании.

Движение оценивается от 0 до 3 баллов, где оценка 3 – это полное безошибочное выполнение упражнения, 2 – испытуемый допускает одну ошибку, 1 – допускается две и более ошибок. Оценка 0 ставится, когда упражнение выполнить невозможно из-за травм или острой боли.

Результаты исследования: У испытуемых были выявлены основные ошибки при выполнении теста: 1) резкое опускание вниз, 2) излишнее сгибание шейного отдела и 3) в исходном положении таз в заднем наклоне, когда седалищные бугры относительно вертикальной оси позвоночника уходят вперед. Первая ошибка диагностирует сниженную мобильность поясничного отдела в сгибании, вторая выявляет на малую подвижность грудного отдела и компенсацию этого увеличенным сгибанием шейного отдела. Третья ошибка может свидетельствовать о низкой мобильности в сгибании тазобедренных суставов.

Тест PPU у исследуемых женщин выявил следующие ошибки: 1) запрокидывание головы при разгибании, 2) излишний прогиб в поясничном отделе. Обе ошибки могут быть связаны с компенсацией низкой мобильности грудного отдела.

Для коррекции вышеперечисленных проблем может применяться система Пилатеса, с помощью упражнений которой можно улучшить подвижность позвоночника, суставов и контроль тела. Необходимо выполнять упражнения на подвижность грудного отдела позвоночника в сгибании и разгибании (chest lift, prone press up) и упражнения на подвижность поясничного отдела, тазобедренных суставов в сгибании (assisted roll up, dead bug)[3]. Для расслабления глобальной мускулатуры спины и ног необходимо применять методику миофасциального релиза для грудного и поясничного отдела позвоночника [1]. Так как эта методика позволяет улучшить подвижность поверхностных фасций.

Выводы. Функциональная диагностика подвижности позвоночника у женщин второго зрелого возраста выявила проблемы в сгибании и разгибании грудного отдела позвоночника, сгибании поясничного отдела позвоночника и тазобедренных суставов. Исследуемым женщинам для улучшения данных движений было предложено выполнять

упражнения на подвижность грудного отдела позвоночника, поясничного отдела и тазобедренных суставов из системы Пилатес, а также упражнения на расслабления мышц спины и ног из миофасциального релиза.

Литература

1. Иваненко, О. А. Миофасциальный релиз в оздоровительной тренировке женщин 45-50 лет / О. А. Иваненко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2(180). – С.123-128.

2. Arab A.M Automatic activity of deep and superficial abdominal muscles during stable and unstable sitting positions in individuals with chronic low back pain. / A.M Arab, S Shanbehzadeh, O Rasouli, M Amiri, F Ehsani. J Bodyw Mov Ther. – 2018 – № 22(3):627-631. doi: 10.1016/j.jbmt.2017.10.009. Epub 2017 Oct 25. PMID: 30100288.

3. Casonatto J. Pilates exercise and postural balance in older adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials / J. Casonatto, C.M. Yamacita // Complementary Therapies in Medicine – 2020 – 48: 102232 –P. 1–6

4. Wilke J, Schleip R, Klingler W, Stecco C. The Lumbodorsal Fascia as a Potential Source of Low Back Pain: A Narrative Review. / J Wilke, R Schleip, W Klingler, C Stecco. Biomed Res Int. – 2017 – 2017:5349620. doi: 10.1155/2017/5349620. Epub 2017 May 11. PMID: 28584816; PMCID: PMC5444000.

5. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/low-back-pain>

Юрьева О.А.

Учитель физической культуры

КГУ «Средняя школа №19»

г. Астана, РК

НЕСТАНДАРТНЫЕ МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ В КЛАССАХ КРО

В современном мире значительное внимание уделяется проблемам социализации и социальной адаптивности детей с ограниченными возможностями здоровья. Как показывает практика, в последнее время прослеживается тревожная тенденция роста количества детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). В большинстве случаев это дети, имеющие врожденные патологии: ДЦП, слепота, глухота, задержка психического развития и умственная отсталость и прочее. В первую очередь, необходимо заметить, что основной проблемой детей с ОВЗ является их связь с обществом, ограничение мобильности, общение со сверстниками и взрослыми, приобщение к культурным ценностям, и, возможно, доступ к общему образованию. Одним из наиболее важных условий социализации ребенка с ОВЗ являются занятия физической культурой и спортом, в результате которых ребенок может чувствовать себя личностью и увеличить собственный потенциал. Согласно статистике, среди учащихся с ограниченными возможностями здоровья преобладают учащиеся с задержкой психического развития (ЗПР).

Задержка психического развития (ЗПР) - это сложное нарушение, при котором у детей страдают разные компоненты психологической, а также физической деятельности. Дети с задержкой психического развития не могут сконцентрироваться на определенном задании, они не способны согласовывать собственные действия с правилами, содержащими несколько условий, преимущественно у таких детей преобладают игровые мотивы. Физическая подготовка детей с ЗПР означает формирование двигательных навыков и качеств, необходимых в различных видах труда, в занятиях спортом, в других формах общественно полезной деятельности.

При обучении детей с ЗПР на уроках физической культуры необходимо соблюдать следующие методические рекомендации.

1. Мотивация. Обучая движению, необходимо создать у ребенка положительное эмоциональное состояние, заинтересовать в выполнении движения, вызвать желание качественно выполнить его.

2. Физическая нагрузка. При планировании работы по физическому воспитанию необходимо учитывать основные физиологические факторы, влияющие на состояние здоровья ребенка, а именно физическую нагрузку, показания и противопоказания при нарушении, охранительный режим, игры и упражнения для развития.

3. Оценка преподавателя. На уроках физической культурой важна оценка учителя. Она не должна носить формальный характер – правильно, не правильно. При выполнении упражнений в основных движениях оценка дается каждому ребенку с указанием, что было хорошо, а что ещё недостаточно хорошо получается. При неправильном выполнении упражнения надо дать соответствующую оценку и предложить ребенку сразу повторить упражнения с учетом замечания.

4. Содержание урока. Урок строится с учетом физической подготовленности, индивидуального психического состояния детей, степени задержки психического развития. Задача состоит в том, чтобы целенаправленно развивать двигательные способности и качества ребенка с ЗПР, предлагая ему посильные, но требующие физических и психических усилий задания.

5. Поощрение. Важность поощрения. Необходимо как можно чаще подчеркивать успехи обучающихся с ЗПР в ходе проведения занятия. Это способствует повышению самооценки детей и снижению невротизации

6. Стараться разнообразить работу на уроке.

7. Не сравнивать учащегося с другими учениками, не предъявлять завышенных или заниженных требований

Уроки принято строить с учетом выделения двух групп учащихся: возбудимых детей и заторможенных. Двигательное беспокойство, нетерпеливость, отвлекаемость, эмоциональная возбудимость и неустойчивость составляют характеристику учащихся с гиперактивным поведением. Заторможенные дети отличаются вялостью, адинамичностью, бедностью движений. Они с трудом приспосабливаются к детскому коллективу, им свойственны колебания настроения и повышенная утомляемость. Урок физической культуры в классах КРО состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая часть имеет определённые особенности. Основным направлением работы на занятиях физической культурой в классах коррекции с детьми с ЗПР является коррекция. Именно, в основной части урока решаются коррекционные задачи с помощью специальных методов формирования двигательных навыков, развития физических способностей: мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и, особенно, координационных способностей.

Из практики работы в классах КРО с учащимися с ЗПР к корригирующим упражнениям можно отнести: суставную гимнастику, музыкотерапию, психотехнологии, самомассаж, дыхательные методики, самоконтроль.

Суставная гимнастика. Благодаря здоровым суставам ты можешь свободно двигаться, бегать, прыгать, крутиться и поворачиваться, выполнять любые движения как в спорте, так и в повседневной жизни. Плюсы суставной гимнастики: избавляет от скованности в суставах, ускоряет кровообращение, сохраняет позвоночник здоровым и подвижным, способствует хорошей осанке, успокаивает нервную систему, дарит хорошее настроение и заряд энергии, не имеет возрастных ограничений.

Комплексная тренировка для суставов обычно состоит из простых упражнений, которые идут сверху вниз. То есть ты начинаешь работать с телом с головы, затем переходишь к плечевому поясу и спускаешься дальше к нижним конечностям (поясница, тазобедренные суставы, колени и стопы). Это могут быть упражнения из йоги, пилатеса и стретчинга, подобранные под отдельный случай, или как общий комплекс, который помогает разогреть и пробудить тело перед выполнением основной нагрузки на уроке.

Музыкотерапия, т. е. терапия музыкой всегда являлась одним из направлений социокультурной реабилитации детей с ограниченными возможностями.

Музыкотерапия используется с целью коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств.

Формы музыкальной терапии. Различают три основные формы музыкотерапии: рецептивную, активную, интегративную.

Благодаря яркому и характерному музыкальному материалу, дети достаточно легко выражают свое отношение к музыке словесно, через движения, что благотворно сказывается на коррекционном процессе детей с ЗПР.

Таким образом, можно говорить о благотворной роли именно музыкотерапии в позитивных изменениях в состоянии ребенка. Отмечается положительная динамика у всех детей: наблюдается повышение психической активности, креативности, уровня саморегуляции, развитие эмоционально-личностной сферы, расширение коммуникативных навыков.

Психотехнологии. Под психотехнологией понимается система принципов и моделей, описывающих психическую реальность, человеческое существо или социальную группу как развивающуюся целостность. Эта система ориентирована на практическую работу с индивидуальной психикой или групповой психологией и включает в себя конкретные методы, приемы, умения и навыки по целенаправленному преобразованию личности и группы.

Таким образом, психотехнология - это целенаправленные действия, которые в определенной последовательности, определенными средствами достигаются. Существенным в анализе психотехнологии как социального явления является то, что широкое распространение психотехнологий являет собой новый уровень индивидуальной и социальной рефлексии, осознание того, что, в частности, каждый человек способен самостоятельно и эффективно регулировать свои психические процессы и состояния, формировать желательные свойства и качества, целенаправленно и продуктивно выстраивать отношения с окружающими. Уже сейчас можно говорить о том, что овладение различного рода психическими техниками регулирования и саморегуляции и их систематическое применение является именно тем личностным и социальным резервом, активизация которого способна привести к качественному изменению жизни конкретной личности

При использовании ПС необходимо четко представлять ее эффекты и возможности. Исследования показали, что она работает на трех уровнях: физиологическом, психомоторном, психологическом.

Групповые психотехнологии: *Нервно-мышечная релаксация*: метод заключается в выполнении комплекса упражнений, состоящих в чередовании максимальных напряжений и расслаблений групп мышц. Благодаря упражнениям снимается напряжение с отдельных частей тела или со всего тела, что вызывает уменьшение эмоционального напряжения.

Сенсорная репродукция образов. Метод заключается в расслаблении с помощью представления образов предметов и целостных ситуаций, ассоциирующихся с отдыхом.

Аутогенная тренировка. Метод основан на обучении возможностям самовнушения, или аутосуггестии.

Самомассаж - это разновидность массажа, в которой человек, производя давление на определенные участки собственного тела, повышает свой жизненный тонус, избавляется от усталости и спасает себя от возможных заболеваний. самомассаж применяют в рамках спортивного и лечебного массажа. Однако самомассаж имеет ограниченные возможности в связи с отсутствием у учащегося специальных знаний и опыта. Положительным аспектом является то, что самомассаж не требует помощи других лиц. Все процедуры выполняются самостоятельно. самомассаж сработает и в стрессовых состояниях, при физическом перенапряжении и усталости».

Самоконтроль – это регулярные самостоятельные наблюдения учащимися за состоянием своего физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями. Самоконтроль существенно дополняет сведения, полученные при врачебном обследовании и педагогическом контроле.

Во время занятий физическими упражнениями важным элементом является систематическое слежение за собственным самочувствием и состоянием здоровья в целом. Самой удобной формой самоконтроля является ведение специального дневника. Дневник позволяет контролировать двигательный режим занимающегося. Он служит для учета физической нагрузки, выполненной самостоятельно, фиксирует все показатели и изменения физической подготовленности.

Таким образом, разнообразные нестандартные методы, технологии, применяемые в уроках физической культуры, выступают как средство для интеграции, адаптации и социализации личности «особенных» детей, так как способствуют сохранению, укреплению и развитию психических и физических качеств человека. Физическая культура для детей с ограниченными возможностями здоровья – это процесс, включающий в себя восстановление функций нарушенных анализаторов, восполнение дефицита двигательной активности и формирование морально-волевых качеств ребенка.

РЕЗОЛЮЦИЯ
Международной научно-практической конференции
«ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА», посвященной 90-летию КазНУ имени аль-Фараби
(принята единогласно на итоговом заседании Конференции 15 марта 2024 г.)

Международная научно-практическая конференция «Проблемы и перспективы развития физического воспитания и спорта» для преподавателей вузов, учителей школ, студентов и молодых ученых, тренеров, посвященной 90-летию КазНУ имени аль-Фараби проводилась в онлайн формате 15 марта 2024 года.

Конференция организована кафедрой физического воспитания и спорта факультета медицины и здравоохранения Казахского национального университета имени аль-Фараби.

Основные цели и задачи проведения конференции:

- развитие и совершенствование научно-методической и практической работы преподавателей физической культуры в различных звеньях системы образования;
- распространение передового педагогического опыта преподавателей, тренеров;
- повышение творческой активности педагогических работников, использующих инновационные технологии;
- пропаганда современных форм и методов организации образовательного процесса по физической культуре с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальным медицинским группам и с лицами с ограниченными возможностями здоровья.

С приветственным словом в начале конференции выступила Член Правления - проректор по научно-инновационной деятельности КазНУ имени аль-Фараби Айтжанова Жамиля Нурматовна.

Модератором конференции была заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Мадиева Галия Баянжановна.

На пленарном заседании конференции выступили: *Алимханов Елемес Алимханович* - доктор педагогических наук, профессор КазНУ им. аль-Фараби, *Кузнецова Зинаида Михайловна* – доктор педагогических наук, профессор Университета управления «ТИСБИ», эксперт ЮНЕСКО, (Республика Татарстан, г. Набережные Челны,), *Николаев Валерий Тимофеевич* - кандидат педагогических наук, доцент. Марийский государственный университет (МарГУ) (Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола), *Плешаков Владимир Андреевич* – кандидат педагогических наук, профессор кафедры психологии Московского государственного университета спорта и туризма (ГАОУ ВО МГУСиТ), член-корреспондент Международной академии наук педагогического образования (МАНПО) (Россия, г. Москва), *Казис Милашюс* – доктор биологических наук, профессор Университета Витаутас Магнус, г. Вильнюс, Литва, *Вафин Артур Мансурович* – кандидат политических наук, доцент Финансового университета при Правительстве Российской Федерации, (Россия, г. Москва),

Конференция проходила по трём секциям:

- Физическая культура и спорт в системе образования.
- Состояние, проблемы, перспективы этноспорта, массового спорта и спорта высших достижений.
- Актуальные проблемы по оздоровительной, адаптивной и инклюзивной физической культуры.

В секционной работе приняли участие сотрудники ведущие специалисты вузов, школ и фитнес центров. Были заслушаны доклады из казахстанских вузов и научно-практического центра, университетов Республики Татарстан, и Японии.

Обсуждались актуальные вопросы развития физической культуры в учебных заведениях и физкультурных организациях, а также адаптивной физической культуры и спорта.

Участники конференции и задействованные в сборнике представляют более 100 организаций: школы, лицеи, колледжи, вузы, спортивные организации из Астаны, Алматы, Семей, Караганды, Костаная, Павлодара, Тараза, Туркестана, Атырау, Кокшетау, Шымкента, Талдыкоргана, Туркестана и других городов Казахстана, а также из России, Марий Эл, Татарстана, Узбекистана, Литвы и Японии. В адрес организаторов прислано 173 статьи. В целом около 300 ученых и специалистов в области высшего образования приняли участие в работе нашей конференции. Также конференцию просмотрели 113 слушателей в YouTube, которая транслировалась в прямом эфире по ссылке: <https://youtube.com/live/qF8FlqZsNE8?feature=share>.

По итогам конференции в настоящую резолюцию включены следующие выводы и предложения:

1. Специалистам в области физической культуры и спорта рекомендуется обобщать традиционные игры и спорт зарубежных этносов и народов проживающих в Казахстане.

2. Образовательные программы по традиционным играм и видам спорта предлагается включить в программы школ, колледжей, вузов, детского сада в качестве специального предмета.

3. Предлагается включить в реестр специальность преподаватель, учитель по традиционным видам этноигр и спорта, так как эта специальность востребована в обществе.

4. Предлагается включать народные игры в учебный процесс вуза, на занятиях по физической культуре, согласно учебного плана.

5. Поддерживать исследования в области спортивной фиджиталогии как научной области, изучающей деятельность любителей и профессионалов физкультурно-спортивной отрасли (одиночно и/или в командах) на стыке предметной действительности и символично-знаковой реальности киберпространства в рамках дисциплин фиджитал-спорта (функционально-цифрового многоборья) и проекта «Игры Будущего».

6. Позиционировать приобщение к фиджитал-спорту как необходимое условие формирования не только нового поколения чемпионов, но в целом нового поколения граждан любой страны, которым предстоит ответить на вызовы современности в условиях цифровизации и киберсоциализации повседневности, обеспечить устойчивое развитие своих государств в ситуации усиливающейся глобальной конкуренции во всех сферах жизнедеятельности.

7. Поддерживать научно-практические исследования в сфере киберпсихологии и киберспорта.

8. Концептуализировать феномен пост магического мышления в условиях пост секулярного мира в контексте киберпсихологии и киберспорта.

9. Наладить диалог киберспортивных площадок России и Казахстана с академическим сообществом наших стран.

10. Разработать определение понятию «фитнес», которое учитывало бы зарубежный опыт, и в то же время было бы приемлемым в социально-экономических и культурных условиях Казахстана, а также исследовать вопрос его внедрения (и смежных понятий (фитнес-клуб/центр)) в нормативно-правовые акты, регулирующие обеспечение спортивной и физкультурной деятельности в РК.

11. Необходимо ставить конкретные цели в контроле текущего процесса подготовки по результату ожидаемых технических навыков в спортивных играх (волейбол, баскетбол).

12. Определение критериев оценивания технических навыков в спортивных играх в школе по уровням образования. Индивидуальное обучение мальчиков и девочек, начиная с 5 класса.

13. Организация занятий по физической культуре в старших классах по видам спорта, вызвавшим интерес учащихся.

14. Предоставление оборудования для качественной организации занятий по физическому воспитанию. Создание условий для формирования технических навыков на основе увеличения количества мячей, используемых хотя бы парами на уроках спортивных игр. Открытие спортивных клубов во внеучебное время.

15. Выделять общеобразовательным школам денежные средства для приобретения специального оборудования и игр (боча, специальные настольные игры) для работы с детьми, имеющими нарушения здоровья.

16. Проводить курсы повышения квалификации (с применением практических мастер-классов) для учителей Казахстана по обучению методикам работы с детьми различных нозологических форм.

В целом по итогам Конференции участниками единогласно принято решение:

1. Одобрить в целом результаты конференции, отметить её актуальность и научно-практическую направленность.

2. Активизировать на разных уровнях проведение научных исследований по вопросам изучения современных тенденций, проблем и путей развития физической культуры, спорта.

3. Необходимо провести отдельно конференцию, посвященную здоровью детей и подростков и мониторингу их физического здоровья.

Оргкомитет и участники конференции признают необходимость регулярного обсуждения актуальных проблем в области физической культуры и спорта.

Оргкомитет
15.03.2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Білім беру жүйесіндегі дене шынықтыру және спорт 1. Physical education and sports in the education system 1. Физическая культура и спорт в системе образования

<i>Pınar B. U., Ezhov A.N., Zaharova A.V.</i> The importance of vertical jump analysis in sport training.....	3
<i>Larionova O.P., Sinelnikova G.A., Shamina O.V., Sinitsyna I.M., Rakhmanina E.V.</i> Methodology for conducting aerobics classes for female students at al-farabia Kazakh national university.....	4
<i>Rozhko G.T.</i> Physical education as an academic discipline in a higher educational institution.....	7
<i>Абдиқаримов Д. Ұ. Габдуллин А.Б.</i> Студенттердің адамгершілік мәдениетін дене тәрбиесі арқылы жетілдіру.....	9
<i>Абдиқашев Е.А., Әбдуанбай Н. Қ.</i> Қозғалыс белсенділігі оқушының ағзасының дамуына әсері.....	12
<i>Абдиқұлов М.Ж., Ахметов Н.А.</i> Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.....	13
<i>Аблашимов Б. Д.</i> Дене шынықтыру сабағында оқушының жеке тұлғасын қалыптастыру шарттары... <i>Адилгазықызы Ж.</i>	15
Ұлттық тәрбие – ұлт болашағы..... <i>Алшынбаев К. И., Исаева Ә.Н.</i>	18
Кедергішінің арнайы жаттығулары және жалпы жетілдіруші кешені..... <i>Аманбаева Қ.Қ., Серімбетов Ж. Ш.</i>	20
Еркін күрес балуандарының жылдамдығын жетілдірудің әдіс-тәсілдік ерекшеліктері..... <i>Анарбаев А. К., Анарбаев М. А.</i>	23
Использование модельных ситуаций на занятиях дзюдо..... <i>Анарбаев А.К., Жилисбаев Н. К.</i>	26
Оптимальное распределение нагрузки школьникам на уроках физического воспитания..... <i>Андрейчик А. В., Кифик Н. Ю.</i>	28
Основные этапы становления и развития гандбола..... <i>Аренов А. В., Сыздыкова С. Ж., Имамалиева Г. Н., Кушмагулова А. К.</i>	30
Сравнительный анализ физической подготовленности студентов из Индии и Казахстана 1 курс <i>Арланұлы А.</i>	33
Жалпы білім беретін мектептерде оқушылардың дене шынықтырумен шұғылдандуды қалыптастыру әліппесі..... <i>Аубакирова Т. С., Атетов Е. Б.</i>	34
Физкультура нового поколения: QR-технологии для вовлечения и развития..... <i>Байгазинов К.Ж.</i>	37
Спорт түрлері бойынша жарыс өткізу дайындығын ұйымдастыру және басқарудың теориялық негіздері..... <i>Балмурина А., Жарасқызы М., Серіков Н., Жиёмбаев А.Ш.</i>	40
Бастауыш мектеп жасындағы оқушыларды волейболда допты беруге үйрету әдістемесі.....	43

<i>Балтабаева Б. Ж., Искалиева Ж. Ж.</i> Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі әдістемесінің теориялық негіздері.....	46
<i>Батырғали Ә. М., Бахтиярова С. Ж.</i> Спорттық таңдау ретінде каратэ до-ға спорттық әзірлік.....	48
<i>Бахтиярова С. Ж., Батырғали Ә. М.</i> Спорт жағдайындағы басқару түрлері.....	51
<i>Бектурсинов А. А., Сайтбеков Н.Д.</i> Гимнастикалық қозғалыстарды игеру кезінде оқу - жаттығуларын әзірлеудің әдістемелік принциптері.....	53
<i>Берікқызы Д., Серікқызы Т., Жиёмбаев А.Ш.</i> Жас футболшылардың оқу-жаттығу үдерісіндегі заманауи инновациялық технологиялар.....	56
<i>Вешнякова А.М., Кифик Н. Ю.</i> Особенности изучения физической культуры в условиях обновленной программы	60
<i>Вучев В.Н., Магин В. А.</i> Физическое воспитание иностранных студентов.....	63
<i>Вучев В. Н., Магин В. А., Вучева В.В.</i> Повышение адаптации иностранных студентов в процессе физического воспитания с использованием методов билингвального обучения.....	66
<i>Гайнутдинов Д. К., Титова Е. Б.</i> Инновационные методы мотивации обучающихся к дисциплине «Физическая культура и спорт».....	68
<i>Гизатов Б.Ф.</i> Использование современных информационных технологий на уроках физической культуры.....	70
<i>Дайрабаев С. Е., Туякбаева М.Ш., Коспагарова Ж.С., Кондратенко С.А.</i> Социологический анализ отношения студентов 1-2 курсов Казахского национального аграрного университета к физическому воспитанию и спорту.....	72
<i>Дәулеткелді Р.</i> Қазіргі қоғамдағы дене шынықтыруды дамыту.....	74
<i>Ежов А. Н., Захарова А.В.</i> Взаимосвязь технико-тактической готовности с уровнем развития моторного контроля и равновесия у хоккеистов 15-летнего возраста.....	77
<i>Ермурат М., Сахаев Б. Т.</i> Құрлықта жүзуді үйретуді оқыту әдістерінің тиімділігі.....	78
<i>Есиркепов Ж. М., Мұстафа С.Ш., Байжанов Е.Қ.</i> Жоғары оқу орындарындағы дене тәрбиесі пәнінде жаңа технологияларды қолдану ерекшеліктері.....	80
<i>Ескендинова М.Т.</i> Қимыл-қозғалыс жасау қажеттілігі.....	84
<i>Жилисбаев Н. К.</i> Оқу-тәрбие үрдісінде ұлттық ойындарды пайдаланудың өзіндік ерекшеліктері.....	86
<i>Казиев А. К.</i> Дене шынықтыру саласындағы цифрлық трансформация ұғымы.....	89
<i>Калыкулов С. М.</i> Жасөспірімдер тәрбиесіндегі спорттық үйірмелердің маңызы.....	91
<i>Касенов А.Б.</i> Мектеп оқушыларының дене шынықтырумен шұғылдану мотивациясын қалыптастырудың маңыздылығы.....	92

<i>Кегенбаев С. Ж., Жанелова Н. С.</i>	
Современные системы физического воспитания: влияние на здоровье и общее развитие молодого поколения.....	95
<i>Кириенко С.А., Иванова Е. Г., Сеницына И.М., Мартыненко И. И.</i>	
Экспериментальное обоснование педагогической целесообразности занятий физической культурой с девушками средних классов с использованием фитнес упражнений индивидуально-дифференцированного подхода.....	98
<i>Коваленко Г. В., Журавлев В.Н., Есенбаева Р.К.</i>	
Значение применения общеразвивающих упражнений в учебном процессе.....	100
<i>Кожобаев Б. Ж., Мырзабеков Б. Ж., Отынбаева Г. Б., Мамытханов Д. Т.,</i>	
Орта және жоғарғы мектеп жасындағы балалардың ағзаға түскен жүктемелерге бейімделу ерекшеліктері.....	102
<i>Кожамкулов Р. А.</i>	
Дене тәрбиесі кезінде өзін-өзі бақылау.....	105
<i>Кожатаев Д. Ж.</i>	
Қазақстан республикасының дене шынықтыру және спорт жүйесі.....	106
<i>Кравчик Е. И., Рожко Г. Т.</i>	
Физическая культура и спорт в системе образования.....	109
<i>Қуанышов С.Ә.</i>	
Дене шынықтыру пәні мұғалімі мен оқу жаттығу үрдісі бойынша жаттықтырушының педагогикалық шеберлігінің түрлері мен әдіс-тәсілдері.....	111
<i>Қусманов С. Д.</i>	
Дене шынықтыру пәнінде жаңа инновациялық технологияларды пайдалана отырып, білім сапасын арттыру.....	114
<i>Құнытия А. Н.</i>	
Салауатты өмір сүруді қалыптастыруда дене тәрбиесінің маңыздылығы.....	117
<i>Ларионова О. П., Синельникова Г. А., Шамина О. В.</i>	
Применение игры дартс в учебном процессе физического воспитания.....	119
<i>Мадиева Г. Б., Онгарбаева Д. Т., Мадиев Е.К., Заурбекова Р. П.</i>	
Физическая культура студенческой молодежи.....	121
<i>Мазболдиев А. Ч.</i>	
Дене тәрбиесі мен спорт-адам өмірінің ажырамас бөлігі.....	124
<i>Мергазыұлы А., Акжигитов Б. А.</i>	
Спорттағы төрешілердің кәсіби қызметінің сипаттамасы.....	125
<i>Мерғалиева І.Д., Кожемякина Н.Н.</i>	
Роль физической активности для поддержания здоровья	128
<i>Музафаров Д. Т., Сайтбеков Н.Д.</i>	
Бастапқы спорттық дайындық кезеңінде жас баскетболшылардың қозғалысын - үйлестіру қабілеттерін жетілдіру.....	131
<i>Мукажанов Н. К., Бейсембеков М. Б., Мұлықбаев Ж. С. Өзгерісхан Н.</i>	
Волейбол ойынының техникасын жіктеу.....	133
<i>Мусағалиев А.Т.</i>	
Грек-рим күресімен айналысатын жас спортшылардың тәрбиесі мен спорттық даму мәселелері.....	135
<i>Нарықбай Р. Т., Орынбек Н.Н.</i>	
Дене тәрбиесі арқылы адам денсаулығын жақсартудың маңыздылығы.....	138
<i>Науатов С. К.</i>	
Университеттің білім беру кеңістігінде студенттердің денсаулығын жақсартудың құралдары мен әдістері.....	142
<i>Науатов С.К., Нургабылов Б.А., Тұрғанов Б. А.</i>	
Қазақстандағы оқушылардың денсаулық жағдайы.....	144

<i>Науатов С. К., Тустикбаев Н.А., Абдикулов М. Ж.</i>	
Спорттың адам өмірінде алатын орны ерекше.....	145
<i>Нургабылов Б., Елеусиз С.Б.</i>	
Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.....	147
<i>Нургабылов Б. А., Тұрғанов Б. А.</i>	
Дене тәрбиесіндегі спорттық үйірмелердің маңызы.....	149
<i>Омаров Е. Б., Ясынов Ж., Молдан Е.</i>	
Дене шынықтыру оқытушыларын даярлау саласындағы білім беру технологияларын қолдану.....	150
<i>Өзгерисхан Н., Мукажанов Н. К., Абишев Ш.Т., Омаров Т.Ж.</i>	
3x3 ойындағы баскетболшылардың тактикалық өзара әрекеттері.....	153
<i>Рыбинцева М.Г., Плехова С.В., Бородин Э.В.</i>	
Использование средств спортивной специализации в физическом воспитании студентов.....	155
<i>Садыкова А.Б., Бахтиярова С.Ж.</i>	
Дзюдодағы арнайы күш жаттығуларының құралдары мен әдістері.....	157
<i>Сапарбеков Н. С.</i>	
Спорт үйірмелеріндегі жаттықтырушылардың шеберлігін жоғарылату әдістемесі.	160
<i>Сапарғали Ф. М. Әлібеков А. А., Кайназаров Н.Д.</i>	
Студенттермен арнайы бағдарланған спорттық дене тәрбиесі.....	162
<i>Сарденешева Р.У.</i>	
Роль физической культуры в становлении личности.....	165
<i>Сауытова М. Т., Акжигитов Б. А.</i>	
Кіші мектеп оқушыларын қимыл-қозғалыс әрекеттеріне оқыту процесін жетілдірудің педагогикалық технологиялары.....	167
<i>Синельникова Г. А., Юдаков Н.В., Рахманина Е.В., Мартыненко И. И.</i>	
Повышение эффективности технической подготовки по волейболу студентов 1-2 курсов вуза.....	171
<i>Сиротина С.Г., Вишнякова Н.П., Незбудей В.И., Асаубек С.С.</i>	
Организация и проведение занятий по спортивному ориентированию в университете.....	173
<i>Слюсаренко Е. П.</i>	
Инновационные формы и методы обучения на уроках физической культуры.....	174
<i>Слюсаренко Е.П.</i>	
Повышение эффективности подготовки юных футболистов на уроках физической культуры.....	176
<i>Смирнов И.Н., Смирнова Н. С., Семилетов А. В., Маулитов К. Д.</i>	
Профессиональная подготовка будущих учителей физической культуры на современном этапе.....	179
<i>Сныткин О. П.</i>	
Методические особенности организации работы в пришкольных лагерях для учителей физической культуры.....	181
<i>Сұлейменов Д. А.</i>	
Мектеп оқушыларын жеңіл атлетика арқылы спортқа тәрбиелеу.....	185
<i>Сұлтанова А., Рожко Г. Т.</i>	
Место физической культуры в распорядке дня студентов.....	188
<i>Сымжанов С. А.</i>	
Қозғалыс ойындарының ағзаның дамуы мен қалыптасуына пайдасы.....	190
<i>Сытатаев Е. В.</i>	
Физиологические особенности дозирования физической нагрузки для детей школьного возраста.....	193

<i>Тохтыев А. Ш., Кожамкулов Р.А.</i>	
Значимость физической культуры как дисциплины в учебной деятельности.....	195
<i>Туленова Х. Б., Зиятов М.Н., Туракулов И.Р.</i>	
Дене тәрбиесі жаттығу негізінде мектепке дейінгі балалардың иімділігін дамыту..	198
<i>Тұлеуов Ш.Е., Жалтаев Н. Р.</i>	
Білім беру жүйесіндегі дене шынықтыру және спорт.....	200
<i>Уразбаев Т. Е., Каркинбаев Г.И., Келгенбаев Е.К., Медеубаев Е.Н.</i>	
Физическая культура как фактор формирования личности.....	202
<i>Ускенбаева А. У.</i>	
Үздіксіз білім беру жүйесіндегі дене шынықтыру және спорт.....	204
<i>Хабиров Р. Р., Лукпанов С. У., Аксериков Ф. Е., Имангалиев А. К., Кульжигитов А.</i>	
Педагогические основы преподавания спортивных дисциплин.....	207
<i>Шакаева М.В.</i>	
Цифровые технологии в физической культуре: от теории к практике.....	209
<i>Шишкин В.В.</i>	
Совершенствование личностно-значимых качеств будущего специалиста в процессе формирования профессионально важных двигательных навыков.....	211
<i>Юдаков Н.В, Синельникова Г.А Рахманина Е.В, Мартыненко И.И.</i>	
Исследование физической подготовки мальчиков 10-12 лет 1-го года обучения пляжному волейболу.....	213

2. Этноспорттың, бұқаралық спорттың және жоғары жетістіктер спортының жай-күйі, проблемалары, перспективалары.

2. The state, problems, prospects of ethnosport, mass sports and sports of higher achievements.

2. Состояние, проблемы, перспективы этноспорта, массового спорта и спорта высших достижений.

<i>Das A., Zakharova A. V.</i>	
Modified wingate test for track & field runners.....	215
<i>Dzharkeshev K. I., Beisaliyev T.M., Dzhunisbekov T.Y.</i>	
Psychological training of a table tennis player.....	216
<i>Vishnyakova N.P., Sirotina S.G., Nezbuday V.I.</i>	
Students' attitude to a healthy lifestyle.....	219
<i>Абжақов А. Д.</i>	
Жас ұрпақты тәрбиелеуде ұлттық спорттың атқаратын рөлі мен міндеттері.....	220
<i>Айтқазин М. К.</i>	
Бұқаралық спорт жұмыстарының маңыздылығы.....	223
<i>Бегайдар Б., Сабденбеков Е. У.</i>	
Заманауи фиджитал спорттың елімізде пайда болуы мен қалыптасуы.....	224
<i>Вафин А. М.</i>	
Киберпсихология как инструмент формирования постмагического мышления в рамках киберспортивных игр.....	227
<i>Виктор А. Қ., Испулова Р. Н.</i>	
Ат спорты ұлттық рухты көтереді.....	228
<i>Дайрабаев М. С., Уразбаев А.А., Жилисбаев Н. К.</i>	
Ұлттық спорт түрлерінің тәсілдері арқылы салауатты өмір салтын қалыптастырудың әдістемесі.....	231
<i>Есенбаева Р. К., Тұлеушиев А.Р, Отеулина М.С.</i>	
Методика проведения казахских национальных игр во время праздника Наурыз...	234

<i>Жилисбаев Н.К., Дайрабаев М.С., Уразбаев А. А.</i>	
Халықтық педагогика тәсілдерін салауатты өмір салтын қалыптастыру барысында дене шынықтыру сабақтарында пайдалану.....	236
<i>Камирденов А.А.</i>	
Дене тәрбиесінің құрамы ретінде ұлттық ойындардың алатын орны.....	239
<i>Касымбекова С. И., Шепетюк Н. М. Оспанбаева М.Ж.</i>	
Концептуальная модель здорового образа жизни учащейся молодежи.....	242
<i>Келгенбаев Е.К., Тастан А. А.</i>	
Оқушыларға дене тәрбиесі сабағы барысында волейбол ойынының әдістерін үйрету.....	245
<i>Куанышов С.Ә.</i>	
Оқу жаттығу үрдісі арқылы спортшылардың жеке тұлғасын қалыптастыру.....	246
<i>Кузнецова З. М.</i>	
Международный проект «возможность» по продвижению народных видов спорта и игр, как инструмент содействия социальной интеграции.....	248
<i>Кузнецова З. М., Исмаилова Л. Ф., Мутаева И. Ш.</i>	
Народные игры – культурно нематериальное наследие, как элемент формирования физического потенциала студенческой молодежи.....	251
<i>Қойшыбаев А. Б., Жилисбаев Н.К., Битабаров Е.А.</i>	
Ұлттық ойындардың танымдық және тәрбиелік мәніне тарихи-педагогикалық талдау.....	254
<i>Левченко А. Р., Кифик Н. Ю.</i>	
Основные этапы развития женского гандбола в Казахстане на примере Костанайской области.....	256
<i>Лептиков В.В., Деветьяров И.С., Клетиков В.В.</i>	
Состояние, проблемы и перспективы спорта высших достижений.....	259
<i>Мартыненко И.И., Рыбинцева М.Г., Плехова С.В., Бородин Э.В.</i>	
Исследование структуры и динамики различных физических качеств и механизмов их взаимосвязи в процессе подготовки юных баскетболистов.....	261
<i>Монгуш В.Б., Мехмет Туркмен, Мендот Э.В.</i>	
Тувинская борьба «хуреш» как средство патриотического воспитания младших школьников.....	263
<i>Мұрал Әділ, Алимханов Е. А. Моңғолиядағы қазақтардың саятшылық өнері туралы.....</i>	266
<i>Нарықбай Р.Т., Курманбаев Б. І., Дайрабаев М. С.</i>	
Болашақ дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің кәсіби даярлығы әдістемесі.....	267
<i>Оразмұханбет А. Б., Испулова Р.Н.</i>	
Ұлттық ойын тоғызқұмалақтың тактикасы мен стратегиясының беретін тәлімі.....	269
<i>Пестова Т. Г., Титаренко Е.В.</i>	
Использование методики сопряженного воздействия в технической подготовке прыгунов в длину.....	272
<i>Плешаков В.А.</i>	
Фиджитал –спорт и Игры Будущего: становление спортивной фиджитологии.....	274
<i>Суетин П. С., Захарова А. В.</i>	
Индивидуальный профиль «ускорение-скорость» как альтернатива традиционному тестированию скоростно-силовых способностей спортсменов в командных видах спорта.....	277
<i>Тазабеков А.С.</i>	
Мектептегі дене тәрбиесі сабағында қазақ ұлттық ойындарын қолданудың өзектілігі.....	279
<i>Тайжахметова А. А.</i>	
Жасөспірімдер арасындағы бұқаралық спортты дамыту мәселелері.....	282

<i>Тастанов Ә. Ж., Курманкулова К.А., Кусмидинов М. Е.</i>	
Дене тәрбиесі үрдісінде спорттық жаттығу жүйесін басқарудың негізгі бағыттары..	284
<i>Тімет Д. Б., Садықова Д.Б</i>	
Жеңіл атлетикалық жаттығулар тәсілін үйренудегі қатені түзету мен алдын алудың түрлері.....	287
<i>Уразбаев А. А., Жилисбаев Н.К., Дайрабаев М.С.</i>	
Халықтық педагогика әдістерін дене шынықтыру сабақтарында пайдалану мәселелері.....	290
<i>Уразбаев М.Т.</i>	
Жанартылған білім беру мазмұны шеңберінде жас ұрпақты ұлттық ойындар арқылы салауатты өмір салтын сақтауға тәрбиелеу	293
<i>Хабибулина К. И., Кифик Н. Ю.</i>	
Зарождение и развитие хоккея в Казахстане на примере истории хоккейных команд «Торпедо» и «Горняк».....	296

3. Сауықтыру, бейімделу және инклюзивті дене шынықтыру бойынша өзекті мәселелер

3. Current problems of recreational, adaptive and inclusive physical education

3. Актуальные проблемы по оздоровительной, адаптивной и инклюзивной физической культуры

<i>Айтуганова А. Д., Кекилбекова М. К.</i>	
Актуальные проблемы инклюзивного образования в сфере физической культуры...	299
<i>Алексеева И.В., Асланиди Г. В.</i>	
Межпредметные связи на уроках специально-медицинской группы.....	302
<i>Алёшичева А. А., Воробьев В. Ф.</i>	
Методические подходы к планированию постуральной тренировки женщин пожилого возраста.....	303
<i>Алиаскарова Г. Т.</i>	
Ерекше білімді қажет ететін балаларға дене шынықтыру сабағында білім берудің тиімді әдістері.....	305
<i>Аубакирова Т. С., Имамалиева Г. Н.</i>	
Влияние физкультуры и спорта на здоровье человека.....	307
<i>Ахмадиева М., Рожко Г. Т.</i>	
Проблемы плохого зрения (миопии) в спорте.....	309
<i>Байсерикова Н. С.</i>	
Лечебная физическая культура для учащихся с использованием казахской гимнастики айкуне.....	312
<i>Берников Я. М., Мехдиева К.Р.</i>	
Программа физической реабилитации в раннем послеоперационном периоде при панкреонекрозе.....	313
<i>Вишнякова Н. П., Незбудей В. И., Сиротина С. Г.</i>	
Организация занятий с мячами со студентами специальной медицинской группы....	316
<i>Вучева В.В., Вучев В.Н., Магин В.А.</i>	
Исследование уровня физического и психического здоровья студентов факультета физической культуры.....	317
<i>Гайнутдинов Д. К., Титова Е.Б.</i>	
Роль физической культуры в сохранении здоровья студента.....	319
<i>Гиззатов А. А.</i>	
Бейімдік дене шынықтыру сабағын ұйымдастыру және өткізу ерекшеліктері.....	320

<i>Головченко С. В., Бокаев О. Т., Әніс А.Б.</i>	
Поведенческие факторы здоровья и физической активности подростков: гендерный аспект.....	322
<i>Дадаханова М.А., Дуйсенов К. К.</i>	
Бейімделген дене тәрбиесіндегі инклюзивті білім беру.....	325
<i>Джанбосинов С. С., Габдуллин А.Б.</i>	
Арнайы медициналық топ студенттерімен сабақтар ұйымдастыру және өткізу	327
<i>Диарова Ә. А., Кубиева С.С., Сражова Г. А.</i>	
Научные аспекты внедрения детей с инвалидностью в работу физкультурно-спортивной направленности.....	330
<i>Жалтаев Н. Р., Тулеуов Ш.Е.</i>	
Проведение занятий по физической культуре и их особенности для учащихся с ослабленным здоровьем.....	333
<i>Зулянов М., Ботагариев Т. А.</i>	
Особенности армрестлинга как адаптивного вида спорта.....	335
<i>Иванникова М. Ф.</i>	
Организация внеурочных занятий по физической культуре с детьми с ООП.....	337
<i>Идрисов Н.А.</i>	
Инклюзивті оқытудағы дене шынықтыру	340
<i>Исламова Л.З.</i>	
Применение эффективных образовательных технологий: методы и формы обучения на уроках для детей освобожденных от физической нагрузки по состоянию здоровья.....	342
<i>Казиева А. Т., Аубакирова Т. С.</i>	
Влияние инновационных технологий на эффективность коррекции сколиоза.....	345
<i>Керімжан М. Қ., Аубакирова Т.С.</i>	
Адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы студентов-спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами.....	348
<i>Кефер Н. Э., Токарева С. В.</i>	
Исследование физической подготовленности младших школьников с НОДА в процессе занятий оздоровительным плаванием.....	350
<i>Кириенко С.А., Иванова Е. Г., Мартыненко И. И.</i>	
Обоснование оценки физических возможностей студентов специального отделения вуза.....	352
<i>Кожобаев Б. Ж., Отынбаева Г.Б., Мырзабеков Б.Ж., Мырзагали Ж. Б.</i>	
Денсаулыққа байланысты арнайы медициналық топқа тағайындалған балалармен дене тәрбиесін жүргізу әдістемесінің ерекшеліктері.....	355
<i>Козлова О. А.</i>	
О некоторых морфо-функциональных показателях студенток специального учебного отделения.....	358
<i>Кориунова О. С.</i>	
Осознанное формирование здоровьесберегающих привычек студентами экономического вуза.....	360
<i>Кубрак Т. А.</i>	
Организация и проведение занятий по физической культуре среди студенческой молодежи с ограниченными возможностями	362
<i>Кунаниянова Б. А., Фадеева О. Ю., Рахметова Г.Н., Переверзева Н. В.</i>	
Роль физической культуры при сахарном диабете.....	365
<i>Қунашов А.М., Қайназаров Н.Д., Темірғалиева А. Д.</i>	
Жоо студенттерінде салауатты өмір салтын қалыптастыру.....	367

<i>Лакейкина И.А., Буров А. Э., Аралбаев А. С.</i>	
Изучение особенностей психологического статуса студентов, связанных с компьютерной игровой зависимостью.....	369
<i>Михайлова С. Н.</i>	
Способы поддержания двигательной активности студентов в условиях дистанционного обучения в период пандемий.....	372
<i>Муравьева Е.Л., Серова Н.Б.</i>	
Особенности преподавания тайцзицюань для лиц зрелого и пожилого возраста с целью коррекции возрастных изменений.....	375
<i>Мустафаева Л.А., Байтурсунова А. С., Белишкена Г.П.</i>	
Анализ заболеваемости пиелонефритом среди молодежи и актуальность занятий физическими упражнениями.....	377
<i>Николаев В.Т.</i>	
Изменение состояния метаболизма организма студенток тренировочными нагрузками и сбалансированным питанием.....	378
<i>Нургабылов Б., Тұрғанов Б.А.</i>	
Жүзудің адам денсаулығына тигізетін пайдасы.....	381
<i>Нурланқызы У., Капанова С. Н.</i>	
Здоровье на учебном месте: создание благоприятной учебной среды и предотвращение профессиональных заболеваний.....	383
<i>Самсонова К.В., Анарбаев А. К.</i>	
Исследование развития адаптивной физической культуры и паралимпийского спорта в Казахстане и за рубежом.....	385
<i>Сарденешева Р. У.</i>	
Внедрение здоровьесберегающих технологии на уроках физической культуры и спорта.....	388
<i>Саурбекова Г.Л.</i>	
Салауатты өмір салтын құру туралы білім берудің мәні мен ерекшеліктері	390
<i>Селева В.А., Кузнецова З.М.</i>	
Разнообразие фитнес - технологий для сохранения здоровья женщин зрелого возраста.....	393
<i>Синьков Д.В, Рябцов Ю.А., Бородин Д.Р.</i>	
Проблема инклюзивного образования в вузах: вызовы и перспективы.....	394
<i>Сорсова Н. В.</i>	
Здоровьесберегающие технологии на уроке физической культуры и во внеурочной деятельности.....	395
<i>Сүлеймен А.С., Дүйсенов К. К.</i>	
Инклюзивті білім беру жүйесіндегі мәселелер және оны шешу жолдары	396
<i>Туленова Х. Б., Рожко Г. Т.</i>	
Дене тәрбиесі және денсаулықты сақтау шаралары.....	399
<i>Умирзаков Н.А., Умаров М.К., Жангереев З.А</i>	
Инклюзивті білім беру: мәселесі мен даму перспективалары	401
<i>Усанина С. И., Мехдиева К. Р.</i>	
Оценка физической работоспособности у спортсменов-любителей с нарушением зрения.....	405
<i>Утегалиев Т.Х., Саитгалиев Р.Р., Марденов К.Ж.</i>	
Адаптивная физическая культура.....	408
<i>Шлапак А. А.</i>	
Оценка мобильности позвоночника женщин второго зрелого возраста.....	410
<i>Юрьева О. А.</i>	
Нестандартные методы и приемы на уроках физической культуры в классах КРО....	412
РЕЗОЛЮЦИЯ.....	416

Научное издание
Материалы
МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
«ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА»
посвященной 90-летию КазНУ имени аль-Фараби
Алматы, 15 марта 2024 г.
Қазақ университеті, 2024.-428 с.